



今週の献立《特養》



	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)
朝食	豆腐雑炊 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 竹輪の卵とじ 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 里芋のそぼろ煮 ふりかけ	鮭雑炊 卵巻き ヨーグルト
	エネルギー 389 kcal 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 346 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 372 kcal 食塩相当量 2 g	エネルギー 392 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 413 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 374 kcal 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 267 kcal 食塩相当量 1 g
間食	りんごジュース	カルピス	ココア	いちごオレ	グレープジュース	マミー	甘酒
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 33 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 104 kcal 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 69 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 74 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 34 kcal 食塩相当量 0.1 g
昼食	ごはん すまし汁 豚肉の柳川風 里芋のみそ煮 フルーツカクテル	ごはん すまし汁 牛肉と大根の甘辛煮 茶わん蒸し 白花煮豆	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー煮 チンゲン菜の和え物 つぼ漬け	ごはん すまし汁 ホッケの磯焼き 豆腐のきのこあんかけ しば漬け	ごはん すまし汁 豚肉の焼肉風 レタスのじゃこサラダ キウイフルーツ	年越しけんちんそば 厚揚げとなすのごまみそ炒め みかん缶	【お祝い膳】 赤飯 お雑煮風 赤魚の照り煮 おせち盛り合わせ 煮しめ/黒豆煮
	エネルギー 522 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 530 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 435 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 485 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 489 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 534 kcal 食塩相当量 3.7 g
おやつ	いちごどら焼き	ワッフル	コーヒーゼリー	栗まんじゅう	セレクト	リンゴケーキ	さつまいものごぜんしるこ
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 81 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 89 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 101 kcal 食塩相当量 0.1 g		エネルギー 124 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 160 kcal 食塩相当量 0.2 g
夕食	ごはん みそ汁 さばの照り焼き かぶのゆかり和え さくら漬け	ごはん すまし汁 松風焼き ほうれん草のソテー 昆布佃煮	ごはん みそ汁 メバルのごまだれがけ キャベツのポン酢和え 三色豆煮	ごはん みそ汁 豚血 きゅうりのツナ和え うぐいす豆煮	ごはん すまし汁 魚の野菜あんかけ さつま揚げとじゃがいもの煮物 たいみそ	麦ごはん すまし汁 さわらの西京焼き とろろ芋 青かっぱ漬け	ごはん みそ汁 牛肉と白菜のすき煮 金銀豆腐 りんご缶
	エネルギー 494 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 510 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 451 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 513 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 437 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 429 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 537 kcal 食塩相当量 2.9 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1542 kcal 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1500 kcal 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1514 kcal 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1501 kcal 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1503 kcal 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1490 kcal 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1532 kcal 食塩相当量 7.9 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》



	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)
朝食	ゆかり粥 はんぺん蟹あんかけ ヨーグルト	しらす雑炊 豚肉じゃが 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 車麩の卵とじ ふりかけ	ごはん みそ汁 鶏肉の煮物 ふりかけ	七草粥 かぼちゃのそぼろ煮 昆布佃煮	ごはん みそ汁 鮭とかぶの煮物 ふりかけ
	エネルギー 338 kcal 食塩相当量 1.9 g	402 kcal 2.3 g	383 kcal 2.4 g	386 kcal 2.3 g	369 kcal 2.1 g	336 kcal 2.7 g	342 kcal 2.2 g
間食	紅茶	グレープジュース	はちみつレモン	コーヒー牛乳	りんごジュース	カルピス	アップルティー
	エネルギー 39 kcal 食塩相当量 0 g	69 kcal 0 g	45 kcal 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	33 kcal 0 g	26 kcal 0 g
昼食	五目ごはん みそ汁 のし鶏 土佐ごぼう お多福豆	ごはん 具だくさん汁 カレイの大和蒸し いんげんのそぼろ炒め 昆布巻き	ごはん すまし汁 天ぶら盛合わせ 小松菜のごま和え 青かつば漬け	菜飯 すまし汁 筑前煮 キャベツの甘酢和え うずら豆煮	ごはん みそ汁 ホッケの昆布しょうゆ焼き ブロッコリーのピーナツ和え しその実漬け	ごはん みそ汁 白身魚の菜種焼き 金平ごぼう 赤かつば漬け	ビーフカレー コンソメスープ 白菜サラダ 黄桃缶 福神漬け
	エネルギー 601 kcal 食塩相当量 3.4 g	426 kcal 2.9 g	415 kcal 3 g	491 kcal 2.7 g	404 kcal 3.2 g	495 kcal 3.5 g	622 kcal 3.2 g
おやつ	宇治抹茶ロールケーキ	クリームコンフェ	紅まんじゅう	シュークリーム	手作り水ようかん	セレクト	どらやき
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	82 kcal 0.1 g	91 kcal 0 g	95 kcal 0.2 g	97 kcal 0.1 g		72 kcal 0.1 g
夕食	ごはん すまし汁 タラの味噌漬け焼き 紅白なます しその実漬け	ごはん コンソメスープ ミートローフ チンゲン菜のソテー 洋梨缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ フルーツカクテル	ごはん みそ汁 銀鮭の野菜蒸し ホウレン草とベーコンのソテー さくら漬け	ごはん コンソメスープ 豚肉のクリーム煮 いんげんのカレー炒め マンゴー缶	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ炒め にんじんの白和え 三色煮豆	ごはん すまし汁 たらのみそ煮 エンドウの卵炒め 刻みたくあん
	エネルギー 401 kcal 食塩相当量 3.3 g	508 kcal 3.2 g	562 kcal 2.6 g	447 kcal 3.3 g	553 kcal 2.4 g	523 kcal 2.7 g	430 kcal 3 g
1日栄養価合計	エネルギー 1478 kcal 食塩相当量 8.7 g	1487 kcal 8.5 g	1496 kcal 8 g	1490 kcal 8.5 g	1488 kcal 7.8 g	1486 kcal 9 g	1492 kcal 8.5 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》



