

	日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
朝	<p>明けましておめでとう ごぞいませ</p>			<p>お正月・元旦</p> <p>御飯 おせち盛合せ(伊達巻、紅白蒲鉾、黒豆、赤お餅) 関東雑煮風汁 牛乳</p>	<p>御飯 がしと里芋の煮物 マロシヤダ すまし汁(わか、油揚げ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン ブロッコリーの海老炒め チキンの菜のしらす和え コンニャク(玉葱、ピーナ) 牛乳</p>	<p>御飯 豆腐と小松菜の旨煮 カリウラの香味トシかけ 味噌汁(わか、わか) 牛乳</p>
昼	<p>1月21日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪</p> <p>【通常提供】 エビとチンゲン菜の卵とじ 追加料金+120円 エビなどの魚介の旨味たっぷり、心温まる一品♪</p> <p>【特別選択】 シーフードクリームシチュー エビなどの魚介の旨味たっぷり、心温まる一品♪</p>			<p>お正月</p> <p>赤飯 鶏肉の塩麹焼 筑前煮 おせち盛合せ(昆布巻、栗きんとん、春菊) 市松羊かん</p>	<p>お正月</p> <p>散らし寿司(11、錦糸卵、サモンド、ウズラ) 炊き合わせ おせち盛合せ(厚焼き玉子、寿喜焼、なます) 市松羊かん</p>	<p>お正月</p> <p>中華おこわ 飲茶盛合せ(錦糸焼、加風味焼、翡翠、餃子) キャベツとのりナムル フルーツマゴ</p>	<p>御飯 マゴカ しやが芋とワラのコンニャク 人参と蒸し鶏のルンサダ ヨーグルト・フルーツ</p>
夕	<p>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。</p>			<p>御飯 魚の照り煮(銀ヒラ) かぶの加風味あんかけ キャベツとわかしのマロシヤダ 味噌汁(ワケ、玉葱)</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) れんこんとアリの炒め物 ルン草春雨 味噌汁(豆腐、わか)</p>	<p>御飯 魚(鯖)のミンチ焼 れんこん煮 白菜とワラのわか和え すまし汁(トウモロコシ、大根)</p>	<p>御飯 魚のボト(ワケ、アサリ) 茄子のチキ焼 れん草とわか和え コンニャク(ゴウ、ゴボウ)</p>
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	<p>御飯 ゼンマイとワケ揚げの煮物 豆たつぷりルンサダ すまし汁(ワケ、白菜) 牛乳</p>	<p>御飯 茄子と油揚げとピーマンの甘辛炒め 白菜とワラの胡麻ドレッシング 味噌汁(花魁、大根) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン 小松菜の卵炒め わかしのドレッシング コンニャク(菜の花、玉葱)</p>	<p>御飯 がしと里芋の煮物 れん草の和風ドレッシング すまし汁(庄内麩、キャベツ) 牛乳</p>	<p>御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーのチキ 味噌汁(ワケ、マゴカ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン ワケとアサリのチキ 茄子と蒸し鶏のチキ コンニャク(大根、人参) 牛乳</p>	<p>御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 マゴカと錦糸卵の和風ワケ 味噌汁(花魁、わか) 牛乳</p>
昼	<p>御飯 蒸魚のオーロソースかけ(ハル)もやしとピーマンのソテー ブロッコリーとピーマンのチキ フルーツ・リンゴ缶</p>	<p>御飯 鶏肉のしぐれ煮 じゃが芋平か かとう蒲鉾の梅和え フルーツ・黄桃缶</p>	<p>春の七草</p> <p>七草粥 鶏肉さのこコース 南瓜の含め煮 ルン草春雨 フルーツ・バナナ缶</p>	<p>御飯 魚の塩焼(わか) カリウラの味噌炒め キャベツと錦糸卵の酢の物 フルーツ・イチゴ缶</p>	<p>御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ジャムと小松菜の炒め物 水菜のナムル フルーツ・フルーツカクテル缶</p>	<p>昭和食堂</p> <p>ハチマシ ボウ・ジャン・チャー 南瓜のチキ ごぼうのボウ・ジュ バナナ・デング</p>	<p>御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 マゴカと錦糸卵の和風ワケ 味噌汁(花魁、わか) 牛乳</p>
