



特養・ショートステイ

							1 (土)						
朝食							ご飯 オムレツ ふりかけ 南瓜ポタージュ 牛乳 484 kcal						
昼食							ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ 519 kcal						
間食							ロールケーキ 74 kcal						
夕食							 ご飯 カレイ煮付 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 431 kcal						
2 (日)		3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)	
朝食	ご飯 ハムエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 436 kcal	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 519 kcal	ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁 牛乳 442 kcal	ご飯 つくねの煮つけ たいみそ 味噌汁 牛乳 472 kcal	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 418 kcal	ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 472 kcal	ご飯 卵と野菜のソテー 梅干し 南瓜ポタージュ 牛乳 502 kcal						
昼食	菜飯 メンチカツ(数)ハンバーグ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 576 kcal	ちらし寿司 若竹おかか煮 菜の花とトマト辛子和え 茶碗蒸し  485 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ 杏仁フルーツ 565 kcal	ご飯 鯖の味噌煮(数)赤魚味噌煮 付) ねぎ こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 486 kcal	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め エビシュウマイ 春雨サラダ 中華スープ 600 kcal	焼きそば ツナサラダ フルーツポンチ 中華スープ 522 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 菜の花 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 458 kcal						
間食	紅茶のケーキ 65 kcal	三色花ゼリー 45 kcal	プリン 74 kcal	栗しぐれ2ケ 74 kcal	りんごゼリー 52 kcal	ロールケーキ 74 kcal	パームクーヘン 102 kcal						
夕食	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 青菜のおかか和え レンコン炒め煮 すまし汁 エネルギー 456 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) 白菜ソテー グリーンサラダ 味噌汁 476 kcal	ご飯 はちみつ鶏 付) カリフラワー梅和え 茄子の煮つけ 味噌汁 463 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー和え物 金平ごぼう すまし汁 493 kcal	ご飯 ホキのかば焼き 付) 菜の花の和え物 がんも煮つけ 味噌汁 458 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 付) ブロッコリー胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁 490 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ すまし汁 499 kcal						
9 (日)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)	
朝食	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 419 kcal	ご飯 海老の団子煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 426 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁 牛乳 422 kcal	ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁 牛乳 486 kcal	ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 416 kcal	ご飯 卵と野菜の中華ソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 491 kcal	ご飯 オムレツ 梅干し コンスープ 牛乳 472 kcal						
昼食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 531 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ 514 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨ焼 付) いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コンスープ 572 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) ブロッコリー 切干大根のごま炒め もずく酢 味噌汁 526 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 636 kcal	ためききしめん 里芋の旨煮 オクラの和え物 フルーツ 442 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草白和え 味噌汁 561 kcal						
間食	いちごサンドケーキ エネルギー 122 kcal	田舎饅頭 106 kcal	パインゼリー 38 kcal	フルーチェ 42 kcal	マンゴプリン 37 kcal	黒糖ケーキ 122 kcal	ロールケーキ 74 kcal						
夕食	ご飯 ホキごまだれがらめ 付) もやしのナムル 茄子の味噌煮 すまし汁 エネルギー 455 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 520 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 494 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 玉ねぎの炒めもの がんもと青菜の煮浸し すまし汁 473 kcal	ご飯 豆腐と海老の旨煮 ツナサラダ 味噌汁 452 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 506 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツのお浸し じゃが芋の金平 味噌汁 470 kcal						

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 464 kcal	ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 450 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 470 kcal	ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 452 kcal	ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 415 kcal	ご飯 カニとブロッコリーの炒り卵 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 493 kcal	ご飯 オムレツ 梅干し 南瓜ポタージュ 牛乳 エネルギー 466 kcal
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 518 kcal	他人丼 じゃが芋煮つけ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 エネルギー 537 kcal	ご飯 鯖の照り焼き(軟) 鯖 付) 甘酢生姜 大豆とこんにやく煮 大根のごま酢和え 味噌汁 エネルギー 499 kcal	春野菜の三色丼 肉団子の旨煮 もずくスープ あわせるゼリー エネルギー 536 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 付) ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 エネルギー 534 kcal	醤油ラーメン しゅうまい 白菜の柚香和え フルーツ エネルギー 479 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め がんもの煮つけ 青菜のおろし和え 味噌汁 エネルギー 548 kcal
間食	いちごゼリー エネルギー 40 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	ロールケーキ エネルギー 95 kcal	バナナムース エネルギー 75 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) いんげん梅和え ひじき煮 味噌汁 エネルギー 473 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやし中華炒め 中華スープ エネルギー 481 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 金平れんこん 長いものお浸し 味噌汁 エネルギー 445 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 茄子 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 501 kcal	ご飯 ハンバーグ 付) キャベツ えび団子煮 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとうがらし キャベツ炒め すまし汁 エネルギー 478 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
朝食	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 495 kcal	ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 443 kcal	ご飯 じゃが芋の洋風煮 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 435 kcal	ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 446 kcal	ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 421 kcal	ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 424 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 コーンスープ 牛乳 エネルギー 533 kcal
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 鯖の生姜焼き 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 茄子のごま和え すまし汁 エネルギー 515 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長いも梅和え 味噌汁 エネルギー 547 kcal	炊込みご飯 鯖塩焼き(軟) 鯖 付) 大根おろし ひじき煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 エネルギー 513 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 571 kcal	山菜そば しゅうまい 青菜のお浸し フルーツ エネルギー 423 kcal	カレーライス(チキン) ヨーグルト1ケ エネルギー 492 kcal
間食	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	抹茶饅頭 エネルギー 107 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal	栗しぐれ2ケ エネルギー 80 kcal	イチゴムース エネルギー 75 kcal
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付) オクラおかか和え 里芋の旨煮 すまし汁 エネルギー 461 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) いんげんソテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 赤魚粕漬焼き 付) 茄子・ししとう 南瓜の煮物 すまし汁 エネルギー 469 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 粉吹き芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 エネルギー 482 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付) 里芋 春雨の中華和え 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め すまし汁 エネルギー 598 kcal	ご飯 麻婆豆腐 バナナ エネルギー 479 kcal
	30 (日)	31 (月)	 <p>＜ローリングストック＞ 普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。</p>				
朝食	ご飯 卵と野菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 486 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 435 kcal					
昼食	ご飯 八宝菜 ヨーグルト1ケ エネルギー 461 kcal	カレーライス(ポーク) 添) ブロッコリー ヨーグルト1ケ エネルギー 597 kcal					
間食	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 65 kcal					
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 味噌汁 エネルギー 563 kcal	ご飯 天津野菜あんかけ バナナ エネルギー 475 kcal					

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。