

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 5月29日 ~ 令和 4年 6月 4日

|     | 5月29日(日)   | 5月30日(月)                                       | 5月31日(火)                                    | 6月 1日(水)  | 6月 2日(木)                                       | 6月 3日(金)   | 6月 4日(土)  |
|-----|--|--|---|---|--|--|---|
| 朝   | しらす入り雑炊<br>生揚げのおろし煮<br>ヨーグルト                     | 御飯<br>ガンモとかぶの煮物<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>豚肉と野菜の炒め煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト         | 御飯<br>玉子ロール<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト            | 御飯<br>鶏肉と里芋の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト           | 御飯<br>じゃが芋とサツマ揚げの煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                       |
| 10時 | ほうじ茶ラテ   | 紅茶   | アップルジュース                                    | カルピス  | はちみつレモン  | ほうじ茶ラテ   | アップルジュース  |
| 昼   | 御飯<br>鶏肉と車麩の煮物<br>オクラとコーンのサラダ<br>うぐいす煮豆<br>味噌汁   | 御飯<br>揚げ魚の中華だれがけ<br>冬瓜の薄くず煮<br>中華スープ<br>リンゴ缶   | 御飯<br>ホークソテー・和風ソース<br>南瓜のいとこ煮<br>味噌汁<br>白桃缶 | 御飯<br>鶏肉の塩麴焼<br>大根のきんぴら<br>金時煮豆<br>すまし汁         | 御飯<br>さわらのミソ焼<br>車麩のそぼろあん<br>野菜椀<br>フルーツカクテル缶  | 御飯<br>めばるの野菜あんかけ<br>南瓜のいとこ煮<br>白菜の浅漬け<br>味噌汁     | 【水無月行事食】<br>枝豆とみょうがの御飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>キャベツの梅肉和え<br>すまし汁<br>甘夏みかん缶 |
| 15時 | たい焼  | ココナッツプリン                                       | きなこパンケーキ                                    | たい焼   | メープルプッチケーキ                                     | 黒糖まんじゅう  | コーヒーロールケーキ  |
| 夕   | 御飯<br>魚の卵マヨネーズ焼(マルルーサ)<br>じゃが芋の煮物<br>すまし汁<br>黄桃缶 | 御飯<br>豚肉と根野菜の煮物<br>ホウレンソウの炒め物<br>さくら大根漬<br>味噌汁 | 御飯<br>アジの七味焼き<br>オクラのなめ茸和え<br>しば漬<br>すまし汁   | 御飯<br>生揚げと野菜の炒め物<br>ブロッコリーのチーズサラダ<br>味噌汁<br>和梨缶 | 御飯<br>茄子と豚肉の味噌炒め<br>さつま芋の甘辛煮<br>青きゅうり漬<br>すまし汁 | 御飯<br>肉団子と野菜の煮物<br>モヤシとハムのサラダ<br>コンソメスープ<br>ハイン缶 | 御飯<br>豚肉と舞茸の炒め物<br>ガンモとかぶの煮物<br>しば漬け<br>味噌汁                       |
| 合計  | kcal 1509<br>食塩相当 8 g                            | kcal 1476<br>7.7 g                             | kcal 1476<br>7.4 g                          | kcal 1472<br>6.9 g                              | kcal 1497<br>7.8 g                             | kcal 1457<br>8.9 g                               | kcal 1542<br>8.3 g  |

