

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 6月26日 ~ 令和 4年 7月 2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)	7月 1日(金)	7月 2日(土)
朝	カニカマ雑炊 薩摩揚げの炒り煮 ヨーグルト	御飯 生揚げと野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 大根とつみれの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 インゲンとツナの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ハンペンの卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 茄子のソテー 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
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	グレープジュース	カルピス
昼	御飯 さわらのおぼろ昆布蒸 かぶの甘酢漬け 金時煮豆 味噌汁	御飯 めばるの唐揚げおろしあん サツマ芋の胡麻サラダ 高菜炒め 味噌汁	中華丼 里芋の含め煮 玉子スープ フルーツカクテル缶	御飯 牛肉じゃが ホウレン草のポン酢和え すまし汁 黄桃缶	御飯 さばの塩焼 小松菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁 マンゴー缶	御飯 エビと生揚げのチリソース かぶの含め煮 高菜炒め 中華スープ	パセリライス スパニッシュオムレツ カリフラワーのクリーム煮 コンソメスープ パン缶
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	ショコラプチケーキ	たい焼き
夕	御飯 中華風卵焼 ツナの野菜炒め 中華スープ ミカン缶	御飯 ハンバーグ・トマトソース 野菜のチーズパン粉焼 コンソメスープ 和梨缶	御飯 たらのピーナッツ味噌焼 キャベツのドレッシング和え うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 ふりと豆腐の煮付け 南瓜とベーコンのソテー しば漬 味噌汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 冬瓜の味噌煮 昆布佃煮 すまし汁	御飯 鶏肉の梅肉焼 インゲンの胡麻和え 味噌汁 リンゴ缶	御飯 さわらの山椒煮 小松菜のお浸し 三色煮豆 味噌汁
合計	kcal 1471 kcal 食塩相当 7.6 g	1558 kcal 7.9 g	1470 kcal 8.5 g	1528 kcal 7.7 g	1487 kcal 8.3 g	1532 kcal 7.5 g	1476 kcal 7.7 g

## 【特養・ショート】予定献立表

令和4年7月3日 ~ 令和4年7月9日

	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)
朝	五目雑炊 ハム入り野菜炒め ヨーグルト	御飯 えびつみれと野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ブロッコリーとツナのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 焼豆腐の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ハンペンと冬瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ゆ団子の含め煮 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
10時	コーヒー牛乳	アップルジュース	はちみつレモン	カルピス	グレープジュース	レモンティー	アップルジュース
昼	御飯 鶏肉のハン粉焼 白菜のサラダ すまし汁 白桃缶	御飯 ほっけの塩焼 さつま芋のきんぴら さくら漬 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ホウレンソウの炒め物 うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜の甘煮 味噌汁 キウイフルーツ	【七夕行事食】 ちらし寿司 鶏肉の梅じそ揚げ なすの生姜和え すまし汁 杏仁フルーツ	チキンカレー 福神漬 カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ リンゴ缶	御飯 ぶりのミン焼 キャベツとベーコンのソテー 昆布佃煮 味噌汁
15時	抹茶ロールケーキ	黒ゴマプリン	ワッフル	ヨーグルトパナッロ	黒糖ケーキ	水ようかん	紅茶ケーキ
夕	御飯 白身魚の葱ソース 里芋と人参の煮物 青きゅうり漬 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風煮 インゲンの酢味噌和え すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉のくわ焼 カブとワカメのサラダ 味噌汁 和梨缶	御飯 あじの香味焼 チンゲン菜の磯辺和え 青きゅうり漬 すまし汁	御飯 白身魚の卵とじ インゲンの炒め物 しば漬 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物 うぐいす煮豆 味噌汁	御飯 黒酢豚 モヤシの中華サラダ すまし汁 マンゴー缶
合計	kcal 1421 kcal 食塩相当 8.1 g	1498 kcal 7.3 g	1472 kcal 7.0 g	1492 kcal 7.3 g	1507 kcal 9.6 g	1557 kcal 8.9 g	1567 kcal 8.4 g

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 7月10日 ~ 令和 4年 7月16日

	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)
朝	卵雑炊 生揚のおろし煮 ヨーグルト	御飯 鶏肉とかぶの旨煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 卵と野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げの炒り煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ツナ入りスクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 かぶのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	グレープジュース	カルピス	コーヒー牛乳	アップルジュース	カルピス	紅茶	はちみつレモン
昼	御飯 鶏の治部煮 冬瓜のかに風味あん 白菜浅漬 すまし汁	肉そば インゲンのピーナツ和え カン缶	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜のいとこ煮 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 鮭の照焼 がんもの含め煮 三色煮豆 味噌汁	御飯 ムチカツ 刻昆布とチクの煮物 すまし汁 リンゴ缶	御飯 さわらの酒蒸 さつま芋の煮物 味噌汁 パン缶	御飯 鶏肉の塩麴焼 大根のきんぴら うぐいす煮豆 野菜椀
15時	乳菓まんじゅう	薄皮まんじゅう	バナナプリン	メープルパンケーキ	ピーチフルーチェ	ドームケーキ(コシアン)	ロールケーキ
夕	御飯 メバルのチーズ焼 小松菜のお浸し 味噌汁 黄桃缶	御飯 ひじき入り卵焼 茄子の甘辛煮 青きゅうり漬 すまし汁	御飯 さわらの葱味噌焼 大根のレモン和え しば漬 すまし汁	御飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 すまし汁 白桃缶	御飯 タラの煮付け 鶏肉と大根の炒り煮 高菜炒め 味噌汁	御飯 エビと玉子の塩炒め モヤシのナムル さくら漬 すまし汁	御飯 生揚と野菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁 和梨缶
合計	kcal 1460 kcal 食塩相当 6.9 g	1531 kcal 8.9 g	1492 kcal 8.2 g	1513 kcal 7.7 g	1498 kcal 8.9 g	1469 kcal 7.3 g	1463 kcal 6.7 g

