

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

◆毎月1日の昼食はお赤飯です◆

|      | 1月28日(日)                                    | 1月29日(月)                                      | 1月30日(火)                                       | 1月31日(水)                                     | 2月 1日(木)  | 2月 2日(金)   | 2月 3日(土)                                    |
|------|---|---|--|--|---|--|---|
| 朝    | かにかま雑炊<br>生揚げと大根の炒り煮<br>ヨーグルト               | 御飯<br>ほうれん草とウインナーのソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト | 御飯<br>ツナ入りスクランブルエッグ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト    | 御飯<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト   | 御飯<br>大根のそぼろ煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト           | 御飯<br>キャベツとウインナーのソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト           | 御飯<br>なすと鶏肉の炒り煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>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                                      | ココア   | カルピス   | ミルクティー                                      |
| 昼    | 御飯<br>たらのムニエル<br>里芋の田楽<br>すまし汁<br>みかん缶      | 御飯<br>ねぎ塩チキン<br>切り昆布と大豆の煮物<br>千切り大根漬け<br>味噌汁  | ポークカレー<br>福神漬け<br>カリフラワーのマリネ<br>コンソメスープ<br>黄桃缶 | 御飯<br>あじの南蛮漬け<br>春雨サラダ<br>三色煮豆<br>味噌汁        | ◆赤飯<br>赤魚の焼き浸し<br>蒸し鶏とオクラの和え物<br>白いんげん豆煮<br>味噌汁 | 【節分行事食】<br>大豆御飯<br>天ぶら盛り合せ<br>菜の花のごま和え<br>けんちん汁<br>いちご | 御飯<br>マーボー豆腐<br>小松菜の炒め物<br>ザーサイ<br>中華スープ    |
| 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                                     | 抹茶パンケーキ   | 紅茶ケーキ  | 水ようかん                                       |
| 夕    | 御飯<br>肉豆腐<br>ブロッコリーのホン酢風味<br>青きゅうり漬け<br>味噌汁 | 御飯<br>さわらの粕漬け焼き<br>いんげんのごまマヨ和え<br>味噌汁<br>パン缶  | 御飯<br>かれの煮付け<br>キャベツの炒め物<br>漬物<br>味噌汁          | 御飯<br>家常豆腐<br>チンゲン菜と油揚げの炒り煮<br>中華スープ<br>りんご缶 | 御飯<br>ホイコーロー<br>ブロッコリーのかにかまあん<br>中華スープ<br>パン缶   | 御飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>ピーマンの炒め物<br>千切大根漬け<br>すまし汁            | 御飯<br>ぶりの南部焼き<br>いんげんとコーンのサラダ<br>味噌汁<br>白桃缶 |
| 1日合計 | kcal 1466 kcal<br>食塩相当量 7.2 g               | 1506 kcal<br>8.1 g                            | 1460 kcal<br>8.8 g                             | 1488 kcal<br>8.1 g                           | 1540 kcal<br>8.5 g                              | 1480 kcal<br>7.8 g                                     | 1453 kcal<br>7.8 g                          |

## 【特養・ショート】予定献立表

|      | 2月4日(日)   | 2月5日(月)                                      | 2月6日(火)                                     | 2月7日(水)                                  | 2月8日(木)  | 2月9日(金)   | 2月10日(土)   |
|------|---|--|---|--|--|---|--|
| 朝    | きのこ雑炊<br>里芋のそぼろ煮<br>ヨーグルト                                     | 御飯<br>菜の花とベーコンの炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト   | 御飯<br>焼豆腐としめじの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト    | 御飯<br>車麩の卵とじ<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト     | 御飯<br>かぶとがんもの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト          | 御飯<br>さつま揚げとブロッコリーの炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト  | 御飯<br>中華五目あんかけ<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                 |
| 10時  | コーヒー牛乳  | 紅茶   | ココア   | ミルクティー                                   | カルピス   | コーヒー牛乳  | レモンティー   |
| 昼    | 御飯<br>スパニッシュオムレツ<br>キャベツとさつま揚げのうすくず煮<br>野菜ミルクスープ<br>フルーツカクテル缶 | 御飯<br>タンリー風チキン<br>大根とツナの煮物<br>コンソメスープ<br>白桃缶 | 御飯<br>白身魚の揚げおろし煮<br>きんぴらごぼう<br>さくら漬け<br>味噌汁 | 焼そば<br>きゅうりと春雨の酢の物<br>中華スープ<br>みかん缶      | シーフードカレー<br>福神漬け<br>いんげんのサラダ<br>コンソメスープ<br>りんご缶  | 御飯<br>豆腐ステーキきのこあん<br>豚肉となすの味噌炒め<br>すまし汁<br>黄桃缶  | 鶏そぼろ丼<br>かぼちゃのいとこ煮<br>味噌汁<br>マンゴー缶                     |
| 15時  | パンナコッタ  | シヨクラフチケーキ                                    | どら焼き  | コーヒーロールケーキ                               | 黒ごまプリン   | 吹雪まんじゅう   | メロンフルチェ  |
| 夕    | 御飯<br>メパルのきのこソース<br>ひじきの煮物<br>高菜炒め<br>すまし汁                    | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>春菊と蒸し鶏の梅和え<br>三色煮豆<br>味噌汁    | 御飯<br>鶏肉の野菜炒め<br>小松菜の中華和え<br>味噌汁<br>パン缶     | 御飯<br>たらの粕漬け焼き<br>切干大根の煮物<br>金時煮豆<br>味噌汁 | 御飯<br>肉団子の酢豚風<br>えびとキャベツの炒め物<br>青きゅうり漬け<br>中華スープ | 御飯<br>大根とつみれの煮物<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>しば漬け<br>味噌汁 | 御飯<br>白身魚の味噌マヨネーズ焼き<br>菜の花とかにかまのサラダ<br>白いんげん豆煮<br>すまし汁 |
| 1日合計 | kcal 1493<br>食塩相当量 8.3g                                       | kcal 1456<br>8.3g                            | kcal 1486<br>8.2g                           | kcal 1471<br>9.0g                        | kcal 1457<br>9.0g                                | kcal 1463<br>8.8g                               | kcal 1498<br>9.0g                                      |