	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)
朝食	たまご雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ふりかけ	ごはん みそ汁 ウインナーと野菜の炒めもの ふりかけ	ごはん みそ汁 鶏肉とかぶの炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 信田煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 白菜の卵とじ ふりかけ
	エネルギー 393 kcal 食塩相当量 2.1 g	436 kcal 2.2 g	389 kcal 2.2 g	361 kcal 2.2 g	354 kcal 2 g	327 kcal 2.4 g	361 kcal 2 g
間食	はちみつレモン	いちごオレ	マミー	キャラメルミルク	ココア	ミルクティー	カルピス
	エネルギー 45 kcal 食塩相当量 0 g	60 kcal 0 g	74 kcal 0 g	77 kcal 0.2 g	71 kcal 0.2 g	47 kcal 0.2 g	33 kcal 0 g
昼食	ごはん 中華スープ 肉団子のチリソース キャベツのツナ和え 刻みたくあん	ごはん みそ汁 擬製豆腐 大根とさつま揚げの煮物 みかん缶	肉うどん だし巻き卵 春菊の和え物	ごはん ミネストローネ カレイの和風ムニエル 海藻サラダ パイン缶	ごはん みそ汁 親子煮 ほうれん草のピーナツ和え 白花豆煮	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のごま炒め 茶わん蒸し 黄桃缶	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き風 小松菜と油揚げの煮びたし マンゴー缶
	エネルギー 454 kcal 食塩相当量 3.4 g	511 kcal 2.9 g	555 kcal 3.3 g	485 kcal 2.7 g	479 kcal 2.7 g	562 kcal 2.8 g	539 kcal 2.6 g
おやつ	あんドーナツ	栗まんじゅう	ヨーグルトケーキ	人形焼き	プリン	紫芋まんじゅう	セレクト
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	101 kcal 0.1 g	63 kcal 0 g	77 kcal 0 g	72 kcal 0.1 g	105 kcal 0 g	
夕食	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ブロッコリーのサラダ りんご缶	ごはん すまし汁 さわらのみそ焼き チンゲン菜の煮浸し しば漬	ごはん みそ汁 あじのごま煮 いんげんの生姜和え 白桃缶	ごはん みそ汁 豚血 大根とじゃこの甘酢和え なすの浅漬	ごはん みそ汁 鮭のきのこソース もやしとにらの炒めもの 青かっぱ漬	ごはん みそ汁 魚の野菜蒸し かぶのうすくず煮 さくら漬	ごはん みそ汁 筑前煮 なすの揚げ浸し しその実漬
	エネルギー 530 kcal 食塩相当量 2.4 g	425 kcal 3 g	420 kcal 2.8 g	510 kcal 3.2 g	510 kcal 3.2 g	444 kcal 3.3 g	486 kcal 3.4 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1522 kcal 食塩相当量 8 g	1533 kcal 8.2 g	1501 kcal 8.3 g	1510 kcal 8.3 g	1486 kcal 8.2 g	1485 kcal 8.7 g	1488 kcal 8 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》



