



# 週間予定献立表



【特養】

	3月2日 月	3月3日 火	3月4日 水	3月5日 木	3月6日 金	3月7日 土	3月8日 日
朝	御飯 味噌汁（冬瓜・かぶの葉） チキンとキャベツのソテー 青梗菜の二色和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁（さつまいも・葱） 角天と大根の煮物 カリフラワーの和風和え たいみそ 牛乳	食パン コーンスープ りんごジャム ポークビーンズ 白菜と胡瓜の和え物 牛乳	御飯 味噌汁（もやし・豆苗） 茄子の醤油煮 納豆 牛乳	しらす粥 味噌汁（玉葱・舞茸） ちくわの炒り煮 かぶの甘酢漬け 牛乳	御飯 味噌汁（大根・揚げ） 野菜炒め 畑菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	麦ごはん 味噌汁（うまい菜・えのき） ミートボール・甘酢 菜の花のお浸し 佃煮 牛乳
I礼拝	383kcal	472kcal	499kcal	472kcal	388kcal	401kcal	461kcal
昼	御飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗）  Aぶりの煮付け  Bふくさ焼き（具だく さんの卵焼き）  かぼちゃの煮物 もやしの和え物 漬物	☆ ひな祭り ☆ すまし汁（あさり・三つ 葉）  海鮮丼    筍の旨煮 菜の花の辛子和え	御飯 中華スープ（ナルト・わかめ）  A回鍋肉（豚肉とキャベツ の炒め物）  B白身魚の南蛮漬け  かぶの水晶煮 青梗菜のわさび和え 漬物	 Aきつねそば  Bポークソテー（御 飯・味噌汁）  ごぼうの炒め煮 ほうれん草の磯和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（うまい菜・葱）  A若鶏の竜田揚げ  Bますのパン粉焼 き  じゃが芋の煮物 白菜とわかめのごま醤油和え 佃煮	御飯 味噌汁（キャベツ・麩）  Aかれいの焼き浸し  B若鶏のピザ焼き風  炒り豆腐 さつまいもサラダ 漬物	御飯 すまし汁（かまぼこ・豆苗）  Aさわらの田楽焼き  B豚肉のしぐれ煮  小松菜の中華炒め 温泉卵 漬物
AI礼拝	473kcal	402kcal	541kcal	482kcal	549kcal	606kcal	494kcal
BI礼拝	483kcal		468kcal	552kcal	535kcal	600kcal	588kcal
おやつ	黒糖饅頭・牛乳	いちごのケーキ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	和のパンケーキ（抹茶）・ジョア	オレンジゼリー・牛乳	きなこミルクムース・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳
おやつ I礼拝	153kcal	 186kcal	111kcal	136kcal	122kcal	127kcal	129kcal
夕	御飯 味噌汁（小松菜・麩） 豚肉の塩麴焼き 茄子とピーマンの炒め物 白桃缶	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 若鶏の山椒焼き 高野豆腐の煮物 バナナ	御飯 味噌汁（里芋・いんげん） 赤魚の野菜蒸し ぜんまいの煮物 みかん缶	御飯 中華スープ（豆腐・貝割れ） えび玉風 オクラのくるみ和え 漬物	御飯 味噌汁（小松菜・しめじ） たらひの胡麻だれかけ カリフラワーのソテー パイ缶	御飯 味噌汁（茄子・三つ葉） 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ マンゴー缶	御飯 味噌汁（南瓜・大根葉） 若鶏の照り焼き ブロッコリーソテー カクテル缶
I礼拝	534kcal	487kcal	416kcal	441kcal	445kcal	510kcal	444kcal

※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。



# 週間予定献立表



【特養】

	3月9日 月	3月10日 火	3月11日 水	3月12日 木	3月13日 金	3月14日 土	3月15日 日
朝	御飯 味噌汁（葱・わかめ） 和風ポトフ ほうれん草の錦糸和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁（もやし・豆苗） 麩の卵とじ 春菊のゆず醤油和え 牛乳	御飯 味噌汁（茄子・えのき） 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 佃煮 牛乳	パン コンソメスープ（大根・人参） ブルーベリージャム ミートボール・オニオンソース ツナとキャベツのサラダ 牛乳	麦ごはん 味噌汁（舞茸・畑菜） ちくわとかぶの煮物 とろろ 牛乳 	御飯 味噌汁（わかめ・もやし） 厚焼玉子 白菜の塩昆布和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁（大根・青梗菜） じゃが芋とチキンの炒め物 ブロッコリーのわさび和え たいみそ 牛乳
I礼拝	424kcal	414kcal	425kcal	453kcal	405kcal	412kcal	422kcal
昼	御飯 味噌汁（舞茸・貝割れ） <u>A白身魚の柚庵焼き</u>  <u>B肉じゃが</u> マカロニソテー 揚げ茄子の中華和え 煮豆	御飯 味噌汁（小松菜・揚げ） <u>A煮込みハンバーグ</u>  <u>Bますの塩焼き</u> ひじきの五目煮 ポテトサラダ 漬物	御飯 味噌汁（わかめ・かぶ） <u>Aさばのみりん焼き</u>  <u>Bチキンかつ</u> 里芋の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 煮豆	御飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） <u>Aかに入り卵焼き・和風あんかけ</u>  <u>B豚肉の南部焼き</u> 冬瓜の煮物 菜の花のお浸し 佃煮	味噌汁（白菜・麩） <u>Aさわらのカレー風味焼き（御飯）</u>  <u>B焼うどん</u>  ふきの炒め煮 オクラのめんつゆ和え バナナ	味噌汁（かぶ・大根葉） <u>A中華旨煮丼</u>  <u>B白身魚の照り焼き（御飯）</u> れんこん炒め カリフラワーのマヨ和え パイン缶	御飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） <u>Aたらの菜種焼き</u>  <u>B麻婆豆腐</u> 茄子の醤油炒め キャベツのおかか和え 漬物
AI礼拝	545kcal	613kcal	533kcal	453kcal	493kcal	550kcal	559kcal
3I礼拝	643kcal	518kcal	578kcal	495kcal	437kcal	786kcal	574kcal
おやつ	和のパンケーキ（きなこ黒糖蜜）・ショア	ピーチゼリー・牛乳	ドームケーキ（チョコ）・牛乳	いちごゼリー・牛乳	和風ケーキ・牛乳	チョコパン・牛乳	プリンムース・牛乳
おやつ I礼拝	137kcal	110kcal	167kcal	110kcal	168kcal	166kcal	123kcal
夕	御飯 味噌汁（青梗菜・豆腐） ハムカツ うどと胡瓜の梅肉和え りんご缶	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） めばるの照り焼き 大根の炒め物 マンゴー缶	御飯 味噌汁（ほうれん草・麩） 豚肉ともやしの炒め物 白菜のお浸し カクテル缶	御飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 洋梨缶	御飯 コンソメスープ（いんげん・人参） 若鶏のケチャップ焼き あさりと小松菜の炒め物 漬物	御飯 味噌汁（しろな・なめこ） 手作りあじフライ 冷や奴 漬物	御飯 味噌汁（卵・かぶの葉） 若鶏のゆずソース スパゲティーサラダ オレンジ
I礼拝	524kcal	457kcal	443kcal	479kcal	417kcal	490kcal	472kcal

※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。