

【特養・ショート】予 定 献 立 表

◆毎月1日の昼食はお赤飯です◆

	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)	3月 1日(金)	3月 2日(土)
朝	五目雑炊 チンゲン菜のそぼろ炒め ヨーグルト	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	御飯 鶏肉と里芋のうま煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	御飯 かぶのそぼろ煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 小松菜とちくわの炒め物 ふりかけ 味噌汁 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	ココア	紅茶
昼	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 なすとハムの炒り煮 中華スープ パン缶	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のからし和え うぐいす煮豆 味噌汁	御飯 さわらのごまだれ焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 マンゴー缶	御飯 鶏肉のハーブキューティー アスパラのくるみ和え 金時煮豆 味噌汁	御飯 えびつみれとふきの煮物 チンゲン菜の炒め物 豚汁 黄桃缶	◆赤飯 肉団子とブロッコリーの塩炒め さつま芋のきんぴら 金時煮豆 すまし汁	【桃の節句行事食】 ちらし寿司 さわらの西京焼き アスパラのくるみ和え すまし汁 いちご
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	ミニたい焼き	二色ロールケーキ
夕	御飯 鶏肉の照焼き いんげんのサラダ 千切大根漬け 味噌汁	御飯 さばの田楽 かぶの煮物 すまし汁 りんご缶	御飯 豚肉とさつま芋の煮物 菜の花のしらす炒め 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 さわらのごま味噌焼き いんげんとちくわの煮物 すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉の葱ソース がんもの煮物 うぐいす煮豆 味噌汁	御飯 かれいの煮付け 人参のチーズサラダ 味噌汁 みかん缶	御飯 豚肉のごまだれ炒め 白菜と油揚げの煮物 しば漬け 味噌汁
1日合計	kcal 1454 kcal 食塩相当量 7.8 g	1542 kcal 7.8 g	1500 kcal 8.1 g	1564 kcal 8.2 g	1501 kcal 8.3 g	1553 kcal 8.7 g	1555 kcal 8.4 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝	きのこ雑炊 生揚げの煮物 ヨーグルト	御飯 もやしとさつま揚げのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 かぶとがんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 あんかけ豆腐 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 大根と肉団子の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 生揚げの野菜あんかけ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 アスパラとベーコンのソテー 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	カルピス	紅茶	ココア	はちみつレモン	ミルクティー
昼	御飯 酢鶏 かぼちゃの含め煮 しば漬け 中華スープ	御飯 さばの幽庵焼き 茶碗蒸し 青きゅうり漬け 味噌汁	ホークカレー 福神漬け キャベツのソテー コンソメスープ みかん缶	御飯 赤魚のスタミナ焼き 菜の花のほたて風味あん 中華スープ マンゴー缶	肉うどん 春菊のドレッシング和え りんご缶	御飯 マスの和風ステーキ さつま芋の甘煮 味噌汁 黄桃缶	御飯 豚肉じゃが いんげんとツナの炒め物 さくら漬け 味噌汁
15時	紅茶ケーキ	人形焼き	きなこパンケーキ	いちごフルーチェ	チョコドーナツ	今川焼き(カスタード)	吹雪まんじゅう
夕	御飯 たらのクリームソース ほうれん草のサラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉とそら豆の炒め物 大根とつみれの煮物 すまし汁 白桃缶	御飯 車麩と野菜の卵とじ 小松菜のしらす和え うぐいす煮豆 味噌汁	御飯 筑前煮 カリフラワーのサラダ 白いんげん豆煮 味噌汁	御飯 たらの粕漬焼き オクラのホン酢和え 三色煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉とかぶの中華うま煮 ピーマンとさつま揚げの炒め物 千切大根漬け 中華スープ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き フロッキーとコーンのサラダ コンソメスープ パン缶
1日合計	kcal 1452 kcal 食塩相当量 8.1 g	1486 kcal 8.4 g	1492 kcal 8.3 g	1453 kcal 8.3 g	1460 kcal 8.9 g	1488 kcal 7.8 g	1489 kcal 7.6 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝	玉子中華粥 大根と里芋の煮物 ヨーグルト	御飯 ちくわとブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナーの野菜炒め 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 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 さつま揚げと白菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉と小松菜のうま煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	カルピス	はちみつレモン	紅茶	ココア	はちみつレモン	紅茶	カルピス
昼	御飯 揚出し豆腐の 野菜あんかけ なすとベーコンのソテー 千切大根漬け 味噌汁	親子丼 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 りんご缶	御飯 ぶりの照焼き さつま芋のサラダ しば漬け 豚汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 白桃缶	御飯 メバルのタルタルソース焼き アスパラとウインナーのソテー コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 エビカツフライとメンチカツ 大根とツナの煮物 味噌汁 ハイン缶	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのトマト煮 コンソメスープ 黄桃缶
15時	栗水ようかん	ブッセケーキ	ロールケーキ	ワッフル	抹茶ババロア	乳菓まんじゅう	黒ごまプリン
夕	御飯 かれのいとうま煮 キャベツとハムの炒め物 味噌汁 みかん缶	御飯 八宝菜 チンゲン菜の塩炒め 金時煮豆 中華スープ	御飯 鶏肉と里芋の煮物 もやしの和風炒め すまし汁 マンゴー缶	御飯 赤魚の煮付け 小松菜のごま和え さくら漬け 味噌汁	御飯 ねぎ塩チキン キャベツのサラダ 青きゅうり漬け すまし汁	御飯 さばのみぞれ煮 菜の花のお浸し 白いんげん豆煮 味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼き たけのこと車麩の煮物 白菜漬け 味噌汁
1日合計	kcal 1488 kcal 食塩相当量 8.4 g	kcal 1473 kcal 7.5 g	kcal 1587 kcal 7.9 g	kcal 1488 kcal 7.3 g	kcal 1550 kcal 7.3 g	kcal 1475 kcal 8.0 g	kcal 1529 kcal 7.7 g

