



週間予定献立表



【特養】

	1月12日 曜日 月	1月13日 成人の日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月17日 土	1月18日 日
朝	ご飯 味噌汁（さつま芋・かぶの葉） 温泉卵 大根とかつおの炒め煮 牛乳	食パン チョコジャム コンソメスープ ワインナーソテー 南瓜サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（なす・貝割れ） とろろ いんげんのチキン炒め 牛乳	ご飯 味噌汁（大根・麩） かにかまの卵とじ ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（小松菜・えのき） かぶと揚げの煮物 白菜のお浸し たいみそ 牛乳	菜粥 味噌汁（さつま芋・豆苗） 厚揚げの含め煮 ブロッコリーのドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・椎茸） 魚河岸揚げ含め煮 カリフラワーのツナサラダ ふりかけ 牛乳
I群	- 476kcal	- 522kcal	- 417kcal	- 453kcal	- 397kcal	- 423kcal	- 486kcal
昼	ご飯 すまし汁（かまぼこ・豆苗） <u>Aますのちゃんちゃん焼き</u> Bとんかつ ビーフン炒め 素揚げなすのお浸し 昆布佃煮	ご飯 味噌汁（わかめ・えのき） <u>Aチキンピカタ</u> Bぶり大根 豆腐チャンプル カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁（葱・かぶの葉） <u>A豚肉の生姜漬け焼き</u> B白身魚の照り焼き	ご飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） <u>Aさばの味噌焼き</u> Bロールキャベツ マト煮	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） <u>Aチキンカツ</u> B白身魚のチーズ焼き	ご飯(A) 味噌汁（玉葱・しめじ） <u>Aさわらの塩麹焼き</u> B焼きそば Bメバルの照り焼き	ご飯 味噌汁（里芋・大根葉） <u>△鶏ひき肉入り卵焼き和風あん</u> Bメバルの照り焼き
AI群	- 533kcal	- 541kcal	- 550kcal	- 499kcal	- 535kcal	- 501kcal	- 501kcal
BI群	- 595kcal	- 497kcal	- 468kcal	- 423kcal	- 584kcal	- 535kcal	- 428kcal
おやつ	コーヒーゼリー・牛乳	どら焼き・牛乳	バニラクレープ・牛乳	ヨーグルトムース・牛乳	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	黒糖饅頭・ジョア	マスカットゼリー・牛乳
おやつ I群	122kcal 	162kcal 	147kcal 	117kcal	188kcal 	165kcal	122kcal
夕	ご飯 味噌汁（豆腐・ほうれん草） 酢鶏 ピーマンとハムのソテー パイン缶	ご飯 味噌汁（小松菜・麩） 赤魚のレモンポン酢焼き 白菜の海苔和え マンゴー缶 	ご飯 味噌汁（じゃが芋・豆苗） たらの寄せ鍋風 ブロッコリーバター炒め バナナ 	ご飯 味噌汁（しめじ・いんげん） 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとチーズサラダ りんご缶 	ご飯 鶏つみれ汁 あじの煮付け 春雨と魚肉ソーセージソテー 黄桃缶 	ご飯 味噌汁（卵・貝割れ） 照り焼きハンバーグ 大根と胡瓜の梅肉和え 昆布佃煮 	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） あぶらかれいの香味焼き 冬瓜の旨煮 オレンジ
I群	- 447kcal	- 401kcal	- 476kcal	- 490kcal	- 454kcal	- 478kcal	- 422kcal

※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。