



週間予定献立表



【特養】

曜日	1月19日 月	1月20日 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	麦ごはん 味噌汁（うまい菜・人参） ピーマンとちくわの炒め煮 とろろ  牛乳	パン コンソメスープ（人参・かぶの葉） メイプルジャム 野菜とベーコンのソテー ポパイサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（大根・葱） ミートボールオニオンソース ブロッコリーの中華和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） はんぺんと玉葱の卵とじ キャベツの香味和え 佃煮 牛乳	ゆかり粥 味噌汁（茄子・麩） ほうれん草とウインナーの炒め物 カリフラワーのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 冬瓜のそぼろ炒め 納豆 牛乳	御飯 味噌汁（もやし・葱） いわし蒲焼き 大根のゆず風味和え たいみそ 牛乳
おやつ	422kcal	433kcal	467kcal	484kcal	485kcal	450kcal	491kcal
昼	御飯 すまし汁（豆苗・えのき） Aあじの味噌焼き B中華五目豆腐 ひじきの煮物 いんげんの和風和え 漬物	御飯 味噌汁（葱・卵） Aタンドリーチキン （鶏肉のカレー焼き） B白身魚の△ニエ ル じゃが芋の煮物 白菜のたくあん和え 漬物	御飯 味噌汁（麩・小松菜） A豚肉のんにく醬 油炒め Bさばの塩焼き れんこんの煮物 春菊のくるみ和え 煮豆	御飯 味噌汁（冬瓜・貝割れ） Aぶりの漬け焼き B若鶏の甘煮 青菜炒め 胡瓜の酢の物 漬物	 A味噌ラーメン Bかに玉風・甘酢あ ん（御飯・味噌汁） 春巻き 胡瓜とかまぼこのポン酢和え マンゴー缶	御飯 中華スープ（春雨・きくらげ） A麻婆豆腐 Bさわらの梅肉焼 き いんげんの煮浸し オニオンサラダ ザーサイ	味噌汁（キャベツ・豆苗） A豚肉の葱塩炒め （御飯） Bさけ丼  さつま芋の甘煮 青梗菜のお浸し 佃煮
おやつ	451kcal	456kcal	538kcal	476kcal	549kcal	548kcal	510kcal
おやつ	486kcal	484kcal	529kcal	430kcal	556kcal	500kcal	416kcal
おやつ	吹雪饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	カスタードケーキ・ショア	きなこミルクムース・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	165kcal	111kcal	191kcal	127kcal	110kcal	172kcal	107kcal
夕	御飯 味噌汁（里芋・ニラ） 豚の角煮 もやしとじゃこの炒め物 りんご缶	御飯 味噌汁（玉葱・オクラ） 白身魚のきのこあんかけ 畑菜のからし和え みかん缶	高菜チャーハン 中華スープ（玉葱・いんげん） 餃子野菜あんかけ パイン缶 	御飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 バナナ	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 赤魚の生姜煮 しろ菜のピーナツ和え 漬物	御飯 コンソメスープ（かぶ・かぶの葉） 若鶏のクリーム煮 ブロッコリーソテー カクテル缶	御飯 すまし汁（貝割れ・麩） かれいの味噌煮 焼き豆腐と白菜煮 洋梨缶
おやつ	592kcal	490kcal	448kcal	530kcal	373kcal	502kcal	407kcal

※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。