

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝	青菜と小柱の雑炊 ウインナーの野菜炒め ヨーグルト	きのご雑炊 鶏肉の二色巻きと 厚焼き玉子の盛り合わせ ヨーグルト	ゆかり粥 はんぺんの かにあんかけ ヨーグルト	卵雑炊 豚肉じゃが ヨーグルト	御飯 小松菜の卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 がんと里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉となすの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	はちみつレモン	甘酒	ココア	はちみつレモン	カルピス	ココア	ミルクティー
昼	鶏南蛮そば なすと生揚げの味噌炒め みかん缶	【お祝い膳】 赤飯 ぶりの塩こうじ焼き 煮しめ おせち盛り合わせ (栗きんとん・黒豆・寿かまぼこ) お雑煮風	五目御飯 松風焼き たけのこの土佐煮 金時煮豆 すまし汁	御飯 かれいの大和蒸し いんげんのそぼろ炒め しば漬け けんちん汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 菜の花の煮浸し すまし汁 白桃缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 さくら漬け 味噌汁	御飯 赤魚と生揚げの味噌煮 ブロッコリーの炒め物 すまし汁 りんご缶
15時	芋まんじゅう	さつま芋のごぜんしるこ	いちごケーキ	抹茶ワッフル	干支まんじゅう	メープルプチケーキ	栗水ようかん
夕	麦御飯 さわらの西京焼き とろろ さくら漬け すまし汁	御飯 筑前煮 紅白なます 味噌汁 黄桃缶	御飯 赤魚の照り煮 金銀豆腐 豚汁 パン缶	御飯 えびと野菜のフリソース 肉しゅうまい 中華スープ マンゴー缶	御飯 鶏肉とかぶの煮物 もやしとベーコンのソテー 昆布佃煮 味噌汁	御飯 さばのみりん焼き カリフラワーの甘酢漬け すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 五目卵焼き 小松菜と さつま揚げの煮物 うぐいす煮豆 味噌汁
1日合計	kcal 1454 kcal 食塩相当量 8.8 g	1604 kcal 8.5 g	1452 kcal 8.7 g	1505 kcal 9.0 g	1565 kcal 8.3 g	1531 kcal 7.7 g	1497 kcal 8.0 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝	七草粥 かぼちゃのそぼろ煮 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 なすとピーマンのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 もやしのおぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の野菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 がんとかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 じゃが芋とウィンナーのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ぶどうジュース	ココア	紅茶	カルピス	ココア	ミルクティー	紅茶
昼	御飯 生揚げと鶏肉の オニオンソース炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ 黄桃缶	御飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 金時煮豆 味噌汁	味噌ラーメン いか団子とかぶの 中華煮 白桃缶	御飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼き かぼちゃのソテー しば漬け コンソメスープ	豚玉井 チンゲン菜のツナ和え 白いんげん豆煮 味噌汁	御飯 マスのフライ キャベツとかにかまのサラダ コンソメスープ りんご缶	御飯 鶏肉の照り焼き なすとピーマンの味噌炒め すまし汁 パイナップル
15時	ブッセケーキ	ミニたい焼き	マロンパンパオ	チョコレートナッツ	ロールケーキ	今川焼き	黒ごまプリン
夕	御飯 かれのいのごまだれ漬け じゃが芋のきんぴら 三色煮豆 味噌汁	御飯 八宝菜 カリフラワーの味噌炒め 中華スープ みかん缶	御飯 さわらのみぞれ煮 小松菜のピーナッツ和え 白菜漬け 味噌汁	御飯 和風ハンバーグきのこソース ホトテトサラダ 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 メバルのポン酢かけ さつまいもの甘辛炒め すまし汁 マンゴー缶	御飯 豆腐ステーキ肉味噌あん ブロッコリーの炒め物 千切り大根漬け すまし汁	御飯 つみれと野菜の煮物 かぼちゃのサラダ 三色煮豆 味噌汁
1日合計	kcal 1450 kcal 食塩相当量 7.2 g	1559 kcal 8.8 g	1463 kcal 8.7 g	1514 kcal 8.3 g	1493 kcal 7.7 g	1550 kcal 7.7 g	1461 kcal 7.5 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

	1月 14日(日)	1月 15日(月)	1月 16日(火)	1月 17日(水)	1月 18日(木)	1月 19日(金)	1月 20日(土)
朝	五目雑炊 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	御飯 ツナと大根の炒り煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子と玉葱の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉となすの煮物 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 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