	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)
朝食	中華風雑炊 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根と豚肉の甘辛煮 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 ウインナーの野菜炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 鶏じゃが煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 卵とキャベツの炒めもの ふりかけ	ごはん みそ汁 鮭と白菜のごま煮 ふりかけ
	エネルギー 393 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 319 kcal 食塩相当量 2 g	エネルギー 409 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 379 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 392 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 395 kcal 食塩相当量 2 g	エネルギー 354 kcal 食塩相当量 2.3 g
間食	コーヒー牛乳	りんごジュース	グレープジュース	マミー	ほうじ茶ラテ	はちみつレモン	ココア
	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 69 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 74 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 70 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 45 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0.2 g
昼食	ごはん 中華スープ 厚揚げの五目炒め ほうれん草のごま和え 白菜漬け	ごはん すまし汁 牛肉の焼肉風 きゅうりとワカメの酢の物 キウイフルーツ	ごはん すまし汁 【富山県郷土料理】 ●ぶり大根 ほうれん草の磯辺和え 赤かっぱ漬け	中華丼 すまし汁 かぶとしらすのポン酢和え りんご缶	ごはん/すまし汁 【選択食】 さわらの西京焼き 又は鶏肉の山椒蒸し 春菊の白和え フルーツカクテル	ごはん みそ汁 揚げだし豆腐のきのこあん 春雨の中華和え つぼ漬け	ごはん わかめスープ 豚肉と卵の炒めもの チンゲン菜のナムル 白花煮豆
	エネルギー 426 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 558 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 431 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 530 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 473 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 512 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 533 kcal 食塩相当量 3.1 g
おやつ	いちごどら焼き	ミルクロールケーキ	エクレア	コーヒーゼリー	セレクト	紅茶ケーキ	もみじまんじゅう
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 89 kcal 食塩相当量 0 g		エネルギー 69 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 104 kcal 食塩相当量 0 g
夕食	ごはん コンソメスープ チキンクリームシチュー カニカマとカリフラワーのサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 さわらの梅風味焼き 南瓜のいとこ煮 たいみそ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め キャベツの塩こうじ和え 洋梨缶	ごはん みそ汁 ほきの和風ピカタ 大根のマヨネーズサラダ しば漬け	ごはん みそ汁 豚肉の治部煮風 揚げなすのポン酢和え きゅうりの浅漬け	ごはん コンソメスープ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのツナサラダ 白桃缶	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物
	エネルギー 530 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 471 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 507 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 441 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 481 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 483 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 451 kcal 食塩相当量 2.8 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1492 kcal 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1512 kcal 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1506 kcal 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1513 kcal 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1515 kcal 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1504 kcal 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1513 kcal 食塩相当量 8.4 g

* 都合により献立を変更することがあります。

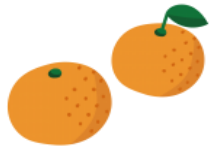


今週の献立《特養》



	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)
朝食	ツナ雑炊 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め煮 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 豚肉と野菜の炒めもの 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 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ふりかけ
	エネルギー 365 kcal 食塩相当量 2 g	エネルギー 341 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 336 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 368 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 403 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 345 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 344 kcal 食塩相当量 2 g
間食	マミー	ミルクティー	カルピス	レモンティー	いちごオレ	りんごジュース	コーヒー牛乳
	エネルギー 74 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 47 kcal 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 33 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 40 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0 g
昼食	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 春菊のごま和え 赤かっぱ漬け	チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ パイン缶 福神漬け	ごはん 中華スープ ホイコーロー きゅうりのしらす和え 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 銀鮭の塩焼き 切干大根の煮物 キウイフルーツ	ためきそば 豚肉じゃが パイン缶	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き カリフラワーのカニカマ和え うぐいす豆煮	ごはん みそ汁 メバルの野菜あんかけ ポテトサラダ 白菜漬け
	エネルギー 447 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 541 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 511 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 489 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 539 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 511 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 439 kcal 食塩相当量 2.9 g
おやつ	たいやき	ワッフル	りんごケーキ	セレクト	今川焼	吹雪まんじゅう	チョコレートババロア
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 81 kcal 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 111 kcal 食塩相当量 0.1 g		エネルギー 106 kcal 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 90 kcal 食塩相当量 0 g	エネルギー 109 kcal 食塩相当量 0.2 g
夕食	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮 ブロッコリーソテー 黄桃缶	ごはん 豚汁 たら塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 うぐいす豆煮	ごはん みそ汁 さんまの生姜煮 白菜のごま炒め ザーサイ	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ炒め かぶの煮物 のり佃煮	ごはん 具だくさん汁 ホキのごま味噌焼き 五目豆煮 しば漬け	ごはん みそ汁 かれいの煮付け 菜の花の卵炒め 刻みたくあん	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツのお浸し 三色煮豆
	エネルギー 512 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 490 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 490 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 470 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 440 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 470 kcal 食塩相当量 3 g	エネルギー 568 kcal 食塩相当量 3.1 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1498 kcal 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1500 kcal 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1481 kcal 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1492 kcal 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1548 kcal 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1481 kcal 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1531 kcal 食塩相当量 8.2 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》



	1月30日(日)	1月31日(月)					
朝食	カニカマ雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ほうれん草の卵とじ ふりかけ					
	エネルギー 392 kcal 食塩相当量 2.4 g	342 kcal 2.1 g					
間食	チョコミルク	グレープジュース					
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	69 kcal 0 g					
昼食	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 小松菜の煮浸し パン缶	ごはん すまし汁 さばの幽庵焼き さつまいものいとこ煮 洋梨缶					
	エネルギー 463 kcal 食塩相当量 2.8 g	587 kcal 2.3 g					
おやつ	黒糖ケーキ	セレクト					
	エネルギー 70 kcal 食塩相当量 0.1 g						
夕食	ごはん みそ汁 ぶりのみりん焼き かぶと蒸し鶏のサラダ さくら漬け	ごはん みそ汁 鶏肉と白菜のうま煮 エンドウのポン酢和え なすの浅漬け					
	エネルギー 459 kcal 食塩相当量 2.9 g	438 kcal 3 g					
1日栄養 価合計	エネルギー 1484 kcal 食塩相当量 8.3 g	1532 kcal 7.5 g					

* 都合により献立を変更することがあります。