## 【特養・ショート】予定献立表

令和4年6月5日 ~ 令和4年6月11日

|     | 6月5日(日)   | 6月6日(月)   | 6月7日(火)   | 6月8日(水)                                      | 6月9日(木)                                     | 6月10日(金)                                     | 6月11日(土)   |
|-----|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝   | 卵雑炊<br>竹輪とかぶの煮物<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>ハンぺんと冬瓜の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト        | 御飯<br>茄子と挽肉の生姜煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト      | 御飯<br>白菜の卵とじ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト        | 御飯<br>肉詰めいなりの煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト      | 御飯<br>ウインナーとブロッコリーのソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト     |
| 10時 | カルピス  | アップルジュース  | コーヒー牛乳  | 紅茶   | ココア   | カルピス   | グレープジュース   |
| 昼   | 御飯<br>肉豆腐<br>大根の青じょうろ<br>味噌汁<br>マンゴー缶                 | 御飯<br>蒸しカレイのタルタルソースかけ<br>ふきと油揚げの煮物<br>さくら大根漬<br>味噌汁 | 御飯<br>豚肉の生姜焼<br>ホウレン草と蒲鉾の和え物<br>すまし汁<br>キウイ     | ホークカレーライス<br>福神漬<br>かぶのサラダ<br>コンソメスープ<br>パン缶 | ソース焼そば<br>ブロッコリーのサラダ<br>中華スープ<br>リンゴ缶       | 御飯<br>アジの蒲焼風<br>なすと豚肉の炒め煮<br>千切大根漬<br>味噌汁    | 御飯<br>豚肉の漬焼・オロシ添え<br>冬瓜とベーコンの炒めもの<br>金時煮豆<br>けんちん汁 |
| 15時 | 人形焼(柚子あん)   | 紅茶ケーキ   | 栗羊羹   | あずきプリン                                       | ショコラロールケーキ                                  | いちごクレープ                                      | レモンケーキ   |
| 夕   | 御飯<br>タラのムニエル<br>カリフラワーとハムのクリーム煮<br>うぐいす煮豆<br>コンソメスープ | 御飯<br>チンジャオロース風<br>かぶの中華和え<br>ミカン缶<br>中華スープ         | 御飯<br>さばと切昆布の煮付け<br>アスパラの和風炒め<br>白いんげん豆煮<br>味噌汁 | 御飯<br>イカ団子と野菜の炒めもの<br>南瓜のいとこ煮<br>しば漬<br>すまし汁 | 御飯<br>めばるのゆず味噌焼<br>薩摩揚げの炒り煮<br>金時煮豆<br>すまし汁 | 御飯<br>鶏肉とピーマンの塩炒め<br>モヤシの辛子和え<br>すまし汁<br>和梨缶 | 御飯<br>五目豆腐焼<br>サツマ芋サラダ<br>味噌汁<br>フルーツカクテル缶         |
| 合計  | kcal 1435 kcal<br>食塩相当 8.0 g                          | 1516 kcal<br>8.1 g                                  | 1492 kcal<br>7.1 g                              | 1478 kcal<br>8.3 g                           | 1513 kcal<br>8.6 g                          | 1450 kcal<br>7.5 g                           | 1557 kcal<br>7.5 g                                 |