10時	コーヒー牛乳	りんごジュース	はちみつレモン	ココア	ミルクティー	はちみつレモン	カルピス
昼	御飯 ぶりの山椒煮 小松菜のからし和え 味噌汁 マンゴー缶	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 さわらのきのこソース 大豆とひき肉のトマト炒め さくら漬け 味噌汁	チキンカレー 福神漬け 大根サラダ コンソメスープ パン缶	御飯 メバルの野菜蒸し 里芋とさつま揚げ煮 味噌汁 みかん缶	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草の炒め煮 中華スープ キウイフルーツ	【食文化イベント《東京》】 深川飯 ちゃんこ鍋風 きんぴらごぼう 味噌汁 芋ようかん
15時	ドームケーキ(カスタード)	ショコラプチケーキ	吹雪まんじゅう	抹茶パンケーキ	もみじまんじゅう(クリーム)	ヨーグルトパハロア	黒糖ケーキ
夕	御飯 鶏肉のハーブキューソース焼き さつま芋の煮物 しば漬け 味噌汁	御飯 かに玉 かぶとベーコンのソテー うぐいす煮豆 中華スープ	御飯 豚肉の香味焼き じゃが芋の味噌煮 すまし汁 りんご缶	御飯 マスの焼き浸し いんげんとハムの炒め物 しば漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 春菊の黒ごま和え 白いんげん豆煮 すまし汁	御飯 あじの香り揚げ漬け ひじきの煮物 三色煮豆 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き もやしの和風炒め すまし汁 白桃缶
1日合計	kcal 1462 kcal 食塩相当量 7.2 g	1518 kcal 8.5 g	1544 kcal 8.1 g	1519 kcal 9.0 g	1516 kcal 8.1 g	1577 kcal 8.1 g	1489 kcal 8.6 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
朝	ほたて風味の雑炊 生揚げとさつま芋の煮物 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 豚肉とエリンギの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 つみれとかぶの煮付け ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 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
10時	紅茶	コーヒー牛乳	ココア	ミルクティー	はちみつレモン	紅茶	コーヒー牛乳
昼	御飯 肉団子とかぶの煮物 かぼちゃのサラダ さくら漬け かき玉汁	御飯 鮭の石狩煮 ハムとキャベツの炒め物 すまし汁 白桃缶	御飯 えび玉あんかけ がんもの煮物 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 さばの田楽 茶碗蒸し 高菜炒め すまし汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め なすの煮物 さくら漬け 味噌汁	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 パン缶	御飯 ポークブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ マンゴー缶
15時	ピーチフルーチェ	あずきプリン	紅茶ケーキ	水ようかん	ワッフル	栗まんじゅう	★セレクト
夕	御飯 赤魚のおろし煮 豚肉と白菜のうま煮 味噌汁 パン缶	御飯 筑前煮 もやしのサラダ 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 さわらの和風ステーキ チンゲン菜のごま和え しば漬け すまし汁	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 じゃが芋とツナの炒め物 味噌汁 みかん缶	御飯 ぶり大根 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 白菜のそぼろ炒め 金時煮豆 味噌汁	御飯 白身魚のごまだれ焼き マカロニのトマト煮 白いんげん豆煮 味噌汁
1日合計	kcal 1420 kcal 食塩相当量 8.3 g	1473 kcal 8.4 g	1484 kcal 8.3 g	1518 kcal 8.6 g	1464 kcal 8.1 g	1522 kcal 8.5 g	1519 kcal 8.4 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
朝	かにかま雑炊 生揚げと大根の炒り煮 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 ひじきとさつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト			
10時	ココア	ミルクティー	カルピス	はちみつレモン			
昼	御飯 たらのムニエル 里芋の田楽 すまし汁 みかん缶	御飯 ねぎ塩チキン 切り昆布と大豆の煮物 千切り大根漬 味噌汁	ポークカレー 福神漬 カリフラワーのマリネ コンソメスープ 黄桃缶	御飯 あじの南蛮漬 春雨サラダ 三色煮豆 味噌汁			
15時	乳菓まんじゅう	コーヒーロールケーキ	ドームケーキ(こしあん)	ヨーグルトケーキ			
夕	御飯 肉豆腐 ブロッコリーのホン酢風味 青きゅうり漬 味噌汁	御飯 さわらの粕漬焼き いんげんのごまマヨ和え 味噌汁 パン缶	御飯 かれの煮付け キャベツの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 チンゲン菜と油揚げの炒り煮 中華スープ りんご缶			
1日合計	kcal 1466 kcal 食塩相当量 7.2 g	1506 kcal 8.1 g	1460 kcal 8.8 g	1488 kcal 8.1 g			