



今週の献立《特養》



	2月28日(日)	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)
朝食	ツナ雑炊 じゃがいもとベーコンのソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 きぬさやの卵とじ ふりかけ	ごはん みそ汁 車麩と里芋の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツのそぼろ炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 ベーコンと白菜のソテー ふりかけ
	エネルギー 369 kcal 食塩相当量 2.4 g	338 kcal 1.7 g	355 kcal 2.1 g	349 kcal 2 g	391 kcal 2.2 g	340 kcal 1.9 g	368 kcal 2.4 g
おやつ	ココア	マミー	ミルクティー	グレープジュース	レモネード	カルピス	オレンジジュース
	エネルギー 93 kcal 食塩相当量 0.2 g	74 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	71 kcal 0 g	30 kcal 0 g	33 kcal 0 g	65 kcal 0 g
昼食	ごはん コンソメスープ ホキのパン粉焼き いんげんのサラダ みかん缶	チキンカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ パイン缶 福神漬け	ごはん けんちん汁 ホッケのみそ煮 金平ごぼう しその実漬け	【桃の節句行事食】 ちらし寿司/ すまし汁 さわらの幽庵焼き えんどうとハムの マヨネーズ和え いちご/三色豆煮	ごはん みそ汁 鶏肉の梅煮 ほうれん草の白和え 白菜漬け	ごはん みそ汁 赤魚の山椒焼き 【高知県郷土料理】 ●ぐる煮 黄桃缶	ごはん 中華スープ 白身魚のピーナツソースがけ 胡瓜のザーサイ和え 杏仁豆腐
	エネルギー 443 kcal 食塩相当量 2.3 g	561 kcal 3.2 g	489 kcal 3.1 g	571 kcal 3.5 g	510 kcal 3.1 g	489 kcal 2.9 g	474 kcal 2.7 g
おやつ	抹茶ロールケーキ	手作り水ようかん	マドレーヌ	二色ロールケーキ	セレクト	キャラメルバウム	ワッフル
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	96 kcal 0.1 g	96 kcal 0.1 g	81 kcal 0 g		99 kcal 0 g	108 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 鶏肉の治部煮風 キャベツとえのきの炒め物 赤かっぱ漬け	ごはん みそ汁 カレイの和風ムニエル かぶとかにかまの和え物 刻みたくあん	ごはん すまし汁 厚揚げとなすのスタミナ炒め 白菜の煮浸し うぐいす豆煮	ごはん みそ汁 豚皿 レタスのじゃこサラダ さくら漬け	ごはん トマトスープ たらのピカタ 大根の洋風煮 洋梨缶	ごはん すまし汁 牛焼肉 さつまいものレモン煮 青かっぱ漬け	ごはん みそ汁 鶏じゃが煮 小松菜の錦糸和え 高菜漬け
	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 3.1 g	431 kcal 3 g	524 kcal 2.8 g	464 kcal 3.2 g	497 kcal 3.2 g	594 kcal 2.4 g	498 kcal 3.4 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1502 kcal 食塩相当量 8.1 g	1500 kcal 8 g	1511 kcal 8.3 g	1536 kcal 8.7 g	1504 kcal 8.5 g	1555 kcal 7.2 g	1513 kcal 8.6 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《特養》



	3月7日(日)	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)
朝食	カニカマ雑炊 肉団子と大根の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 卵と野菜の炒めもの ふりかけ	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 ベーコンとキャベツのソテー ふりかけ	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ふりかけ	ごはん みそ汁 鶏肉とかぶの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 ウイナーの野菜炒め ふりかけ
	エネルギー 358 kcal 食塩相当量 2.6 g	362 kcal 2.6 g	394 kcal 1.9 g	363 kcal 2.5 g	400 kcal 2.2 g	392 kcal 2 g	386 kcal 2.2 g
おやつ	レモネード	りんごジュース	マミー	カルピス	コーヒー牛乳	グレープジュース	ミルクティー
	エネルギー 30 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	74 kcal 0 g	33 kcal 0 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g
昼食	ごはん すまし汁 擬製豆腐 春菊のごま和え しば漬け	ごはん みそ汁 さばの葱ソースがけ かぶのおかか和え 昆布佃煮	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みかん缶	ごはん すまし汁 鶏肉と白菜の鍋仕立て 小松菜の卵炒め キウイフルーツ	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 卵の花の炒り煮 赤かっぱ漬け	ごはん 中華スープ かに玉 ほうれん草のナムル パイン缶	鶏南蛮そば さつまいものいとこ煮 フルーツカクテル缶
	エネルギー 463 kcal 食塩相当量 3 g	450 kcal 3.2 g	560 kcal 2.7 g	499 kcal 2.9 g	493 kcal 2.9 g	483 kcal 2.9 g	516 kcal 3.2 g
おやつ	あんドーナツ	レモンケーキ	抹茶どら焼き	バナナカステラ	人形焼き	吹雪まんじゅう	セレクト
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	116 kcal 0.1 g	116 kcal 0.1 g	135 kcal 0.1 g	107 kcal 0 g	103 kcal 0 g	
夕食	ごはん みそ汁 ホッケの昆布しょうゆ焼き いんげんと桜エビの和え物 洋梨缶	ごはん すまし汁 ひき肉と春雨の炒め煮 ブロッコリーのツナサラダ 白桃缶	ごはん みそ汁 さわらのごま煮 アスパラと舞茸の炒め しば漬け	ごはん みそ汁 あじの野菜あんかけ えんどうの塩炒め のり佃煮	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め カラフル温野菜の豆腐ソース りんご缶	ごはん みそ汁 豚肉の五目炒め 胡瓜のしらす和え さくら漬け	ごはん すまし汁 鮭の葱焼き カニカマとレタスのサラダ 漬物
	エネルギー 566 kcal 食塩相当量 2.7 g	511 kcal 2.5 g	443 kcal 2.8 g	472 kcal 3 g	487 kcal 3.3 g	464 kcal 3.2 g	467 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1517 kcal 食塩相当量 8.4 g	1504 kcal 8.4 g	1587 kcal 7.5 g	1502 kcal 8.5 g	1558 kcal 8.4 g	1513 kcal 8.1 g	1515 kcal 8.7 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《特養》



