

10月 特養献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			白粥 茄子の煮物（朝） 梅びしお	丹波黒のお豆みるく ヨーグルト ココア	白粥 里芋の煮物（朝） 刻きゆり漬	黒糖ロールパン ミルクスープ ジャム	玉子粥 きやらぶき
昼食			赤飯 サンマの塩焼き チンゲン菜のなめ茸和え きのこ汁	ご飯 鶏の照焼 きゅうりとかにカマの酢の物 味噌汁（じゃがいも・たまねぎ）	ご飯 さけのオープン焼き 大豆サラダ 野菜スープ	散らし寿司 小松菜わさび和え 赤だし	ご飯 麻婆豆腐 えびシューマイ たまごスープ
夕食			ご飯 炒り鶏 白菜のかつお和え フルーツカクテル缶	松茸ご飯 かつおのたたき 炊き合わせ 茶碗蒸し	焼きそば かぼちゃサラダ 抹茶ムース	ご飯 豚の塩麴炒め 海老とブロッコリーのサラダ バナナ	ご飯 赤魚の煮つけ 焼きビーフン パイナップル
			エネルギー 839kcal 蛋白質 26.8g 脂質 5.4g 食塩 7g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 70.2g 脂質 28.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 45.1g 脂質 64.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1164kcal 蛋白質 46.9g 脂質 29.3g 食塩 7g	エネルギー 1204kcal 蛋白質 45.5g 脂質 27.8g 食塩 5.6g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	梅粥 野沢菜漬	五目粥 たくあん	白粥 大根煮つけ（朝） のり佃煮	栗あんぱん ヨーグルト コーヒー牛乳	茶粥 麩の卵とじ 梅干し	食パン 卵サラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
昼食	ストロベリーツイスト 鶏肉のトマト煮 キャベツのカレーソテー ミルクティー	麦ご飯 鯖の照り焼き きんぴらごぼう とろろ汁	ご飯 サバの揚げあんかけ きゃべつの煮浸し 吸物（はんぺん）	オムライス いんげんとツナのサラダ 人参スープ	ご飯 あじの塩焼き ほうれん草くるみあえ 粕汁	ご飯 白身魚のムニエル さつま芋サラダ ミルクスープ	ご飯 焼肉 拌三絲 わかめスープ
夕食	ご飯 鮭の塩こうじ焼 切干大根 甘夏缶	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 黄桃缶	ご飯 すき焼き 春菊辛子和え パイン缶	ご飯 赤魚の煮つけ ひじき豆 梨	ご飯 豚の生姜焼き おから カルピスゼリー	ご飯 肉豆腐 小松菜わさび和え みかん缶	とろろそば かぼちゃのいとこ煮 キウイ
	エネルギー 1018kcal 蛋白質 42.7g 脂質 24.5g 食塩 5.5g	エネルギー 1256kcal 蛋白質 44.2g 脂質 32.7g 食塩 5.2g	エネルギー 1087kcal 蛋白質 44.9g 脂質 20.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.2g 食塩 4.9g	エネルギー 1149kcal 蛋白質 50.9g 脂質 24.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1294kcal 蛋白質 48.8g 脂質 39.1g 食塩 4.2g	エネルギー 1040kcal 蛋白質 40.2g 脂質 12.6g 食塩 6.3g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	玉子粥 ごま昆布	梅粥 白菜漬	白粥 白菜煮浸し（朝） かつおでんぶ	豆乳クリームパン ヨーグルト ココア	芋粥 がんも煮つけ（朝） 桜漬け	ロールパン ポテトサラダ ジャム	五目粥 イワシの梅干煮
昼食	サンドイッチ じゃがいものスープ煮 ミルクティー	ご飯 カレイの揚げ浸し 白和え 吸物	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 五目豆 かき卵汁	赤飯 肉じゃが 白菜のかつお和え 味噌汁（素麺）	ご飯 ハンバーグ 大根サラダ コーンスープ	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草くるみあえ のっぺい汁
夕食	ご飯 旨煮 春菊辛子和え 白桃缶	ご飯 おでん チンゲン菜のなめ茸和え オレンジ	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 菜の花お浸し 洋梨缶	[A] まぐろ丼 [共通料理] セロリ酢物 メロン	ご飯 サンマの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 柿	ご飯 鮭の塩こうじ焼 焼きビーフン フルーツカクテル缶	あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー デザートムース