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 6月12日 ~ 令和 4年 6月18日

|     | 6月12日(日)                                      | 6月13日(月)  | 6月14日(火)                                      | 6月15日(水)  | 6月16日(木)  | 6月17日(金)                                       | 6月18日(土)                                      |
|-----|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝   | きのこ雑炊<br>蒸し鶏と野菜の炒めもの<br>ヨーグルト                 | 御飯<br>ホウレン草の卵とじ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                     | 御飯<br>かぶとベーコンの炒めもの<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト    | 御飯<br>魚肉ソーセージの野菜炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト      | 御飯<br>挽肉と野菜の炒め煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト             | 御飯<br>炒り豆腐<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト             | 御飯<br>ブロッコリーとベーコンの炒め物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト |
| 10時 | 紅茶  | はちみつレモン   | アップルジュース                                      | コーヒー牛乳  | グレープジュース  | レモンティー   | ほうじ茶ラテ  |
| 昼   | 御飯<br>さわらの甘辛煮<br>ハンパンの野菜マヨネーズ焼<br>味噌汁<br>白桃缶  | 【食文化イベント《鹿児島県》】<br>さつまずもじ<br>豚しゃぶ<br>さつま芋のがね揚<br>オクラのシラス和え<br>茶節/スイートポテトケーキ | 御飯<br>カニ玉<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>高菜炒め<br>中華スープ | 御飯<br>豆腐ステーキ野菜あん<br>じゃが芋の甘辛煮<br>しば漬<br>味噌汁      | 御飯<br>ぶりのパセリソース焼<br>キャベツとコーンのサラダ<br>コンソメスープ<br>ミカン缶 | 御飯<br>鶏肉の梅肉焼<br>茄子とハムの香味炒め<br>青きゅうり漬<br>味噌汁    | 御飯<br>白身魚の南蛮漬<br>冷奴<br>味噌汁<br>和梨缶             |
| 15時 | ワッフル  | マンゴープリン   | 黒糖ケーキ   | いちごパバロア   | 桃まんじゅう  | 豆乳ドーナツ   | 抹茶どら焼   |
| 夕   | 御飯<br>鶏肉のはちみつ照焼<br>キャベツのマリネ<br>うぐいす煮豆<br>すまし汁 | 御飯<br>つみれと野菜の煮物<br>春雨の甘酢和え<br>金時煮豆<br>味噌汁                                   | 御飯<br>さばの南部焼<br>生揚げの含め煮<br>味噌汁<br>黄桃缶         | 御飯<br>めばるのトマトソース<br>白菜と卵のサラダ<br>コンソメスープ<br>リンゴ缶 | 御飯<br>ネギ塩チキン<br>ひじきの煮物<br>三色煮豆<br>味噌汁               | 御飯<br>ますの山椒焼き<br>モヤシの中華和え<br>卵スープ<br>フルーツカクテル缶 | 御飯<br>豚肉の野菜炒め<br>車麩の卵とじ<br>さくら大根漬<br>すまし汁     |
| 合計  | kcal 1452 kcal<br>食塩相当 6.8 g                  | 1640 kcal<br>9.3 g  | 1528 kcal<br>7.9 g                            | 1491 kcal<br>7.5 g                              | 1543 kcal<br>7.3 g                                  | 1452 kcal<br>8.3 g                             | 1547 kcal<br>7.8 g                            |

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 6月19日 ~ 令和 4年 6月25日

|     | 6月19日(日)                                       | 6月20日(月)                                    | 6月21日(火)   | 6月22日(水)                                 | 6月23日(木)  | 6月24日(金)                                     | 6月25日(土)                                    |
|-----|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝   | しらす入り雑炊<br>里芋のそぼろ煮<br>ヨーグルト                    | 御飯<br>鶏肉と大根の煮付け<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト     | 御飯<br>キャベツの卵炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                   | 御飯<br>ガンモと野菜の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト  | 御飯<br>なすとベーコンのソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト           | 御飯<br>和風スクランブル<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト       | 御飯<br>ホウレン草と車麩の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト   |
| 10時 | コーヒー牛乳   | カルピス  | ココア  | はちみつレモン                                  | アップルジュース  | 紅茶   | グレープジュース                                    |
| 昼   | 御飯<br>回鍋肉<br>ふきとかぶの煮物<br>ザーサイ<br>中華スープ         | シーフードカレー<br>福神漬<br>白菜のサラダ<br>コンソメスープ<br>黄桃缶 | 御飯<br>さわらの沢煮<br>(特養: 選択食 鶏肉の竜<br>田揚げ)<br>茄子のオイスターソース炒め<br>うぐいす煮豆<br>すまし汁 | 御飯<br>赤魚の焼き浸し<br>ビーンズサラダ<br>味噌汁<br>マンゴー缶 | 御飯<br>豚肉と生揚げの甘辛煮<br>大根とツナの千切り炒め<br>白菜浅漬<br>味噌汁      | 冷やしうどん<br>かき揚げ<br>モヤシとハムの胡麻和え<br>ミカン缶        | 御飯<br>茹で豚のポン酢醤油かけ<br>竹輪と冬瓜の煮物<br>かき玉汁<br>パン |
| 15時 | ブッセケーキ   | プチシュークリーム                                   | ロールケーキ   | 今川焼                                      | パンケーキ   | 水羊羹  | パンナコッタ                                      |
| 夕   | 御飯<br>鶏肉と南瓜の甘辛煮<br>キャベツとコーンのサラダ<br>味噌汁<br>リンゴ缶 | 御飯<br>さばの香味照焼<br>ビーフンの野菜炒め<br>しば漬<br>中華スープ  | 御飯<br>豚肉の焼肉風<br>青梗菜のピーナッツ和え<br>味噌汁<br>ミカン缶                               | 御飯<br>筑前煮<br>大根の塩麴炒め<br>高菜炒め<br>すまし汁     | 御飯<br>白身魚のバター醤油焼<br>ホウレン草と蒸し鶏のお浸し<br>コンソメスープ<br>白桃缶 | 御飯<br>鶏肉の甘酢あん<br>佃団子と野菜のコンソメ煮<br>三色煮豆<br>味噌汁 | 御飯<br>タラのチーズ焼<br>青梗菜の和え物<br>青きゅうり漬<br>味噌汁   |
| 合計  | kcal 1452 kcal<br>食塩相当 8.0 g                   | 1505 kcal<br>8.3 g                          | 1512 kcal<br>7.4 g   | 1492 kcal<br>7.6 g                       | 1457 kcal<br>8.3 g                                  | 1495 kcal<br>9.6 g                           | 1561 kcal<br>8.1 g                          |