夕	<p>御飯 鶏の治部煮 青梗菜とわかしの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(豆腐、青梗) 1453.48kcal 蛋白質:56.54g 脂質:42.3g 食塩相当:6.36g</p>	<p>御飯 五目卵焼 付 銀あん 小松菜のソテー カリウラとコンのチキ すまし汁(わか、水菜)</p>	<p>御飯 魚(ます)の胡麻だれ漬 レモンのおかか煮 マロシヤダ 味噌汁(里芋、油揚げ)</p>	<p>御飯 八宝菜 かにかいソーメイ かとうの辛子平か かとうのチキ コンニャク(玉葱、菜の花)</p>	<p>御飯 魚(ワケ)の明太マヨネーズ焼 ボウとマゴカのチキ キャベツとわか和え コンニャク(玉葱、菜の花)</p>	<p>御飯 魚の中華風照焼(銀ヒラ) 金時煮豆 わか和え物 味噌汁(れん草、青梗)</p>	<p>御飯 生揚げと玉葱のそぼろ煮 白菜とわかのみ炒め 小松菜とわか和え すまし汁(水菜、トウモロコシ)</p>
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	<p>御飯 厚焼卵 ゆかり和え(白菜) すまし汁(菜の花、ワケ) 牛乳</p>	<p>御飯 がしと根菜の煮物 大根のチキ すまし汁(鮭、白菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン カリウラとウインナーのチキ 南瓜のチキ コンニャク(キャベツ、白甘)</p>	<p>御飯 車麩と人参と豆腐の煮物 茄子のドレッシング すまし汁(わか、椎茸) 牛乳</p>	<p>御飯 ワケと大根の炒り煮 小松菜の錦糸卵和え 味噌汁(わか、青梗) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン 豆と挽肉の炒め物 もやしと干ししいたけの青じり コンニャク(白菜、人参) 牛乳</p>	<p>御飯 炒り豆腐(マゴカ・シメジ) インゲンとわか和え 味噌汁(花魁、白菜) 牛乳</p>
昼	<p>御飯 鶏肉の南部焼 ブロッコリーの炒め物 マロシヤダ フルーツ・マゴカ缶</p>	<p>御飯 豆腐とえびの中華うま煮 なす炒り 青梗菜と蒲鉾の香味ドレッシング フルーツ・黄桃缶</p>	<p>井・生魚</p> <p>ねぎとろ井 かぶの炒め 小松菜のナムル フルーツ・フルーツカクテル缶</p>	<p>御飯 魚の味噌焼(わか) 挽肉入りさきんぴらごぼう おくらと辛子平か フルーツ・バナナ缶</p>	<p>御飯 豆腐つくね照焼 ひじきと薩摩揚げの煮物 じゃがりこ フルーツ・イチゴ缶</p>	<p>御飯 豚肉とチキの菜のルーチン 南瓜のチキ れん草と蒲鉾のチキ フルーツ・白桃缶</p>	<p>御飯 魚の野菜蒸(ハル) じゃが芋の煮物 ブロッコリーとわか和え フルーツ・リンゴ缶</p>
夕	<p>御飯 白身魚のバジルソース カリウラとわかしの炒め物 キャベツと蒸し鶏のチキ コンニャク(人参、わか)</p>	<p>御飯 豚肉の柳川風煮 じゃが芋の炒め物 れんこん、わか ポテトチキ 味噌汁(南瓜、大根)</p>	<p>御飯 豚肉のタタキ炒め 里芋の含め煮 インゲンとわか和え すまし汁(玉葱、わか)</p>	<p>御飯 豚肉の梅肉焼 じゃが芋の煮物 白菜と蒲鉾の酢漬 味噌汁(油揚げ、れん草)</p>	<p>御飯 魚のチキ クリームソース(ワケ) ウインナーとチキの炒め物 春雨チキ 味噌汁(水菜、玉葱)</p>	<p>御飯 カニ玉 かとうとわかの炒め物 キャベツの中華ドレッシング コンニャク(わか、わか)</p>	<p>御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜と薩摩揚げの煮浸し すまし汁煮豆 すまし汁(椎茸、水菜)</p>
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	<p>御飯 竹輪と白菜の炒め物 人参とわか和え すまし汁(わか、わか) 牛乳</p>	<p>御飯 里芋とピーマンの煮物 豆たつぷりルンサダ 味噌汁(鮭、小松菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン 南瓜とわかしのチキ わかしのドレッシング コンニャク(わか、わか)</p>	<p>御飯 なすとマゴカのチキ わかしのチキ 味噌汁(油揚げ、菜の花) 牛乳</p>	<p>御飯 生揚げと玉葱のそぼろ煮 れん草のなめ煮和え すまし汁(ワケ、白甘) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン チキ チキ ごぼうチキ コンニャク(小松菜、里芋) 牛乳</p>	<p>御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のチキ すまし汁(白菜、大根) 牛乳</p>
