

【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 | いちごパナロー | エクレア | ショコラブチケーキ |
| 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 千切大根漬け 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 | kcal 1530 8.1 g | kcal 1499 7.8 g | kcal 1474 8.1 g | kcal 1499 8.0 g | kcal 1516 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 えびとフロッキーの塩炒め 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 なすとベーコンのソテー 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 たらちのチーズ焼き 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 | | | | | | |