

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
				1月1日	1月2日	1月3日	1月4日			
朝食	   			ホタテと卵のお粥 ブリの照り焼き かにの重ね蒸し 野菜の味噌汁 ショア	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草煮浸し 味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 味噌汁 ショア	ごはん さばの味噌煮 菜の花の煮浸し 豚汁 ショア			
昼食				赤飯 お雑煮 お節盛り合わせ お煮しめ だいたいムース ようかんムース	ごはん 松風焼き 菜の花のくるみあえ みかん けんちん汁 カスタードプリン	ごはん 銀だらの西京焼き 茄子のポン酢炒め パイン缶 さつま汁 ぶどうゼリー	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁デザート ワカメスープ 抹茶ムース			
間食										
夕食				 			ごはん 豚の角煮 大根なます 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け 里芋の煮物 オクラのおかか和え 豚汁	ごはん 鶏肉の照り焼き いんげん炒め とろろ 味噌汁	ごはん 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 ツナとブロッコリーサラダ 味噌汁
栄養値	エネルギー 1654kcal たんぱく質 59.9g 脂質 38.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1510kcal たんぱく質 74.4g 脂質 34.9g 食塩 6.0g	エネルギー 1548kcal たんぱく質 53.5g 脂質 49.5g 食塩 5.7g				エネルギー 1611kcal たんぱく質 58.6g 脂質 50.6g 食塩 6.4g			

★★献立表★★ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日 1月5日	月曜日 1月6日	火曜日 1月7日	水曜日 1月8日	木曜日 1月9日	金曜日 1月10日	土曜日 1月11日
朝食	ごはん オムレツ(トマトハヤシ) 白菜の煮びたし 味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の炭火焼き カリフラワーのおかか ポタージュ バニラヨーグルト	七草がゆ 銀鮭の塩焼き ほうれん草煮びたし 豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね 白菜の煮びたし 味噌汁 ショア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ キャベツソテー 味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん めばるの煮付け 大根と人参の煮物 味噌汁 ショア	ごはん ホッケのみりん焼き ブロッコリー炒め 味噌汁 ショア
昼食	ごはん ミートローフ 人参サラダ いちごムース クリームスープ	チャーハン 白身魚のチリソース フルーツヨーグルト ワンタンスープ	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ マンゴー缶 野菜スープ	ソース焼きそば 鶏肉ソテー(タルタルソース) りんご缶 乳酸菌飲料	ごはん 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース 塩ちゃんこ汁	ごはん 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 黄桃缶 つみれ汁	ごはん チキン南蛮 豆サラダ マンゴー缶 パンプキンスープ
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース	ぶどうゼリー	豆乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース
夕食	ごはん おろし豆腐ハンバーグ いんげん白ごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー 納豆 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き いんげんの炒め物 温泉卵 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え 味噌汁	ごはん さばの塩焼き ほうれん草煮びたし いんげんの白ごま和え 豚汁	ごはん 麻婆茄子 オクラのおかか和え 味噌汁
栄養値	エネルギー 1530kcal たんぱく質 51.5g 脂質 41.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1473kcal たんぱく質 59.2g 脂質 30.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1601kcal たんぱく質 64.8g 脂質 50.4g 食塩 7.0g	エネルギー 1584kcal たんぱく質 62.7g 脂質 53.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1637kcal たんぱく質 66.1g 脂質 55.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1572kcal たんぱく質 57.4g 脂質 49.6g 食塩 5.9g	エネルギー 1547kcal たんぱく質 52.1g 脂質 43.2g 食塩 6.7g

