

【特養・ショート】予定献立一覧表

令和 4年 9月25日 ~ 令和 4年10月 1日

	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月 1日(土)
朝	カニカマ雑炊 鶏肉と里芋の旨煮 ヨーグルト	御飯 いか団子の含め煮 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 いんげんとツナの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 アスパラとウインナーのソテー 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 さつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	はちみつレモン	カルピス	紅茶	アップルジュース	カルピス	コーヒー牛乳	ミルクティー
昼	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールの洋風煮 コンソメスープ 白桃缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ えびつみれとかぶの煮物 三色煮豆 すまし汁	御飯 タラの磯辺揚げ チンゲン菜と生揚げの炒め物 味噌汁 キウイフルーツ	御飯 鶏南蛮そば カリフラワーとチーズのサラダ みかん缶	御飯 豚肉と野菜のカレーソテー さつま芋のはちみつ煮 けんちん汁 パイン缶	御飯 アジのソテーマトソース チンゲン菜の和え物 コンソメスープ 黄桃缶	御飯 白身魚の錦焼き生姜あん カリフラワーとウインナーのソテー 味噌汁 洋梨缶
15時	スイスロール	今川焼	★セレクト	杏仁ムース	カスタードクレープ	チーズパウンドケーキ	人形焼き
夕	御飯 豚肉となすの甘辛煮 カリフラワーの炒め物 しば漬け 味噌汁	御飯 白身魚のレモン蒸し 竹輪入りきんぴらごぼう 味噌汁 マンゴー缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 春雨とカニカマの中華サラダ 昆布佃煮 中華スープ	御飯 さわらのごまだれ漬け キャベツとベーコンのソテー 金時煮豆 味噌汁	御飯 かれいの沢煮 切干大根の煮物 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あん なすとピーマンの味噌炒め 白菜の浅漬け すまし汁	御飯 豚肉と野菜のうま煮 小松菜の酢味噌かけ うぐいす煮豆 すまし汁
合計	kcal 1476 食塩相当 7.5 g	1462 kcal 8.5 g	1503 kcal 8.0 g	1463 kcal 8.6 g	1477 kcal 7.2 g	1515 kcal 7.4 g	1468 kcal 8.2 g

【特養・ショート】予定献立一覧表

令和 4年10月 2日 ~ 令和 4年10月 8日

	10月 2日(日)	10月 3日(月)	10月 4日(火)	10月 5日(水)	10月 6日(木)	10月 7日(金)	10月 8日(土)
朝	しらす雑炊 なすとがんもの煮物 ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 がんもと野菜の煮物 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 なすとひき肉のソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナーとキャベツのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	グレープジュース	アップルジュース	ココア	コーヒー牛乳	グレープジュース	レモンティー	グレープジュース
昼	御飯 鶏肉の治部煮 アスパラとツナの炒め物 味噌汁 フルーツカクテル缶	さつま芋御飯 タラのきのこあんかけ いんげんとコーンのサラダ すまし汁 黄桃缶	御飯 擬製豆腐 南瓜とレズンのレモン煮 しば漬け 味噌汁	ホークカレーライス 福神漬け カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ みかん缶	御飯 さわらの生姜煮 肉野菜炒め 味噌汁 和梨缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのサラダ しば漬け 中華スープ	【スポーツの日行事食】 炊き込み御飯 鮭の幽庵焼き かぼちゃの炊き合せ 三色煮豆 すまし汁 柿
15時	コーヒーロール	抹茶プリン	栗まんじゅう	紅茶ケーキ	ミニたい焼き	エクレア	栗水ようかん
夕	御飯 えびと玉子の塩炒め 豆腐しゅうまい 高菜炒め 中華スープ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 チンゲン菜の炒め物 金時煮豆 味噌汁	御飯 ぶり大根 春菊のごま味噌和え すまし汁 白桃缶	御飯 アジのみりん焼き キャベツの炒め物 白いんげん豆煮 味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 小松菜の中華うま煮 千切り大根漬け 中華スープ	御飯 サバのバター醤油ソース ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 パイン缶	御飯 五目豆腐煮 里芋の含め煮 しば漬け 味噌汁
合計	kcal 1471 食塩相当 8.1 g	kcal 1488 8.0 g	kcal 1514 7.8 g	kcal 1475 8.7 g	kcal 1537 8.5 g	kcal 1470 8.1 g	kcal 1518 8.1 g

【特養・ショート】予定献立一覧表

令和 4年10月 9日 ~ 令和 4年10月15日

	10月 9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝	五目雑炊 はんぺんと野菜の煮物 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 なすとベーコンのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 生揚げの卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 がんもとかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 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 豚肉となすの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ミルクティー	カルピス	アップルジュース	ココア	ミルクティー	グレープジュース	アップルジュース
昼	御飯 さわらのトマトソース ベーコン入り野菜炒め コンソメスープ みかん缶	御飯 鶏肉のうま煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 白身魚のチリソース風 ピーマン炒め 中華スープ パイン缶	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き インゲンの磯和え 三色煮豆 すまし汁	醤油ラーメン さつま芋の甘露煮 みかん缶	御飯 ハルの塩麴焼き (特養選択食:鶏肉の照り焼き) フロッキーの和え物 豚汁 白桃缶	御飯 ふくさ卵焼き 里芋のベーコンソテー 味噌汁 マンゴー缶
15時	メープルプッチケーキ	薄皮まんじゅう	水ようかん	マロンパバロア	ドームケーキ(カスタード)	芋まんじゅう	今川焼
夕	御飯 豚肉のしぐれ煮 白菜と鶏肉のポン酢和え 金時煮豆 味噌汁	御飯 さんまの塩焼き 南瓜の含め煮 青きゅうり漬け のっぺい汁	御飯 肉野菜炒め つみれの薄くず煮 千切り大根漬け 味噌汁	御飯 アジの煮付け 豚肉とチンゲン菜の炒め物 味噌汁 黄桃缶	御飯 さわらのゆず味噌焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 青きゅうり漬け すまし汁	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草とカニカマのサラダ さくら漬け 中華スープ	御飯 マスの蒲焼き 春雨サラダ 金時煮豆 すまし汁
合計	kcal 1503 食塩相当 8.0 g	kcal 1514 7.9 g	kcal 1487 8.3 g	kcal 1526 7.9 g	kcal 1493 8.3 g	kcal 1487 7.9 g	kcal 1484 7.5 g

