

8月 特養献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				芋あんぱん ヨーグルト ココア	白粥 茄子の煮物(朝) 刻きゅうり漬	食パン スクランブルエッグ ジャム	五目粥 べったら漬
昼食				赤飯 鯖の塩焼き ほうれん草の浸し 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁(麩)	ご飯 鮭の塩こうじ焼 白和え のっぺい汁
夕食				ご飯 カレイの二色天ぷら きゅうりとかにカマの酢の物 デザートムース	ご飯 鯖の照り焼き きんぴらごぼう キウイ	とろろそば 里芋の煮っころがし 牛乳プリン	ご飯 炒り鶏 小松菜わさび和え パイナップル
				エネルギー 1415kcal 蛋白質 60.6g 脂質 39g 食塩 5.3g	エネルギー 1179kcal 蛋白質 42.1g 脂質 29.5g 食塩 6g	エネルギー 1173kcal 蛋白質 43g 脂質 37.6g 食塩 6g	エネルギー 1096kcal 蛋白質 48.3g 脂質 18.8g 食塩 6g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	味噌おじや 金時豆	玉子粥 ごま昆布	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) でんぶ	クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	茶粥 里芋の煮物(朝) しその実漬け	黒糖ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 白菜漬
昼食	ストロベリーツイスト ビーフシチュー キャベツのスープ煮 ミルクティー	ご飯 サーモンムニエル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ご飯 豚の塩麴炒め キャベツのかつお和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが 菜の花お浸し 吸物	ご飯 鯖の南部焼き 切干大根 味噌汁(なす)	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 春菊辛子和え 味噌汁(豆腐)
夕食	ご飯 肉豆腐 ほうれん草くるみあえ 洋梨缶	ご飯 親子煮 五目豆 パイ缶	ご飯 さばの煮つけ チンゲン菜のなめ茸和え オレンジ	ご飯 あじの塩焼き じゃが芋煮 デラウェア	ご飯 八宝菜 きゅうりの中華あえ 甘夏缶	ご飯 白身魚の照り焼き 焼きビーフン すいか	肉うどん 玉子豆腐 コーヒーゼリー
	エネルギー 1107kcal 蛋白質 40.9g 脂質 25.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1191kcal 蛋白質 52.7g 脂質 29.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1131kcal 蛋白質 43.1g 脂質 24.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1249kcal 蛋白質 49.8g 脂質 24.7g 食塩 4.6g	エネルギー 1021kcal 蛋白質 41.2g 脂質 14.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39.9g 食塩 5.6g	エネルギー 830kcal 蛋白質 39.2g 脂質 10.7g 食塩 7.4g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	五目粥 たくあん	味噌おじや 大青花豆	白粥 麩の卵とじ 梅びしお	おいものクリームパン ヨーグルト ココア	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	ロールパン ジャム 卵サラダ	玉子粥 きやらぶき
昼食	フレンチトースト ジャーマンポテト コーヒー牛乳	ご飯 豚肉と大葉のソテー トマトサラダ 野菜スープ	ご飯 鯿の南蛮漬け チンゲン菜の胡麻和え 吸物	ご飯 鯖の香り煮 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁(さつまいも)	赤飯 旨煮 きゅうりとしらすのすのもの 味噌汁	ご飯 鶏のごま酢煮 白菜煮浸し 吸物(はんぺん)	チキンライス さつま芋サラダ グリーンピースのスープ
夕食	ご飯 鯖の塩焼き ひじき豆 黄桃缶	ご飯 赤魚の煮つけ おから フルーツカクテル缶	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め キャベツのかつお和え 白桃缶	[A] ひつまぶし [B] ご飯 はもちり [共通料理] 茄子のやまかけ メロン	冷麺 ほうれん草のソテー いちじく	ご飯 カレイの煮つけ じゃが芋の金平 みかん缶	ご飯 サバのマヨネーズ焼き 菜の花お浸し 洋梨缶
	エネルギー 1097kcal 蛋白質 43.2g 脂質 32.7g 食塩 5.1g	エネルギー 1099kcal 蛋白質 43.8g 脂質 16.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1239kcal 蛋白質 43.2g 脂質 31.4g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1479kcal 蛋白質 54.9g 脂質 40.5g 食塩 7.2g [B] エネルギー 1455kcal 蛋白質 59g 脂質 35.9g 食塩 6.1g	エネルギー 935kcal 蛋白質 34.5g 脂質 13.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1223kcal 蛋白質 55.8g 脂質 30.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1232kcal 蛋白質 42.9g 脂質 30.5g 食塩 5.7g

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	梅粥 野沢菜漬	五目粥 べったら漬	白粥 さつま芋の甘煮（朝） 刻きゅうり漬	こしあんパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 大根煮つけ（朝） のり佃煮	黒糖食パン キャベツのスープ煮 ジャム	味噌おじや 金時豆
昼食	パーム 鶏肉のトマト煮 きゅうりサラダ 紅茶	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	ご飯 鯖のみそマヨ焼き ほうれん草ピーナツ和え 沢煮椀	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 さけのオープン焼き トマトサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏の照焼 白和え 味噌汁（なす）	生姜と帆立の炊き込みご飯 あじの塩焼き チンゲン菜の胡麻和え 吸物（はんぺん）
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜わさび和え パイン缶	ご飯 カレーの塩焼き きゃべつの煮浸し デザートムース	ご飯 豚の生姜焼き 冬瓜のかにあんかけ ぶどう	ご飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 キウイフルーツ	ご飯 柳川風煮 胡瓜と竹輪の胡麻酢和え 黄桃缶	ご飯 さわらの照り焼き 南瓜煮つけ 洋梨缶	冷やしうどん さつま芋の甘煮 すいか
	エネルギー 1042kcal 蛋白質 37.4g 脂質 23.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1047kcal 蛋白質 47g 脂質 19.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1198kcal 蛋白質 47.8g 脂質 27.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 50.2g 脂質 33.5g 食塩 5g	エネルギー 1204kcal 蛋白質 45.7g 脂質 35.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1178kcal 蛋白質 55.9g 脂質 20.7g 食塩 6.6g	エネルギー 971kcal 蛋白質 36.7g 脂質 13.4g 食塩 7.9g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	玉子粥 ごま昆布	梅粥 白菜漬	白粥 豆腐のなめこ煮（朝） かつおでんぶ	うずまき宇治抹茶 ヨーグルト ココア	茶粥 茄子の煮物（朝） 梅干し	食パン ポテトサラダ ジャム	
昼食	トースト スクランブルエッグ じゃがいものスープ煮 コーヒー牛乳	ご飯 焼肉 拌三絲 たまごスープ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 いんげんの和え物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ	ご飯 野菜炒め 大豆サラダ 味噌汁（麩）	ご飯 白身魚の野菜のせ チキンサラダ コーンスープ	
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ 切干大根 フルーツカクテル缶	ご飯 あじのごま酢煮 ほうれん草のおかかあえ パイナップル	ご飯 炒り鶏 チンゲン菜のなめ茸和え 白桃缶		ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ みかん缶	あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー マンゴープリン	
	エネルギー 1114kcal 蛋白質 42.9g 脂質 30.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1074kcal 蛋白質 46.1g 脂質 22.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1038kcal 蛋白質 45.7g 脂質 16.6g 食塩 6.8g	エネルギー 883kcal 蛋白質 29.3g 脂質 29.4g 食塩 4.7g	エネルギー 1181kcal 蛋白質 50.2g 脂質 34.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1126kcal 蛋白質 45.2g 脂質 38.2g 食塩 5.4g	