昼	<p>御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツの黒ごま和え フルーツ・黄桃缶</p>	<p>御飯 豆腐ハルバグ ブロッコリーとマゴカの炒め物 大根とわかしの酢の物 ヨーグルト・フルーツ</p>	<p>ショートステイ特別選択食</p> <p>御飯 シーフードクリームシチュー 肉団子と春雨の旨煮 キャベツと蒲鉾の柚子香和え フルーツ・マゴカ缶</p>	<p>御飯 筑前煮 大根とわかしの千切り炒め 小松菜のピーナチ炒め フルーツ・イチゴ缶</p>	<p>御飯 魚の田楽(わか) がしと南瓜の煮物 わかしのチキ フルーツ・黄桃缶</p>	<p>健康御膳・ストレス対策</p> <p>五穀御膳 鶏肉の梅酒油揚げ 海老とブロッコリーの塩麹炒め 春菊の辛子平か 豆乳スープ(豆腐、人参) 抹茶プリン</p>	<p>御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ かとうの中華風煮 れん草のわか和え ヨーグルト・フルーツ</p>
夕	<p>御飯 白身魚の山椒煮 もやしと挽肉の炒め物 ワケチキ 味噌汁(南瓜、白甘)</p>	<p>御飯 鶏肉の中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ(わか、大根)</p>	<p>御飯 ポーク・リンゴソース じゃが芋とアサリの炒め物 マロシヤダ すまし汁(玉葱、椎茸)</p>	<p>御飯 魚(ワケ)の和風アサリ 高野豆腐の含め煮 豆とわか和え すまし汁(トウモロコシ、白菜)</p>	<p>御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜と干ししいたけの炒め物 わかしのチキ 味噌汁(庄内麩、わか)</p>	<p>御飯 魚の胡麻だれ焼(銀ヒラ) 肉団子と大根の煮物 キャベツのチキ すまし汁(わか、大根)</p>	<p>御飯 魚の葱焼(ワケ) 大豆の煮物 白菜の帆立風味チキ 味噌汁(鮭、油揚げ)</p>
朝	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	<p>御飯 厚焼卵 小松菜とわかしの胡麻チキ 味噌汁(マゴカ、青梗) 牛乳</p>	<p>御飯 鶏肉と白菜の炒め物 ブロッコリーチキ 味噌汁(油揚げ、わか) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン ウインナーとチキのチキ れん草の和風ドレッシング コンニャク(玉葱、里芋) 牛乳</p>	<p>御飯 ピーナチとわかしの煮物 豆たつぷりルンサダ 味噌汁(南瓜、小松菜) 牛乳</p>	<p>御飯 大根のそぼろ味噌煮 キャベツのチキ すまし汁(舞茸、玉葱) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&amp;マ&amp;ガリン ブロッコリー 春菊とわか和え コンニャク(じゃが芋、青梗) 牛乳</p>	
昼	<p>御飯 白身魚のわか カリウラとわかしの炒め物 ワケチキ フルーツ・フルーツカクテル缶</p>	<p>御飯 鶏肉のわか和え カリウラの甘煮 青梗菜と錦糸卵のわか和え フルーツ・マゴカ缶</p>	<p>御飯 白身魚のルーチン 卵野菜炒め わかしのチキ フルーツ・バナナ缶</p>	<p>御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 大根とあさりの炒め物 ピーマンのナムル フルーツ・バナナ缶</p>	<p>味噌ラーメン 小松菜の炒め物 カリウラの中華ドレッシング フルーツ・白桃缶</p>	<p>御飯 魚(鯖)のミンチ焼 鶏肉と大豆と油揚げの煮物 春雨の和え物 フルーツ・フルーツカクテル缶</p>	
夕	<p>御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンと蒲鉾のおかか和え すまし汁(トウモロコシ、わか)</p>	<p>御飯 魚のタルタルソースかけ(ハル) マゴカとマゴカの炒め物 大根チキ コンニャク(わか、わか)</p>	<p>御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 さんぴんばれんこん わか和え物 味噌汁(ワケ、小松菜)</p>	<p>御飯 魚の粕漬焼(ワケ) 青梗菜の炒め物 わかしのチキ すまし汁(わか、わか)</p>	<p>御飯 魚の生姜焼(ワケ) ごまのチキ わかと錦糸卵の胡麻ドレッシング 味噌汁(白菜、油揚げ)</p>	<p>御飯 高野豆腐の玉とじ 豚肉とれん草の中華炒め ゆかり和え(わか) 味噌汁(里芋、わか)</p>	
朝	1464.84kcal 蛋白質:52.36g 脂質:43.1g 食塩相当:5.99g	1464.27kcal 蛋白質:57.95g 脂質:31.74g 食塩相当:6.19g	1455.64kcal 蛋白質:56.49g 脂質:46.95g 食塩相当:6.41g	1437.81kcal 蛋白質:56.41g 脂質:41.15g 食塩相当:6.4g	1460.49kcal 蛋白質:55.31g 脂質:38.84g 食塩相当:6.37g	1456.13kcal 蛋白質:58.43g 脂質:45.4g 食塩相当:6.46g	