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 6月26日 ~ 令和 4年 6月 30日

|     | 6月26日(日)                                   | 6月27日(月)   | 6月28日(火)   | 6月29日(水)                                     | 6月30日(木)                                      |  |  |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝   | カニカマ雑炊<br>薩摩揚げの炒り煮<br>ヨーグルト                | 御飯<br>生揚げと野菜の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                | 御飯<br>大根とつみれの煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト              | 御飯<br>インゲンとツナの炒め物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト    | 御飯<br>ハンペンの卵とじ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト        |  |  |
| 10時 | ほうじ茶ラテ                                     | コーヒー牛乳   | カルピス   | アップルジュース                                     | レモンティー  |  |  |
| 昼   | 御飯<br>さわらのおぼろ昆布蒸<br>カブの甘酢漬け<br>金時煮豆<br>味噌汁 | 御飯<br>めばるの唐揚げおろしあん<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>高菜炒め<br>味噌汁        | 中華丼<br>里芋の含め煮<br>卵スープ<br>フルーツカクテル缶                   | 御飯<br>牛肉じゃが<br>ホウレン草のポン酢和え<br>すまし汁<br>黄桃缶    | 御飯<br>さばの塩焼<br>小松菜と蒸し鶏の和え物<br>味噌汁<br>マンゴー缶    |  |  |
| 15時 | リンゴケーキ                                     | ★セレクト  | 抹茶パバロア   | 乳菓まんじゅう                                      | きなこパンケーキ                                      |  |  |
| 夕   | 御飯<br>中華風卵焼<br>ツナの野菜炒め<br>中華スープ<br>ミカン缶    | 御飯<br>ハンバーグ・トマトソース<br>ブロッコリーのチーズパン粉焼<br>コンソメスープ<br>和梨缶 | 御飯<br>たらのピーナッツ味噌焼<br>キャベツのドレッシング和え<br>うぐいす煮豆<br>すまし汁 | 御飯<br>ふりと豆腐の煮付け<br>南瓜とベーコンのソテー<br>しば漬<br>味噌汁 | 御飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>冬瓜の味噌煮<br>昆布佃煮<br>すまし汁 |  |  |
| 合計  | kcal 1471 kcal<br>食塩相当 7.6 g               | 1558 kcal<br>7.9 g                                     | 1470 kcal<br>8.5 g                                   | 1528 kcal<br>7.7 g                           | 1487 kcal<br>8.3 g                            |  |  |