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

|      | 2月11日(日)  | 2月12日(月)  | 2月13日(火)  | 2月14日(水)                                       | 2月15日(木)  | 2月16日(金)   | 2月17日(土)   |
|------|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝    | 卵雑炊<br>いんげんとハムの炒め物<br>ヨーグルト                         | 御飯<br>なすとちくわの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                     | 御飯<br>和風スクランブルエッグ<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                       | 御飯<br>ブロッコリーとハムの炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト    | 御飯<br>がんと里芋の煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト              | 御飯<br>卵入り野菜炒め<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト            | 御飯<br>生揚げと大根の煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト            |
| 10時  | ぶどうジュース   | ミルクティー  | コーヒー牛乳  | カルピス   | はちみつレモン   | 紅茶   | コーヒー牛乳   |
| 昼    | 御飯<br>さわらのハーブグリル<br>小松菜とベーコンのソテー<br>コンソメスープ<br>りんご缶 | 御飯<br>ポテトコロッケと<br>ホタテクリームコロッケ<br>蒸し鶏のサラダ<br>コンソメスープ<br>パイン缶 | 【食文化イベント《福岡県》】<br>明太子御飯<br>がめ煮<br>じゃがいもの高菜炒め<br>そうめん汁<br>いちごゼリー | 御飯<br>さばのみりん焼き<br>鶏肉とかぶのうま煮<br>すまし汁<br>キウイフルーツ | 御飯<br>海老と生揚げのチリソース<br>いんげんとエリンギの金平<br>金時煮豆<br>中華スープ | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>白菜漬け<br>味噌汁       | 御飯<br>たらの味噌マヨネーズ焼き<br>じゃが芋のベーコンソテー<br>すまし汁<br>みかん缶 |
| 15時  | 今川焼き(カスタード)   | 黒糖まんじゅう   | ブッセケーキ  | チョコバナナア  | 焼きドーナツ  | 抹茶水ようかん  | メープルパンケーキ  |
| 夕    | 御飯<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>きゅうりの生姜和え<br>三色煮豆<br>味噌汁        | 御飯<br>豚肉とチンゲン菜の炒め物<br>ひじきの煮物<br>千切大根漬け<br>味噌汁               | 御飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>春菊のポン酢和え<br>白菜漬け<br>味噌汁                     | 御飯<br>豚肉の卵とじ<br>チンゲン菜の煮浸し<br>しば漬け<br>味噌汁       | 御飯<br>ぶりの照り煮<br>白菜とかにかまのお浸し<br>すまし汁<br>マンゴー缶        | 御飯<br>メバルのムニエル<br>なすとトマトのチーズ焼き<br>コンソメスープ<br>白桃缶 | 御飯<br>鶏肉の治部煮<br>もやしの酢の物<br>うぐいす煮豆<br>味噌汁           |
| 1日合計 | kcal 1508<br>食塩相当量 8.4 g                            | kcal 1510<br>8.7 g  | kcal 1469<br>9.0 g  | kcal 1461<br>7.9 g                             | kcal 1501<br>7.8 g                                  | kcal 1460<br>8.4 g                               | kcal 1463<br>8.1 g                                 |