	3月14日(日)	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)
朝食	中華風雑炊 ほうれん草の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根とツナの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 海老しんじょうの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ふりかけ	ごはん みそ汁 信田煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 鶏肉のオイスター炒め ふりかけ
	エネルギー 393 kcal 食塩相当量 2.4 g	339 kcal 2 g	322 kcal 2.1 g	408 kcal 2 g	337 kcal 2.2 g	389 kcal 2.1 g	375 kcal 2.2 g
おやつ	マミー	レモンティー	グレープジュース	紅茶	オレンジジュース	いちごオレ	りんごジュース
	エネルギー 74 kcal 食塩相当量 0 g	39 kcal 0 g	71 kcal 0 g	38 kcal 0 g	65 kcal 0 g	60 kcal 0 g	65 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 さわらのごま焼き かぼちゃの甘煮 青かつば漬け	ごはん すまし汁 豆腐のきのこあんかけ みそ筑前煮 さくら漬け	ポークカレー コンソメスープ いんげんのチーズサラダ マンゴー缶 福神漬け	ごはん みそ汁 カレイのから揚げ チンゲン菜のおかか和え 白桃缶	ごはん すまし汁 鮭のみそ焼き キャベツの塩こうじ和え 三色豆煮	牛丼 みそ汁 ポテトサラダ りんご缶	ごはん みそ汁 あじの磯焼き かぶのそぼろあんかけ うずら豆煮
	エネルギー 475 kcal 食塩相当量 2.6 g	502 kcal 3 g	641 kcal 3.4 g	463 kcal 2.4 g	507 kcal 2.5 g	636 kcal 3 g	476 kcal 2.8 g
おやつ	いちごどら焼き	たいやき	黒糖ケーキ	セレクト	エクレア	プリン	酒まんじゅう
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	94 kcal 0.1 g	70 kcal 0 g		90 kcal 0.1 g	73 kcal 0.1 g	109 kcal 0 g
夕食	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮 じゃがバターコーン パイン缶	ごはん みそ汁 さばの野菜蒸し ビーフンの炒め物 うぐいす豆煮	ごはん すまし汁 むつの煮つけ 白菜の塩昆布和え 白花煮豆	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 揚げ茄子のポン酢和え 刻みたくあん	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢炒め 白菜とじゃこの煮浸し かぶの浅漬け	ごはん 豚汁 赤魚の粕漬け焼き ブロッコリーのピーナツ和え なすの浅漬け	ごはん すまし汁 豚肉のすき焼き風 小松菜としめじ炒め 赤かつば漬け
	エネルギー 508 kcal 食塩相当量 2.8 g	546 kcal 3.1 g	408 kcal 2.7 g	501 kcal 3 g	502 kcal 2.6 g	410 kcal 3.3 g	477 kcal 3.1 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1522 kcal 食塩相当量 7.9 g	1520 kcal 8.2 g	1512 kcal 8.2 g	1505 kcal 7.6 g	1501 kcal 7.4 g	1568 kcal 8.5 g	1502 kcal 8.1 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《特養》



