

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年11月26日 ~ 令和 5年12月 2日 ◆毎月1日の昼食はお赤飯です◆

	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月 1日(金)	12月 2日(土)
朝	かにかま雑炊 豚肉ともやしの炒め煮 ヨーグルト	御飯 ちくわの野菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 じゃが芋とウインナーのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉と白菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 がんと里芋の含め煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 車麩の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	コーヒー牛乳	紅茶	ココア	ミルクティー	はちみつレモン	カルピス	コーヒー牛乳
昼	御飯 マスの味噌焼き マカロニとハムのサラダ すまし汁 杏仁フルーツ	ホークカレー 福神漬け キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃのサラダ すまし汁 みかん缶	御飯 さわらの梅照り焼き カリフラワーとウインナーのソテー 野菜汁 キウイフルーツ	◆赤飯 鶏肉のゆず味噌焼き チンゲン菜とツナのソテー 白いんげん豆煮 すまし汁	御飯 さばの山椒煮 ほうれん草のわさび和え 味噌汁 パイン缶
15時	ミニたい焼き	ロールケーキ	まんじゅう	黒糖ケーキ	いちごパナッロア	エクレア	ショコラプチケーキ
夕	御飯 和風ハンバーグきのこソース ブロッコリーのえび炒め しば漬け 味噌汁	御飯 豆腐の野菜あんかけ なすとさつま揚げの生姜炒め 金時煮豆 味噌汁	御飯 さわらの香味焼き 豚肉と大根の煮物 すまし汁 マンゴー缶	御飯 白身魚の錦焼き生姜あん 里芋のごまだれかけ 干切大根漬け 味噌汁	御飯 豚肉と大根のうま煮 小松菜と錦糸の酢味噌かけ うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 たらのチーズ焼き マカロニとハムのサラダ 味噌汁 黄桃缶	御飯 豚肉の焼肉風 じゃが芋の煮物 さくら漬け すまし汁
1日合計	kcal 1538 食塩相当量 8.7 g	kcal 1462 8.5 g	1530 kcal 8.1 g	1499 kcal 7.8 g	1474 kcal 8.1 g	1499 kcal 8.0 g	1516 kcal 8.5 g

【特養・ショート】予定献立表

令和 5年12月 3日 ~ 令和 5年12月 9日

	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)	12月 9日(土)
朝	卵雑炊 ちくわの野菜炒め ヨーグルト	御飯 ツナ入り和風スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 はんぺんと里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 生揚げとさつま芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉とエリンギのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 いか団子と大根の煮付け ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	はちみつレモン	ぶどうジュース	ココア	レモンティー	コーヒー牛乳	ミルクティー	ココア
昼	御飯 メバルの野菜蒸し 里芋とさつま揚げの煮物 味噌汁 りんご缶	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ 野菜汁 白桃缶	チキンカレー 福神漬け 大根サラダ コンソメスープ マンゴー缶	御飯 白身魚の和風ムニエル アスパラのソテー チャウダー パイナップル	スパゲティミートソース ブロッコリーとハムの炒め物 コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し すまし汁 みかん缶	ひじき御飯 肉団子の水炊き風 がんもとかぼちゃの煮物 うぐいす煮豆 すまし汁
15時	紅茶ケーキ	みかんフルーチェ	どら焼き	きなこパンケーキ	水ようかん	ドームケーキ(カスタード)	まんじゅう
夕	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 春菊の煮浸し 金時煮豆 すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐のほたてあん もやしとさつま揚げのソテー 昆布佃煮 味噌汁	御飯 さわらのごまだれ焼き チンゲン菜の塩炒め しば漬け 味噌汁	御飯 えびと野菜の卵とじ 肉団子と春雨のうま煮 うぐいす煮豆 味噌汁	御飯 筑前煮 もやしと錦糸玉子のサラダ 三色煮豆 すまし汁	御飯 豚肉とカリフラワーの炒め物 なすとつみれの中華煮 青きゅうり漬け 中華スープ	御飯 さばの田楽 じゃが芋の炒め物 すまし汁 白桃缶
1日合計	kcal 1454 食塩相当量 7.5 g	kcal 1605 8.5 g	kcal 1491 8.7 g	kcal 1465 7.9 g	kcal 1610 8.5 g	kcal 1467 8.5 g	kcal 1543 8.2 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年12月10日 ~ 令和 5年12月16日

	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝	きのこ雑炊 つみれの煮付け ヨーグルト	御飯 鶏肉と白菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 生揚げの卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ツナ入りスクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ちくわの野菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 大根と生揚げの炒り煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	カルピス	ミルクティー	はちみつレモン	コーヒー牛乳	カルピス	紅茶	はちみつレモン
昼	御飯 白身魚のフライとえびカツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 味噌汁 黄桃缶	御飯 ぶり大根 なすとピーマンの味噌炒め 青きゅうり漬け すまし汁	茶飯 おでん いんげんとハムの炒め物 味噌汁 パイン缶	御飯 ホイコーロー かぶの中華和え 高菜炒め 中華スープ	【食文化イベント(北海道)】 ほたてのバター醤油御飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え かに入り味噌汁 ミルクプリン	御飯 鶏肉の治部煮 春雨サラダ 味噌汁 りんご缶	御飯 かれいの揚げおろし煮 アスパラの和風炒め 味噌汁 みかん缶
15時	あずきプリン	栗まんじゅう	プッセケーキ	★セレクト	ヨーグルトケーキ	抹茶パバロア	いちごクレープ
夕	御飯 豚肉とさつま芋の甘辛煮 えびとフロコリーの塩炒め しば漬け 味噌汁	御飯 松風焼き 春菊のわさび和え 味噌汁 りんご缶	御飯 マスのタルタルソースかけ カリフラワーとベーコンのトマト煮 金時煮豆 コンソメスープ	御飯 たらの粕漬け焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 ねぎ塩チキン 里芋の田楽 千切大根漬け すまし汁	御飯 さばの南蛮漬け風 人参とツナの和え物 さくら漬け 中華スープ	御飯 家常豆腐 切昆布の煮物 三色煮豆 すまし汁
1日合計	kcal 1457 食塩相当量 8.4 g	kcal 1492 7.9 g	kcal 1465 8.5 g	kcal 1483 8.1 g	kcal 1500 8.3 g	kcal 1501 7.7 g	kcal 1543 7.9 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年12月17日 ~ 令和 5年12月23日