【特養・ショート】予定献立表

	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝	青菜のほたて風味雑炊 生揚げのそぼろあん ヨーグルト	御飯 はんぺんの卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 車麩と春菊の煮物 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 ほうれん草の卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子とかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 アスパラとハムの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ぶどうジュース	紅茶	ココア	コーヒー牛乳	ミルクティー	カルピス	コーヒー牛乳
昼	御飯 ホークチャップ じゃが芋のコンソメ煮 野菜ミルクスープ マンゴー缶	御飯 白身魚の揚げおろし煮 菜の花とベーコンの炒め物 味噌汁 キウイフルーツ	御飯 和風ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう 三色煮豆 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ パイン缶	御飯 マーボー豆腐 いか団子と大根の中華煮 中華スープ みかん缶	【食文化イベント《大阪》】 かやくご飯 串かつ風 チンゲン菜の炊いたん 焼なす 肉吸い	御飯 さばのレモン醤油焼き ほうれん草とベーコンのソテー かき玉汁 マンゴー缶
15時	ヨーグルトケーキ	パニラパニラ	黒糖まんじゅう	いちごクレープ	抹茶どら焼き	ドームケーキ(こしあん)	ショコラブチケーキ
夕	御飯 メパルの生姜煮 きゅうりのポン酢和え さくら漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の中華風照焼き 人参のツナ和え 昆布佃煮 かき玉汁	御飯 えび玉 カリフラワーのサラダ 中華スープ 白桃缶	御飯 肉野菜炒め いんげんの黒ごま和え 金時煮豆 味噌汁	御飯 あじの若菜蒸し キャベツのポン酢和え 白菜漬け 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の煮物 すまし汁 しば漬け	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 ひじきとさつま揚げの煮物 白いんげん豆煮 味噌汁
1日合計	kcal 1494 食塩相当量 8.1 g	kcal 1456 8.9 g	kcal 1478 7.6 g	kcal 1539 8.4 g	kcal 1455 7.9 g	kcal 1535 8.3 g	kcal 1473 7.9 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
朝	鮭粥 はんぺんのおろし煮 ヨーグルト	御飯 いか団子と大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 生揚げとかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ハムとチンゲン菜の炒め物 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	御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ミルクティー	ココア	はちみつレモン	カルピス	紅茶	コーヒー牛乳	ミルクティー
昼	御飯 タンドリー風チキン いんげんとツナの炒め物 コンソメスープ りんご缶	御飯 かに玉 チンゲン菜の中華和え 中華スープ みかん缶	御飯 マスのみりん焼き 肉団子の甘辛煮 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 豚肉と白菜の塩こうじ炒め キャベツのゆず和え 味噌汁 黄桃缶	御飯 鶏肉と里芋のうま煮 オクラのドレッシング和え かき玉汁 パイナップル	御飯 ぶりの味噌マヨネーズ焼き 白菜の塩炒め すまし汁 マンゴー缶	とんこつラーメン 菜の花と大根のナムル 白桃缶
15時	白まんじゅう	★セレクト	プリン	今川焼き	メープルフチケーキ	エクレア	抹茶クリームワッフル
夕	御飯 赤魚の山椒煮 小松菜のお浸し 味噌汁 三色煮豆	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め オクラとコーンのサラダ うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 鶏肉の五目煮 チンゲン菜のポン酢和え すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 つみれとなすの煮付け ブロッコリーとカリフラワーの 温野菜サラダ しば漬け すまし汁	御飯 さわらのごまだれ漬け かぼちゃのレモン煮 白いんげん豆煮 味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 ふきと油揚げの煮物 金時煮豆 味噌汁	御飯 たらの和風ムニエル カリフラワーのクリーム煮 三色煮豆 コンソメスープ
1日合計	kcal 1454 食塩相当量 8.2 g	kcal 1474 8.8 g	kcal 1452 8.7 g	kcal 1497 8.7 g	kcal 1471 8.1 g	kcal 1539 7.4 g	kcal 1469 8.9 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

3月31日(日)							
朝	卵雑炊 ハム入り野菜炒め ヨーグルト						
10時	はちみつレモン						
昼	御飯 白身魚のパン粉焼き 白菜とツナのサラダ すまし汁 パン缶						
15時	メープルパンケーキ						
夕	御飯 クリームシチュー ポテトサラダ 味噌汁						
1日合計	kcal 1464 kcal 食塩相当量 8.5 g						