

# 週間予定献立表

【特養】

曜日	3月16日 月	3月17日 火	3月18日 水	3月19日 木	3月20日 金	3月21日 土	3月22日 日
朝	さつま芋粥 味噌汁（小松菜・えのき） 高野豆腐の煮物 うまい菜とツナのお浸し 牛乳	御飯 味噌汁（大根・わかめ） お魚豆腐揚げ しろ菜の磯和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁（畑菜・麩） 野菜炒め 納豆 牛乳	御飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） 里芋の煮物 白菜の辛子和え たいみそ 牛乳	御飯 味噌汁（卵・オクラ） がんもの煮物 春菊のくるみお和え 佃煮 牛乳	麦ごはん 味噌汁（麩・茄子） 豆腐のひき肉揚げの煮物 ブロッコリーのマヨ和え ふりかけ 牛乳	パン ポタージュ あんずジャム 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ 牛乳
I補給	434kcal	470kcal	446kcal	408kcal	430kcal	513kcal	457kcal
昼	御飯 味噌汁（オクラ・しいたけ） A豚肉の生姜焼き Bあじの粕漬焼き 大根の土佐煮 もやしと胡瓜のポン酢和え 漬物	御飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） Aさわらの煮付け B肉豆腐 ごぼうの甘辛炒め 青梗菜のごま醤油和え 漬物	コンソメスープ（かぶ・大根葉） Aキーマカレー B赤魚の山椒焼き （御飯） かにクリームコロッケ キャロットサラダ マンゴー缶	御飯 味噌汁（かぶ・いんげん） Aさばの七味焼き B若鶏のマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物	たけのこ御飯 味噌汁（舞茸・ほうれん草） A華風卵焼き Bかれいの煮付け さつま芋の醤油煮 胡瓜の酢の物 りんご缶	 A野菜タンメン Bほっけの塩焼き （御飯・味噌汁） シュウマイ 青菜のナムル フルーツヨーグルト	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） A白身魚の味噌焼き Bチキンのトマト煮 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の和え物 佃煮
AI補給	483kcal	489kcal	622kcal	522kcal	561kcal	512kcal	438kcal
BI補給	414kcal	528kcal	542kcal	543kcal	490kcal	514kcal	500kcal
おやつ	コーヒーゼリー・牛乳	いちごムース・ショア	クリームパン・牛乳	ぶどうムース・牛乳	おはぎ・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	抹茶ムース・牛乳
おやつ I補給	122kcal	102kcal	164kcal	107kcal	134kcal	110kcal	121kcal
夕	御飯 すまし汁（麩・豆苗） かれいの大葉味噌焼き キャベツとチーズのサラダ 黄桃缶	御飯 味噌汁（豆腐・葱） 若鶏の梅肉焼き 白菜の中華炒め バナナ	御飯 味噌汁（じゃが芋・豆苗） 白身魚の焼き浸し 刻み昆布の炒り煮 漬物	御飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） 豚肉のバター醤油炒め 菜の花の和え物 みかん缶	御飯 すまし汁（かまぼこ・貝割れ） ぶり大根 春雨ソテー 漬物	御飯 味噌汁（白菜・葱） めばるの照り焼き じゃが芋の炒め煮 漬物	御飯 味噌汁（大根・揚げ） 豚肉の塩麴焼き 若竹煮 洋梨缶
I補給	497kcal	505kcal	427kcal	474kcal	477kcal	431kcal	511kcal

※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】

曜日	3月23日 月	3月24日 火	3月25日 水	3月26日 木	3月27日 金	3月28日 土	3月29日 日
朝	麦ごはん 味噌汁 (うまい菜・しめじ) 豆腐チャンプルー 白菜のなめ苺和え ぶりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 (大根・葱) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 梅干し 牛乳	御飯 味噌汁 (大根葉・わかめ) かぶとちくわの煮物 ほうれん草の和え物 佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 冬瓜の煮物 納豆 牛乳	パン コンソメスープ (白菜・人参) いちごジャム 玉葱とウインナーのソテー もやしサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (豆腐・しめじ) いわしの蒲焼き 春菊とチキンの和え物 たいみそ 牛乳	かに雑炊 味噌汁 (茄子・豆苗) 里芋の生姜煮 青梗菜の和え物 牛乳
I補給	423kcal	420kcal	394kcal	430kcal	412kcal	481kcal	357kcal
昼	 A卵とじうどん Bますの野菜蒸し (御飯・すまし汁) 大根の金平 ブロッコリーとチキンの和え物 パイン缶	御飯 味噌汁 (舞茸・かぶ) A豚肉の粕漬焼き Bマグロかつ 里芋の信田煮 マカロニサラダ 漬物	御飯 味噌汁 (卵・三つ葉) Aかれいの和風ムニエル B豚肉の甘辛炒め 茄子の胡麻煮 カリフラワーとチキンの中華和え 漬物	味噌汁 (かぶ・いんげん) A牛丼 B白身魚の葱塩 ソース (御飯) じゃが芋とピーマンの炒め物 白菜のかにかま和え りんご缶	御飯 中華スープ (オクラ・かぶ) Aさわらの中華煮 B若鶏のチーズ焼 き れんこん炒め しろ菜の胡麻和え 漬物	御飯 すまし汁 (はんぺん・葱) A豚肉と厚揚げの味 噌炒め Bさばの塩焼き 大根のくず煮 カリフラワーのゆかり和え 煮豆	御飯 味噌汁 (しろ菜・麩) Aフライ(白身魚・ イカリング)盛り合 わせ ポークソテー かぶのポトフ レタスとアスパラのサラダ 漬物
AI補給	490kcal	604kcal	576kcal	539kcal	458kcal	517kcal	516kcal
BI補給	472kcal	608kcal	567kcal	482kcal	474kcal	496kcal	524kcal
おやつ	どら焼き・牛乳	ドームケーキ (チョコ)・牛乳	パインゼリー・牛乳	ソフトクレープ (いちご)・牛乳	ライチゼリー・ショア	上用饅頭 (白)・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳
おやつ I補給	162kcal	167kcal	110kcal	147kcal	123kcal	156kcal	110kcal
夕	御飯 味噌汁 (じゃが芋・オクラ) 白身魚のバター焼き キャベツのソテー 漬物	御飯 味噌汁 (玉葱・貝割れ) あじの生姜焼き ふきと人参の炒め物 白桃缶	御飯 コンソメスープ (玉葱・マッシュルーム) 若鶏のカレー風味焼き 春雨サラダ オレンジ	御飯 味噌汁 (キャベツ・麩) 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 胡瓜の浅漬け	御飯 味噌汁 (じゃが芋・かぶの葉) ミートローフ ほうれん草のサラダ カクテル缶	チャーハン 中華スープ (小松菜・人参) 餃子・野菜あんかけ マンゴー缶	御飯 味噌汁 (舞茸・葱) 若鶏のガーリックバター醤油焼き きんぴらごぼう バナナ
I補給	456kcal	433kcal	452kcal	439kcal	540kcal	460kcal	513kcal

※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。