【特養・ショート】予定献立一覧表

令和 4年10月16日 ~ 令和 4年10月22日

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
朝	卵雑炊 ハムと野菜の炒め物 ヨーグルト	御飯 白菜とひき肉の卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉と大根の煮付け ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉となすの甘辛煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 和風炒り卵 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ココア	レモンティー	コーヒー牛乳	グレープジュース	はちみつレモン	ココア	コーヒー牛乳
昼	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー カリフラワーのマリネ コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 カニクリームコロッケとメンチカツ いんげんとちくわの煮物 さくら漬け すまし汁	【食文化イベント《長野県》】 野沢菜御飯 マスのもろみ味噌焼き セロリと油揚げの炒め煮 春菊と柿の白和え きのご汁 りんごの赤ワイン煮	御飯 白身魚のタルタルソース焼き カリフラワーのカレー風味煮 コンソメスープ キウイフルーツ	御飯 タラのゆかり揚げ じゃが芋の煮物 味噌汁 パン缶	牛丼 ほうれん草のしらす和え 三色煮豆 味噌汁	御飯 ホークソテーりんごソース ブロッコリーのチーズサラダ 千切り大根漬け 味噌汁
15時	ヨーグルトケーキ	黒糖まんじゅう	抹茶パンケーキ	どら焼き	チョコプリン	ミニたい焼き	パンナコッタ
夕	御飯 ぶりの煮付け さつま芋のはちみつ煮 赤きゅうり漬け 味噌汁	御飯 豆腐のステーキきのこソース ブロッコリーのごま和え 味噌汁 パン缶	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の柚子浸し 白いんげん豆煮 味噌汁	御飯 生揚げと青菜のチャンプル ひじきの煮物 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 カニ玉 キャベツと鶏肉の中華和え 高菜炒め 中華スープ	御飯 さばの塩焼き 南瓜とハムのソテー 味噌汁 黄桃缶	御飯 赤魚の山椒煮 チンゲン菜の炒め物 すまし汁 みかん缶
合計	kcal 1506 kcal 食塩相当 7.7 g	1485 kcal 7.9 g	1492 kcal 8.3 g	1536 kcal 8.1 g	1494 kcal 8.0 g	1541 kcal 8.8 g	1518 kcal 8.3 g

【特養・ショート】予定献立一覧表

令和 4年10月23日 ~ 令和 4年10月29日

	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
朝	しらす雑炊 生揚げと大根の炒り煮 ヨーグルト	御飯 もやしのそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 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 肉団子とチンゲン菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 小松菜の卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 竹輪の野菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 じゃが芋とウインナーのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	紅茶	ココア	グレープジュース	アップルジュース	コーヒー牛乳	ミルクティー	ココア
昼	御飯 鶏肉となすの揚げおろし煮 ピーマンとウインナーのソテー 味噌汁 りんご缶	柚子の香うどん キャベツとベーコンのソテー 和梨缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 三色煮豆 味噌汁	御飯 揚げ魚の野菜あん キャベツとコーンのサラダ さくら漬け 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け ひじきの和風サラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ かき玉汁 洋梨缶	御飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 黄桃缶
15時	パンケーキ	今川焼(カスタード)	★セレクト	ヨーグルトムース	人形焼き(緑茶あん)	あずきプリン	ワッフル
夕	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 さつま芋のサラダ 赤きゅうり漬け 味噌汁	御飯 ぶりの胡麻だれ焼き ピーマン炒め しば漬け 味噌汁	御飯 豆腐の中華うま煮 小松菜の中華和え 中華スープ 白桃缶	御飯 豚肉の葱味噌焼き さつま芋のレーズン煮 すまし汁 パイン缶	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 白菜と生揚げの炒め物 うぐいす煮豆 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのえび炒め 赤きゅうり漬け 味噌汁	御飯 さわらの香味焼き 豚肉と大根の煮物 白菜の浅漬け すまし汁
合計	kcal 1499 食塩相当 7.8 g	kcal 1539 9.1 g	kcal 1499 7.7 g	kcal 1531 8.3 g	kcal 1490 8.7 g	kcal 1496 8.3 g	kcal 1513 7.9 g

【特養・ショート】予定献立一覧表

令和 4年10月30日 ~ 令和 4年10月 31日

	10月30日(日)	10月31日(月)				
朝	カニカマ雑炊 野菜炒め煮 ヨーグルト	御飯 白菜とひき肉の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト				
10時	グレープジュース	ミルクティー				
昼	御飯 白身魚のマヨマスタート [®] 焼き かぶのミルク煮 コンソメスープ 杏仁フルーツ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 白桃缶				
15時	ブッセケーキ	いちごババロア				
夕	御飯 肉豆腐 ブロッコリーとトマトのサラダ 金時煮豆 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 里芋のごまだれかけ 千切り大根漬け 野菜汁				
合計	kcal 1488 食塩相当 7.6	kcal 1484 g 7.8				