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

|      | 2月18日(日)  | 2月19日(月)                                   | 2月20日(火)                                  | 2月21日(水)  | 2月22日(木)   | 2月23日(金)                                      | 2月24日(土)  |
|------|---|--|---|---|--|---|---|
| 朝    | かにかま雑炊<br>つみれとなすのうすくず煮<br>ヨーグルト                 | 御飯<br>肉じゃが<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト         | 御飯<br>はんぺんと野菜の煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト  | 御飯<br>ツナの野菜炒め<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト           | 御飯<br>さつま揚げと<br>チンゲン菜の煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト | 御飯<br>なすとひき肉のソテー<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト      | 御飯<br>生揚げの卵とじ<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト             |
| 10時  | ミルクティー  | ココア  | カルピス                                      | コーヒー牛乳  | 紅茶   | ココア   | はちみつレモン   |
| 昼    | 御飯<br>白身魚のチース焼き<br>かぼちゃのクリーム煮<br>コンソメスープ<br>黄桃缶 | 味噌うどん<br>車麩の卵とじ<br>フルーツカクテル缶               | 御飯<br>ほっけの塩焼き<br>茶碗蒸し<br>金時煮豆<br>すまし汁     | 御飯<br>八宝菜<br>春菊のお浸し<br>中華スープ<br>白桃缶             | 御飯<br>ぶりの中華風照焼き<br>肉団子の野菜あんかけ<br>ザーサイ<br>かき玉汁    | わかめごはん<br>五目卵焼き<br>小松菜の炒り煮<br>すまし汁<br>パイン缶    | ポークカレー<br>福神漬け<br>キャベツとかにかまのサラダ<br>コンソメスープ<br>黄桃缶 |
| 15時  | もみじまんじゅう  | ワッフル                                       | マロンパッロア                                   | ミニたい焼き  | 黒糖ケーキ  | ★セレクト   | プリン   |
| 夕    | 御飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>かぶの梅和え<br>しば漬け<br>味噌汁          | 御飯<br>あじのごまだれ漬け<br>がんもの含め煮<br>白菜漬け<br>すまし汁 | 御飯<br>鶏肉の甘酢あん<br>菜の花のしらす炒め<br>味噌汁<br>りんご缶 | 御飯<br>たらのマヨネーズ焼き<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>千切大根漬け<br>すまし汁 | 御飯<br>肉豆腐<br>オクラの和え物<br>味噌汁<br>みかん缶              | 御飯<br>メバルのポン酢かけ<br>さつま芋の甘辛炒め<br>さくら漬け<br>すまし汁 | 御飯<br>水炊き鍋風<br>春菊のわさび和え<br>三色煮豆<br>味噌汁            |
| 1日合計 | kcal 1454 kcal<br>食塩相当量 8.0 g                   | kcal 1557 kcal<br>9.5 g                    | kcal 1458 kcal<br>8.0 g                   | kcal 1491 kcal<br>8.2 g                         | kcal 1492 kcal<br>9.1 g                          | kcal 1512 kcal<br>8.2 g                       | kcal 1519 kcal<br>8.7 g                           |

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

|      | 2月25日(日)                                       | 2月26日(月)                                      | 2月27日(火)  | 2月28日(水)   | 2月29日(木)                                    |  |  |
|------|--|---|---|--|---|--|--|
| 朝    | 五目雑炊<br>チンゲン菜のそぼろ炒め<br>ヨーグルト                   | 御飯<br>ほうれん草とウインナーのソテー<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト | 御飯<br>鶏肉と里芋のうま煮<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト         | 御飯<br>じゃが芋とツナの炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト            | 御飯<br>かぶのそぼろ煮<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト       |  |  |
| 10時  | カルピス   | コーヒー牛乳  | レモンティー  | ココア  | ミルクティー                                      |  |  |
| 昼    | 御飯<br>豆腐とえびの中華うま煮<br>なすとハムの炒り煮<br>中華スープ<br>パン缶 | 御飯<br>豚肉の柳川風煮<br>小松菜のからし和え<br>うぐいす煮豆<br>味噌汁   | 御飯<br>さわらのごまだれ焼き<br>切干大根の炒り煮<br>味噌汁<br>マンゴー缶    | 御飯<br>鶏肉のハーベキューソーテー<br>アスパラのくるみ和え<br>金時煮豆<br>味噌汁     | 御飯<br>えびつみれとふきの煮物<br>チンゲン菜の炒め物<br>豚汁<br>黄桃缶 |  |  |
| 15時  | メープルプチケーキ                                      | ドームケーキ(カスタード)                                 | いちごクレープ   | ロールケーキ   | 乳菓まんじゅう                                     |  |  |
| 夕    | 御飯<br>鶏肉の照焼き<br>いんげんのサラダ<br>千切大根漬け<br>味噌汁      | 御飯<br>さばの田楽<br>かぶの煮物<br>すまし汁<br>りんご缶          | 御飯<br>豚肉とさつま芋の煮物<br>菜の花のしらす炒め<br>青きゅうり漬け<br>味噌汁 | 御飯<br>さわらのごま味噌焼き<br>いんげんとちくわの煮物<br>すまし汁<br>フルーツカクテル缶 | 御飯<br>鶏肉の葱ソース<br>がんもの煮物<br>うぐいす煮豆<br>味噌汁    |  |  |
| 1日合計 | kcal 1454 kcal<br>食塩相当量 7.8 g                  | 1542 kcal<br>7.8 g                            | 1500 kcal<br>8.1 g                              | 1564 kcal<br>8.2 g                                   | 1501 kcal<br>8.3 g                          |  |  |