	エネルギー 1143kcal 蛋白質 39.5g 脂質 31.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1141kcal 蛋白質 43.7g 脂質 26.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1068kcal 蛋白質 47.8g 脂質 20g 食塩 6.1g	エネルギー 1229kcal 蛋白質 56.6g 脂質 18.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1148kcal 蛋白質 35.5g 脂質 22.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1278kcal 蛋白質 45.9g 脂質 39.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1217kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.3g 食塩 10.4g

	20	21	22	23	24	25	26
朝食	味噌おじや 大白花豆	玉子粥 きやらぶき	白粥 里芋の煮物（朝） しその実漬け	こしあんパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 豆腐のなめこ煮（朝） のり佃煮	黒糖食パン スクランブルエッグ ジャム	梅粥 野沢菜漬
昼食	カスタードリング ビーフシチュー サラダ（キャベツ・和風ドレ） 紅茶	ご飯 牛肉と大根の旨煮 小松菜わさび和え 味噌汁（さつまいも）	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 切干大根の酢の物 呉汁	ご飯 白身魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	ご飯 鶏のピカタ 春雨サラダ コンソメスープ	えびピラフ マカロニサラダ 南瓜スープ	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ たこ焼き
夕食	ご飯 あじの塩焼き ほうれん草の浸し 甘夏缶	ご飯 さばの煮つけ じゃが芋の金平 オレンジ	ご飯 グラタン キャベツのスープ煮 バナナ	ご飯 柳川風煮 いんげんの和え物 パイナップル	ご飯 鯖の南部焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	ご飯 筑前煮 ほうれん草ピーナツ和え みかん缶	鶏卵うどん 里芋の煮っころがし チョコレートムース
	エネルギー 1129kcal 蛋白質 42.3g 脂質 28.5g 食塩 5.4g	エネルギー 1234kcal 蛋白質 41.2g 脂質 28.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1277kcal 蛋白質 47.3g 脂質 33.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1187kcal 蛋白質 57.3g 脂質 19.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1213kcal 蛋白質 52.9g 脂質 28.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1203kcal 蛋白質 42.8g 脂質 28.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1185kcal 蛋白質 41.4g 脂質 42g 食塩 7.9g
	27	28	29	30	31		
朝食	五目粥 べったら漬	味噌おじや イワシのかつお煮	白粥 南瓜煮つけ（朝） 刻きゅうり漬	ブリオッシュクリームパン ヨーグルト ココア	茶粥 さつまいもの甘煮（朝） 梅干し		
昼食	フレンチトースト ジャーマンポテト ミルクティー	牛丼 里芋の柚子みそかけ 味噌汁（キャベツ・しめじ）	ご飯 白身魚のカレームニエル 大豆サラダ ミルクスープ	ご飯 鶏のみぞれ煮 おから 味噌汁	炊き込みご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のおかかあえ うすくず汁		
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 青梗菜のピーナツ和え パイン缶	ご飯 赤魚の煮つけ ふろふき大根 キウイ	ご飯 豚肉と大葉のソテー じゃが芋煮 柿	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き キャベツソテー 白桃缶	ご飯 コロケ 大根サラダ かぼちゃプリン		
	エネルギー 1047kcal 蛋白質 36.7g 脂質 27.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1180kcal 蛋白質 49.2g 脂質 14g 食塩 8.5g	エネルギー 1233kcal 蛋白質 53.1g 脂質 30.4g 食塩 6g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 45.5g 脂質 32.5g 食塩 5.5g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 51.2g 脂質 46.6g 食塩 8.1g		