	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)
朝食	しらす雑炊 さつま揚げと白菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 鮭とかぶの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 がんと大根の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 ブロッコリーの卵炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 さつまあげの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 肉団子の煮物 ふりかけ
	エネルギー 347 kcal 食塩相当量 2.6 g	371 kcal 2.1 g	337 kcal 2.3 g	353 kcal 2.1 g	370 kcal 2.3 g	348 kcal 2.3 g	366 kcal 2.3 g
おやつ	はちみつレモン	オレンジジュース	アップルティー	コーヒー牛乳	カルピス	グレープジュース	ココア
	エネルギー 76 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	45 kcal 0 g	71 kcal 0 g	33 kcal 0 g	71 kcal 0 g	113 kcal 0.3 g
昼食	ごはん みそ汁 ほきの菜種焼き かぼちゃのレースンサラダ 赤かっぱ漬け	ごはん 中華スープ 八宝菜 しゅうまい パイン缶	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 茶わん蒸し 洋梨缶	ごはん みそ汁 【選択食】さばの和風ムニエル 又は鶏肉とキャベツの中華炒め さつまいもとりんご煮 青かっぱ漬け	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ひじきと豆腐のサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 エビのチリソース炒め 春雨サラダ フルーツカクテル	ゆかりごはん みそ汁 肉じゃがコロケ 大根のツナサラダ 金時豆煮
	エネルギー 500 kcal 食塩相当量 3.6 g	519 kcal 2.4 g	627 kcal 2.7 g	513 kcal 2.5 g	589 kcal 3.6 g	558 kcal 2.8 g	500 kcal 2.8 g
おやつ	ミルクロールケーキ	チョコワッフル	セレクト	もみじまんじゅう	今川焼き	ようかんロール	いちごババロア
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	108 kcal 0.1 g		104 kcal 0 g	106 kcal 0.3 g	144 kcal 0.1 g	78 kcal 0 g
夕食	ごはん みそ汁 鶏肉の中華炒め チンゲン菜のじゃこ和え 白桃缶	ごはん すまし汁 さわらの照り焼き 切干大根の和え物 キャベツの浅漬け	ごはん すまし汁 家常豆腐 ほうれん草のごま和え しその実漬け	ごはん すまし汁 にら玉の甘酢あんかけ 菜の花のドレッシング和え 白花豆煮	ごはん すまし汁 赤魚の野菜あんかけ 五目豆煮 おかか昆布	ごはん みそ汁 たらの煮つけ 白菜と竹輪のごまマヨ和え ザーサイ	ごはん みそ汁 高野豆腐の柳川煮 エンドウのそぼろ炒め 漬物
	エネルギー 479 kcal 食塩相当量 3.2 g	436 kcal 2.9 g	443 kcal 3 g	495 kcal 2.6 g	434 kcal 2.8 g	427 kcal 2.7 g	460 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1501 kcal 食塩相当量 9.5 g	1499 kcal 7.5 g	1557 kcal 8 g	1536 kcal 7.2 g	1532 kcal 9 g	1548 kcal 7.9 g	1517 kcal 8.4 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《特養》



	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)		
朝食	たまご雑炊 ウインナーソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 魚豆腐の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 五目卵焼き ふりかけ		
	エネルギー 387 kcal 食塩相当量 2.5 g	335 kcal 2.1 g	372 kcal 2.2 g	362 kcal 2.1 g		
おやつ	紅茶	いちごオレ	カルピス	ほうじ茶ラテ		
	エネルギー 38 kcal 食塩相当量 0 g	60 kcal 0 g	33 kcal 0 g	92 kcal 0.1 g		
昼食	ごはん コンソメスープ チキンクリームシチュー いんげんのフレンチサラダ パイン缶	グリンピースごはん コーンスープ スペイン風オムレツ (じゃが芋入りのオムレツです) ブロッコリーのソテー 黄桃缶	ごはん すまし汁 メバルの野菜あんかけ 里芋のごま煮 バナナヨーグルト	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース 大根とふきの煮物 マンゴー缶		
	エネルギー 532 kcal 食塩相当量 3.5 g	570 kcal 2.9 g	523 kcal 2.5 g	563 kcal 2.8 g		
おやつ	どら焼き	セレクト	ホットケーキ	りんごフルーチェ		
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g		84 kcal 0.1 g	45 kcal 0.2 g		
夕食	ごはん みそ汁 さばの生姜煮 かぶのポン酢和え つぼ漬け	ごはん すまし汁 鮭の漬け焼き ほうれん草の柚香和え しば漬け	ごはん 中華スープ チンジャオロース チンゲン菜のナムル のり佃煮	ごはん みそ汁 あじの照り煮 鶏肉と白菜の炒めもの 高菜漬け		
	エネルギー 471 kcal 食塩相当量 2.9 g	441 kcal 3 g	563 kcal 3.2 g	443 kcal 3 g		
1日栄養 価合計	エネルギー 1500 kcal 食塩相当量 9 g	1512 kcal 8.1 g	1575 kcal 8 g	1505 kcal 8.2 g		

* 都合により献立を変更することがあります。