



# 週間予定献立表



【特養】

曜日	1月6日 月	1月7日 火	1月8日 水	1月9日 木	1月10日 金	1月11日 土	1月12日 日
朝	御飯 味噌汁(うまい菜・えのき) ミートボールオニオンソース キャベツの和風和え ふりかけ 牛乳	七草粥 味噌汁(しめじ・わかめ) さわらの塩焼き チンゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 納豆 竹輪としろなの煮浸し 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜・葱) シーフード卵焼き いんげんのサラダ たいみそ 牛乳	バターロール ジャム ポタージュ チキンのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス風 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・小松菜) がんもの煮物 オクラのなめたけ和え のり佃煮 牛乳	御飯 味噌汁(さつま芋・かぶの葉) 温泉卵 大根の炒め煮 牛乳
I初ギ	440kcal	354kcal	453kcal	447kcal	469kcal	449kcal	467kcal
昼	御飯 すまし汁(とろろ昆布・葱) A金目鯛の煮付け B鶏肉の和風ポトフ ごぼうの炒り煮 きゅうりの酢の物 漬物	御飯 味噌汁(豆腐・大根葉) A豚肉の中華炒め Bますの塩焼き 切昆布煮物 春菊わさび和え 煮豆	 Aめだいのみそマヨ 焼き(御飯・すまし汁) B牛肉うどん 海老ともやしの炒め物 ほうれん草の菊花和え バナナ	 Aポークカレー Bかれいの煮付け (御飯) ささみフライ コールスローサラダ みかん缶	御飯 味噌汁(白菜・麩) A白身魚の野菜焼き B豚肉のトマトソースかけ 五目煮 海藻サラダ 漬物	吉野汁  A親子丼 Bメバルの葱塩焼き (御飯) 竹輪とかぶの含め煮 もやしの中華和え 漬物	御飯 すまし汁(かまぼこ・豆苗) Aますのちゃんちゃん焼き Bとんかつ  茄子の煮物 小松菜の生姜和え 佃煮
AI初ギ	467kcal	545kcal	559kcal	699kcal	526kcal	554kcal	509kcal
BI初ギ	464kcal	493kcal	479kcal	588kcal	576kcal	430kcal	574kcal
おやつ	チョコレート饅頭・牛乳	ライチゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	抹茶ムース・ジョア	おしるこ・牛乳	レアチョコケーキ・牛乳
おやつ I初ギ	137kcal	109kcal	183kcal	108kcal	120kcal	171kcal	138kcal
夕	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) 厚揚げの野菜あん 白菜のフレンチサラダ パイナップル缶	御飯 味噌汁(いんげん・麩) 洋風卵焼き 冬瓜の煮物 黄桃缶	御飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 豚肉の玉葱ソースかけ ぜんまいの煮物 漬物	御飯 味噌汁(大根葉・かぶ) 赤魚の山椒焼き さつま芋甘煮 浅漬け	御飯 すまし汁(舞茸・かぶの葉) 鶏肉の生姜焼き カレージャーマンポテト 洋梨缶	えびピラフ コンソメスープ フロccoliとコーンサラダ カクテル缶	御飯 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 照り焼きハンバーグ ピーマンとハムのソテー オレンジ
I初ギ	511kcal	558kcal	474kcal	446kcal	500kcal	385kcal	494kcal

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。