

11月 特養献立表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						黒糖ロールパン 野菜スープ ジャム	玉子粥 ごま昆布
昼食						赤飯 肉じゃが 菜の花お浸し きのこ汁	ご飯 さけのパン粉焼き 大根サラダ コンソメスープ
夕食						ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え 洋梨缶	みそラーメン チンゲン菜ソテー フルーツカクテル缶
						エネルギー 1099kcal 蛋白質 48.1g 脂質 23.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1117kcal 蛋白質 42.3g 脂質 36.6g 食塩 8g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	梅粥 白菜漬	五目粥 たくあん	白粥 茄子の煮物(朝) かつおでんぶ	芋あんぱん ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	食パン 卵サラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
昼食	蒸しパン・ショコラロール クリームシチュー サラダ(キャベツ・和風ドレ) 紅茶	ご飯 鯖の味噌煮 ○ きゅうりとかにカマの酢の物 のっぺい汁	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(とうふ・なめこ)	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 青梗菜のピーナツ和え 素麺汁	ご飯 白身魚のムニエル さつま芋サラダ グリーンピースのスープ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 白菜ごま和え デザートムース
夕食	ご飯 あじの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 甘夏缶	ご飯 豚の生姜焼き じゃが芋の金平 デザートムース	ご飯 鯖の照り焼き 大根そぼろ煮 オレンジ	ねぎとろ丼 里芋の柚子みそかけ 茶碗蒸し	ご飯 ロールキャベツ(コンソメ) ブロッコリーのサラダ 柿	肉うどん 大根煮物 牛乳プリン	ご飯 旨煮 チンゲン菜のなめ茸和え みかん缶
	エネルギー 1204kcal 蛋白質 43.5g 脂質 35.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1194kcal 蛋白質 48.3g 脂質 28g 食塩 6.3g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 55.4g 脂質 44.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 56.8g 脂質 31g 食塩 5.6g	エネルギー 1048kcal 蛋白質 39.3g 脂質 19.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 49.7g 脂質 47.3g 食塩 5.9g	エネルギー 1130kcal 蛋白質 42.5g 脂質 18.2g 食塩 5.3g
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	玉子粥 きやらぶき	梅粥 野沢菜漬	白粥 里芋の煮物(朝) しその実漬け	バター香るあんぱん ヨーグルト ココア	白粥 麩の卵とじ のり佃煮	ロールパン ポテトサラダ ジャム	五目粥 イワシの梅煮
昼食	トースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト ミルクティー	ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ ミルクスープ	ご飯 サンマの塩焼き 白菜煮浸し 粕汁	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ	ご飯 鯿の南蛮漬け ふろふき大根 けんちん汁	親子丼 ○ キャベツのかつお和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き おから 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)
夕食	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃缶	ご飯 鯖の南部焼き ひじき豆 パイ缶	ご飯 おでん キャベツの和え物 白桃缶	ご飯 カレイの塩焼き 胡瓜とちくわのゴマみそ酢 キウイ	ご飯 豚の塩麩炒め いんげんとツナのサラダ 洋梨缶	ご飯 鯖の香り煮 豆腐のきのこ煮 パイナップル	カレーうどん 南瓜煮つけ コーヒームース
	エネルギー 1117kcal 蛋白質 43.6g 脂質 29.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1254kcal 蛋白質 49g 脂質 35.6g 食塩 5.6g	エネルギー 1038kcal 蛋白質 33g 脂質 15.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1247kcal 蛋白質 49.3g 脂質 25g 食塩 5.9g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 47.3g 脂質 36.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1210kcal 蛋白質 51.9g 脂質 28.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1261kcal 蛋白質 49.1g 脂質 40.5g 食塩 8.1g

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	味噌おじや 大白花豆	玉子粥 ごま昆布	白粥 大根煮つけ(朝) 刻きゅうり漬	こしあんパン ヨーグルト コーヒー牛乳	茶粥 さつま芋の甘煮(朝) 梅干し	黒糖食パン スクランブルエッグ ジャム	梅粥 白菜漬
昼食	チョコツイスト 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ ミルクティー	ご飯 カレーの揚げ浸し 白和え 吸物(はんぺん)	ご飯 鶏の照焼 五目豆 味噌汁(きゃべつ、玉ねぎ、わかめ)	ご飯 あじの塩焼き 白菜煮浸し(朝) 豚汁	ご飯 柳川風煮 菜の花お浸し 味噌汁	ご飯 さけのオープン焼き マカロニサラダ 春雨スープ	お好み焼き ご飯 味噌汁(麩) デザートムース
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 菜の花辛子和え フルーツカクテル缶	ご飯 牛肉と大根の旨煮 青梗菜の海苔和え りんご	ご飯 赤魚の煮つけ 焼きビーフン 甘夏缶	[A] 刺身盛り合わせ [共通料理] ご飯 セロリ酢物 メロン	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き キャベツのカレーソテー パイン缶	ご飯 筑前煮 ほうれん草の浸し 黄桃缶	ご飯 サンマの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キウイ
	エネルギー 1214kcal 蛋白質 50.9g 脂質 34.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1152kcal 蛋白質 44.5g 脂質 26.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1129kcal 蛋白質 48.9g 脂質 16.3g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1156kcal 蛋白質 58.3g 脂質 21.2g 食塩 4.1g	エネルギー 1111kcal 蛋白質 42.3g 脂質 20.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 50.7g 脂質 41.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1179kcal 蛋白質 34.2g 脂質 19.9g 食塩 5.7g
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	五目粥 べったら漬	味噌おじや 金時豆	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 梅びしお	丹波黒豆ミルク ヨーグルト ココア	白粥 南瓜煮つけ(朝) かつおでんぶ	ロールパン じゃがいものスープ煮(朝) ジャム	玉子粥 イワシのかつお煮
昼食	サンドイッチ キャベツソテー ミルクティー	ご飯 麻婆豆腐 チキンサラダ たまごスープ	ご飯 白身魚の野菜のせ さつま芋サラダ コーンスープ	オムライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	きのこご飯 あじの塩焼き 里芋の煮っころがし 沢煮椀	ご飯 焼肉 拌三絲 たまごスープ	ご飯 サーモンムニエル スパゲティサラダ 人参スープ
夕食	ご飯 旨煮 小松菜わさび和え みかん缶	ご飯 さばの煮つけ きゃべつの煮浸し 白桃缶	ご飯 炒り鶏 ほうれん草のごま和え ○ りんご	ご飯 イワシ蒲焼 切干大根 洋梨缶	ご飯 ミンチカツ 大根サラダ デザートムース	ご飯 鯖の味噌煮 ○ きんぴらごぼう パイナップル	ご飯 豚の生姜焼き いんげんの和え物 みかん
	エネルギー 1122kcal 蛋白質 38.6g 脂質 31.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1270kcal 蛋白質 45.2g 脂質 35.7g 食塩 5.4g	エネルギー 1185kcal 蛋白質 42.3g 脂質 19.9g 食塩 5.2g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 43.3g 脂質 37.7g 食塩 5.1g	エネルギー 1274kcal 蛋白質 51.7g 脂質 28.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1224kcal 蛋白質 48.3g 脂質 31.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 54.9g 脂質 43g 食塩 4.4g