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 7月17日 ~ 令和 4年 7月23日

	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)
朝	しらす雑炊 竹輪の煮物 ヨーグルト	御飯 玉子ロール ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ジャガ芋とサツマ揚の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 里芋と人参の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ハンパンの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白菜の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	アップルジュース	コーヒー牛乳	アップルジュース	カルピス	グレープジュース	コーヒー牛乳	紅茶
昼	御飯 メバル魚の野菜あん 車麩のそぼろ煮 すまし汁 黄桃缶	御飯 さばの焼き浸し 南瓜のミルク煮 白菜浅漬 味噌汁	【食文化イベント《東京》】 麦御飯 天ぶら盛り合わせ 里芋と大根の田楽 とろろ すまし汁/水ようかん	御飯 肉豆腐(特養:選択食 マスの香味焼き) 大根の青ジソサラダ 味噌汁 マンゴー缶	御飯 カレイのタルタルソースかけ エンドウと油揚げの煮物 さくら漬 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼 ホウレン草と蒲鉾の和え物 すまし汁 和梨缶	【土用の丑の日】 うなぎちらし丼 かぶの薄くず煮 すまし汁
15時	メープルプッチケーキ	あずきプリン	抹茶パンケーキ	人形焼き(柚子あん)	ヨーグルトケーキ	水羊羹(栗)	黒糖まんじゅう
夕	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋の甘辛煮 青きゅうり漬 すまし汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 モヤシのサラダ コンソメスープ ハイン缶	御飯 ぶりと切昆布の煮付け キャベツの梅肉和え しば漬 味噌汁	御飯 たらのムニエル カリフラワーとハムのクリーム煮 金時煮豆 コンソメスープ	御飯 豚肉のチンジャオロース かぶの中華和え 中華スープ フルーツカクテル缶	御飯 肉団子の野菜炒め 南瓜のいとこ煮 しば漬 味噌汁	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 アスパラの和風炒め 白いんげん豆煮 味噌汁
合計	kcal 1483 kcal 食塩相当 8.8 g	1525 kcal 9.3 g	1531 kcal 8.3 g	1540 kcal 7.3 g	1526 kcal 8.1 g	1514 kcal 7.6 g	1448 kcal 7.7 g

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 7月24日 ~ 令和 4年 7月30日

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)
朝	きのこ雑炊 肉野菜炒め ヨーグルト	御飯 カブとベーコンの炒めもの ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナーソー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と茄子の生姜煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ホウレン草の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉と大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉と青菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	レモンティー	カルピス	グレープジュース	紅茶	はちみつレモン	アップルジュース	コーヒー牛乳
昼	御飯 鶏と車麩の煮物 じゃが芋のサラダ 味噌汁 黄桃缶	御飯 あじの蒲焼 なすと豚肉の炒め煮 味噌汁 和梨缶	御飯 豚肉の漬焼・オロン添え 冬瓜とベーコン炒め うぐいす煮豆 けんちん汁	御飯 さわらの甘辛煮 ハンパンの野菜マヨネーズ焼 千切り大根漬 味噌汁	ホークカレーライス 福神漬 大根サラダ コンソメスープ リンゴ缶	御飯 カニ玉 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ スイカ	冷し中華 さつま芋のレモン煮 冬瓜のスープ 白桃缶
15時	ショコラロールケーキ	いちごクレープ	★セレクト	パンナコッタ	今川焼	桃まんじゅう	黒糖ケーキ
夕	御飯 メバルのゆず味噌焼 さつま揚げの炒り煮 金時煮豆 すまし汁	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め モヤシの辛子和え 白菜浅漬 すまし汁	御飯 五目豆腐焼 サツマ芋サラダ 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 キャベツのシラス和え すまし汁 ミカン缶	御飯 すり身魚の松風焼 春雨の甘酢和え さくら漬 味噌汁	御飯 サバの南部焼 生揚げの含め煮 高菜炒め 味噌汁	御飯 メバルのトマトソース 白菜のサラダ 三色煮豆 コンソメスープ
合計	kcal 1436 kcal 食塩相当 7.3 g	1435 kcal 7.3 g	1632 kcal 7.4 g	1512 kcal 7.4 g	1493 kcal 9.1 g	1515 kcal 7.8 g	1489 kcal 8.7 g

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 4年 7月31日

		7月31日(日)					
朝	かに雑炊 ひき肉ともやしの炒め物 ヨーグルト						
10時	グレープジュース						
昼	御飯 ぶりのパ・ペキューソース焼き キャベツのサラダ コンソメスープ みかん缶						
15時	いちごババロア						
夕	御飯 ネギ塩チキン ひじきの煮物 しば漬け 味噌汁						
合計	kcal 1453 kcal 食塩相当 7.3 g						