



週間予定献立表



【特養】

	1月19日 曜日 月	1月20日 太寒 火	1月21日 水	1月22日 木	1月23日 金	1月24日 土	1月25日 日
朝	麦ご飯 味噌汁（うまい菜・人参） とろろ 焼き竹輪とピーマンの炒め煮 牛乳	バターロール メイプルジャム コンソメスープ ベーコン野菜ソテー ほうれん草とツナのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（大根・葱） ミートボールオニオンソース プロッコリーとツナの中華和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・揚げ） はんぺんの卵とじ キャベツのドレ和え のり佃煮 牛乳	ゆかり粥 味噌汁（なす・麩） ワインナー炒め カリフラワーとツナのマヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 納豆 冬瓜の鶏そぼろ炒め 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・葱） いわし蒲焼き 大根のゆず醤油和え たいみそ 牛乳
I補	-	422kcal	433kcal	467kcal	484kcal	485kcal	450kcal
昼	ご飯 すまし汁（えのき・豆苗） <u>Aあじの味噌焼き</u> <u>B中華鶏五目豆腐</u> ひじきの煮物 いんげんのチキン和え 漬物	ご飯 味噌汁（卵・葱） <u>Aタンドリーチキン</u> <u>B白身魚のムニエル</u> バター醤油ソース じゃが芋の煮物 白菜の沢庵和え 漬物	ご飯 味噌汁（小松菜・麩） <u>A豚肉のにんにく醤油炒め</u> <u>Bさばの塩焼き</u> レンコンと糸こんにゃく煮 春菊のくるみ和え 金時豆	ご飯 味噌汁（冬瓜・貝割れ） <u>Aぶりの漬け焼き</u> <u>B鶏肉の甘辛煮</u> 青菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物 漬物	ご飯(B) 味噌汁（B） <u>A味噌ラーメン</u> <u>Bかに玉風甘酢あんかけ</u> 春巻き 胡瓜とかまぼこのポン酢和え マンゴー缶	ご飯 中華スープ <u>A麻婆豆腐</u> <u>Bさわらの梅肉焼き</u> いんげんの煮浸し 玉葱とコーンのサラダ ザーサイ	ご飯(A) 味噌汁（キャベツ・豆苗） <u>A豚肉の葱塩炒め</u> <u>B鮭そぼろ丼</u> さつま芋の煮物 チンゲン菜のお浸し 昆布佃煮
AI補	-	451kcal	456kcal	538kcal	476kcal	549kcal	548kcal
BI補	-	486kcal	484kcal	529kcal	430kcal	556kcal	500kcal
おやつ	吹雪饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	ドームケーキカスタード・ショア	きなこムース・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	チョコパン・牛乳	ぶどうムース・牛乳
おやつ I補	165kcal	111kcal	191kcal	127kcal	110kcal	172kcal	107kcal
夕	ご飯 味噌汁（里芋・にら） 豚の角煮 もやしのじゃこ炒め りんご缶	ご飯 味噌汁（玉葱・オクラ） 白身魚のきのこあんかけ 畑菜の辛し和え みかん缶	高菜チャーハン 中華スープ 餃子野菜あんかけ パイン缶	ご飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 豚肉豆腐 南瓜の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 赤魚の生姜煮 しろ菜のピーナッツ和え 漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 プロッコリーソテー カクテル缶	ご飯 すまし汁（麩・貝割れ） かれいの味噌煮 焼き豆腐と白菜煮 洋梨缶
I補	-	447kcal	401kcal	476kcal	490kcal	454kcal	478kcal

※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。