	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
朝	かにかま雑炊 キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 大根のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 焼豆腐の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 なすとピーコンのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 つみれと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ピーマンの卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	りんごジュース	コーヒー牛乳	ミルクティー	ココア	はちみつレモン	カルピス	コーヒー牛乳
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 白菜漬け すまし汁	御飯 あじの蒲焼き 豚肉とほうれん草の炒め物 味噌汁 黄桃缶	御飯 親子煮 小松菜とちくわのポン酢和え しば漬け 味噌汁	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 みかん缶	御飯 さわらの南部焼き もやしの干しえび炒め 味噌汁 りんご缶	御飯 肉豆腐 かぼちゃのいとこ煮 白菜漬け 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け 白菜のサラダ コンソメスープ 白桃缶
15時	黒糖まんじゅう	プリン	ミニたい焼き	ロールケーキ	★クリスマスケーキ	ワッフル	栗水ようかん
夕	御飯 メバルの煮付け なすとハムの生姜炒め 味噌汁 マンゴー缶	御飯 かぶとつみれの煮物 いんげんのごまマヨ和え さくら漬け すまし汁	御飯 赤魚のきのこあんかけ ピーマンソテー 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 白身魚のレモン焼き じゃが芋の炒め物 金時煮豆 味噌汁	御飯 豚肉と里芋のうま煮 卵豆腐 千切大根漬け すまし汁	御飯 たらの酒蒸し ピーマンとさつま揚げの炒め物 すまし汁 パン缶	御飯 マーボ豆腐 キャベツとちくわの塩炒め 青きゅうり漬け 中華スープ
1日合計	kcal 1450 kcal 食塩相当量 7.2 g	1464 kcal 8.6 g	1478 kcal 8.7 g	1501 kcal 8.7 g	1570 kcal 8.1 g	1484 kcal 8.5 g	1476 kcal 9.0 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年12月24日 ~ 令和 5年12月30日

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
朝	五目雑炊 ハム入り野菜炒め ヨーグルト	御飯 ツナ入りスクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げと小松菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 生揚げと野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 いんげんとツナの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 絹さやと玉葱の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ちくわと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	レモンティー	ココア	カルピス	はちみつレモン	紅茶	コーヒー牛乳	ぶどうジュース
昼	御飯 ハンバーグトマトソース マカロニのクリーム煮 コンソメスープ フルーツカクテル缶	【クリスマス行事食】 えびピラフ チキンソテー ポテトサラダ ミネストローネ りんごコンポート	御飯 赤魚の煮付け 豚肉とエリンギのソテー 味噌汁 白桃缶	御飯 マスの幽庵焼き かぶとがんともの煮物 千切り大根漬け かき玉汁	御飯 酢鶏 えびとカリフラワーの塩炒め 中華スープ キウイフルーツ	御飯 かにクリームコロケ 肉団子のうすくす煮 金時煮豆 コンソメスープ	御飯 すき焼き風煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 りんご缶
15時	抹茶パンケーキ	いちごババロア	黒糖ケーキ	今川焼き	焼きドーナツ	人形焼き	チョコプリン
夕	御飯 さばのごま味噌煮 春菊のからし和え 白いんげん豆煮 すまし汁	御飯 白身魚の野菜あんかけ 大根の田舎煮 しば漬け 味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼き 里芋のペーコンソテー 三色煮豆 すまし汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃのサラダ コンソメスープ パン缶	御飯 ぶりの塩こうじ焼き なすのそぼろあんかけ 白菜漬け 味噌汁	御飯 豚肉のくわ焼き もやしの甘酢和え 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 たらのチーズ焼き ハムとキャベツの炒め物 うぐいす煮豆 コンソメスープ
1日合計	kcal 1466 kcal 食塩相当量 8.3 g	1623 kcal 9.0 g	1459 kcal 8.2 g	1485 kcal 7.7 g	1481 kcal 7.4 g	1563 kcal 7.9 g	1486 kcal 7.8 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年12月31日

		12月31日(日)					
朝	青菜と小柱の雑炊 ウィナーの野菜炒め ヨーグルト						
10時	はちみつレモン						
昼	鶏南蛮そば なすと生揚げの味噌炒め みかん缶						
15時	芋まんじゅう						
夕	麦御飯 さわらの西京焼き とろろ さくら漬け すまし汁						
1日合計	kcal 1454 kcal 食塩相当量 8.8 g						