★★献立表★★ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝食	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草煮びたし 豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 鶏肉の炭火焼き キャベツソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	ホタテと卵のお粥 さばの塩こうじ焼き 白菜の煮びたし ショア	ごはん とりつくね 菜の花の煮びたし 味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 赤魚の煮付け 大根と人参の煮物 味噌汁 ショア	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 野菜の味噌汁 ショア
昼食	ごはん チキンピカタ 鶏もつ煮 みかん缶 けんちん汁	ごはん 鶏肉のシャリアピン かぼちゃのマリネ りんご缶 野菜スープ	ごはん サーモントルタル焼き ビーンズサラダ 白桃缶 さつま汁	ごはん 豚肉のアップルジンジャー グリーンサラダ プリンデザート クラムチャウダー	ごはん 豆腐のおろしあんかけ 春菊のごま味噌和え パイン缶 つみれ汁	ビーフカレーライス サツマイモサラダ フルーツカクテル缶 乳酸菌飲料	ごはん コロッケ&海老フライ レバニラ炒め 洋梨缶 けんちん汁
間食	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかんムース
夕食	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の煮びたし ごま豆腐 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け 大根と人参の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のおひたし 味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し いんげんの炒め物 納豆 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め たまごサラダ 味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き ひじきの煮物 なます 豚汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油焼き カリフラワーのおかか 温泉卵 味噌汁
栄養値	エネルギー 1504kcal たんぱく質 69.2g 脂質 34.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 62.1g 脂質 52.2g 食塩 6.0g	エネルギー 1580kcal たんぱく質 70.5g 脂質 45.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1605kcal たんぱく質 71.4g 脂質 42.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1620kcal たんぱく質 57.1g 脂質 51.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1499kcal たんぱく質 49.3g 脂質 37.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1538kcal たんぱく質 57.4g 脂質 44.9g 食塩 9.3g

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
朝食	ごはん 銀鮭の塩焼き ブロッコリーの炒め物 味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん オムレツ カリフラワーのおかか ポタージュ ジョア	鮭とたまごのお粥 とりつくね ほうれん草煮びたし ジョア	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 野菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 野菜ソテー 味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き 菜の花の煮びたし 豚汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん ポテトグラタン 人参サラダ みかん缶 かぼちゃのスープ	天津飯 照り焼きチキン 切り干し大根サラダ ワカメスープ	ごはん クリームシチュー グリーンサラダ りんご缶 乳酸菌飲料	ごはん 八宝菜 海鮮焼売 マンゴー缶 春雨スープ	ごはん 金目鯛の煮付け しぎ茄子 ゆずムース 塩ちゃんこ汁	ごはん 擬製豆腐 鶏もつ煮 みかん缶 塩豚汁	ごはん 牛すき煮 マカロニサラダ 黄桃缶 けんちん汁
間食	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん さばの味噌煮 大根と人参の煮物 オクラの梅和え 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け 白菜の煮びたし ほうれんのお浸し 味噌汁	ごはん あじのみりん焼き 菜の花の煮びたし 納豆 豚汁	ごはん 牛焼肉 野菜ソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 豚の角煮 ごま豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 カリフラワーのおかか 味噌汁	ごはん ホッケのみりん焼き カリフラワーのおかか 卵豆腐 味噌汁
栄養値	エネルギー 1478kcal たんぱく質 58.7g 脂質 38.0g 食塩 6.6g	エネルギー 1593kcal たんぱく質 66.3g 脂質 48.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1532kcal たんぱく質 65.2g 脂質 33.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1576kcal たんぱく質 57.0g 脂質 46.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1562kcal たんぱく質 60.3g 脂質 50.8g 食塩 6.0g	エネルギー 1610kcal たんぱく質 66.4g 脂質 53.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1443kcal たんぱく質 59.1g 脂質 42.9g 食塩 7.0g

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
朝食	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の煮びたし 味噌汁 ショア	ごはん 鶏肉の炭火焼き 菜の花の煮びたし 味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね ブロッコリーの炒め物 ショア	ごはん さばの味噌煮 白菜の煮びたし 味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草煮びたし 豚汁 ショア	
昼食	ごはん チキンピカタ ポテトサラダ りんご缶 クリームスープ	ごはん ハンバーグステーキ 卵とブロッコリーのサラダ プリンデザート パンプキンスープ	カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ バナナ 乳酸菌飲料	ごはん 肉じゃが レバニラ炒め パイン缶 野菜スープ	たまごうどん 豆腐の田楽 ビーンズサラダ グレープゼリー	ごはん 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 マンゴー缶 つみれ汁	
間食	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース	みかんゼリー	豆乳プリン	ぶどうゼリー	
夕食	ごはん 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え 味噌汁	ごはん 赤魚のあおさおろし煮 納豆 味噌汁	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の煮びたし ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん 牛焼肉 野菜ソテー カリフラワーの梅和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油焼き いんげんの炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 中華奴 味噌汁	
栄養値	エネルギー 1483kcal たんぱく質 46.6g 脂質 35.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1484kcal たんぱく質 64.6g 脂質 34.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1588kcal たんぱく質 59.2g 脂質 50.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1582kcal たんぱく質 58.8g 脂質 44.0g 食塩 6.9g	エネルギー 1529kcal たんぱく質 58.4g 脂質 50.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 63.1g 脂質 57.2g 食塩 6.4g	