



週間予定献立表



【特養】

	12月22日 曜日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金	12月27日 土	12月28日 日
朝	ご飯 味噌汁（わかめ・しめじ） はんぺん煮付け プロッコリーのゆず和え たいみそ 牛乳	食パン マーガリン コーンスープ ハム入りソテー ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（畑菜・麩） とろろ ちくわとかぶの煮物 牛乳	ご飯 味噌汁（なす・豆苗） 厚焼たまご チンゲン菜とチキンのお浸し ふりかけ 牛乳	中華粥 味噌汁（玉葱・大根葉） 高野豆腐の含め煮 春菊のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁（チングン菜・麩） 納豆 角天と大根の煮物 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・オクラ） なすとツナの炒め物 カリフラワー青じそドレサラダ ふりかけ 牛乳
I群	429kcal	510kcal	395kcal	427kcal	388kcal	455kcal	444kcal
昼	ご飯 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） <u>Aさばの西京焼き</u> <u>B豚肉ソテー香味ソースかけ</u> 南瓜のいとこ煮 素揚げなすの和え物 漬物	ご飯 味噌汁（舞茸・豆苗） <u>A赤魚のザーサイ蒸し</u> <u>B豚肉の卵とじ</u> ほうれん草のバターソテー いんげんの辛し和え 金時豆	 バターライス ミネストローネ	ご飯(A) すまし汁（舞茸・三つ葉） <u>Aあぶらかれいの田楽焼き</u> <u>B鶏そぼろ丼</u>	ご飯 味噌汁（さつま芋・葱） <u>A豚肉のハニーマスターード焼き</u> <u>Bますの山椒焼き</u>	ご飯(A) コンソメスープ <u>Aたらのパン粉焼き</u> <u>Bスパゲティミートソース</u>	ご飯 すまし汁（しめじ・葱） <u>A豆腐ステーキ肉味噌のせ</u> <u>B白身魚の南蛮漬け</u>
AI群	588kcal	434kcal	702kcal	507kcal	496kcal	504kcal	571kcal
BI群	616kcal	539kcal		506kcal	449kcal	529kcal	528kcal
おやつ	炭酸饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	いちごケーキ・ジョア	ピーチムース・牛乳	ドームケーキカスタード・牛乳	あんぱん・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳
おやつ I群	128kcal	122kcal	198kcal	106kcal	179kcal	196kcal	122kcal
夕	ご飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 肉団子の甘酢煮 しろ菜のナムル マンゴー缶	ご飯 味噌汁（絹さや・えのき） 牛肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 洋梨缶	ご飯 味噌汁（白菜・人参） 銀ひらすの七味焼き 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 すまし汁（わかめ・麩） 豚肉の味噌炒め 冬瓜の和風あんかけ 漬物	ご飯 味噌汁（小松菜・人参） ほっけの塩焼き キャベツとウインナーのコンソメ煮 パイン缶	ご飯 味噌汁（豆腐・大根葉） 鶏肉と里芋の煮物 卵豆腐銀あんかけ 胡瓜の浅漬け	ご飯 味噌汁（冬瓜・貝割れ） 蒸しさわらの香味ポン酢かけ 五目炒り煮 りんご缶
I群	523kcal	500kcal	406kcal	440kcal	437kcal	449kcal	471kcal

※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。