

12月 特養献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	梅粥 野沢菜漬	五目粥 たくあん	白粥 里芋の煮物(朝) のり佃煮	クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	味噌おじや 大白花豆
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) ミルクティー	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草の浸し 素麺汁	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え かき卵汁	ご飯 鶏の照焼 高野豆腐の卵とじ 吸物(はんぺん)	ご飯 さけのクリームソースかけ 大根サラダ 野菜スープ	ご飯 豚の塩麴炒め 菜の花辛子和え 粕汁
夕食	赤飯 鯖の塩焼き チンゲン菜のなめ茸和え フルーツカクテル缶	ご飯 肉豆腐 じゃが芋の金平 バナナ	ご飯 カレイの煮つけ きゃべつの煮浸し オレンジ	ご飯 天ぷら きゅうりとかにカマの酢の物 メロン	ご飯 鯖の南部焼き 焼きビーフン 甘夏缶	あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー 抹茶ムース	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜わさび和え パイ缶
	エネルギー 1107kcal 蛋白質 41.4g 脂質 31.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1078kcal 蛋白質 44.7g 脂質 13.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1253kcal 蛋白質 46.3g 脂質 24.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 47.8g 脂質 42.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1195kcal 蛋白質 53.6g 脂質 24.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1256kcal 蛋白質 45.7g 脂質 58g 食塩 5.7g	エネルギー 1203kcal 蛋白質 55.7g 脂質 24.5g 食塩 6.3g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	玉子粥 きゃらぶき	梅粥 白菜漬	白粥 白菜煮浸し(朝) しその実漬け	黒糖みるく ヨーグルト ココア	茶粥 さつま芋の甘煮(朝) 梅干し	食パン ポテトサラダ ジャム	五目粥 イワシの梅煮
昼食	フレンチトースト ○ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	牛丼 南瓜煮つけ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 白身魚の野菜のせ マカロニサラダ コーンスープ	ご飯 筑前煮 ふるふき大根 味噌汁	ご飯 散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし	ご飯 鶏のピカタ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 さわらの照り焼き 五目豆 豚汁
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のおかかあえ みかん缶	ご飯 あじの塩焼き ひじき豆 白桃缶	みそラーメン ほうれん草のソテー 水ようかん	ご飯 赤魚の煮つけ 菜の花お浸し パイナップル	ご飯 コロケ ごぼうサラダ 洋梨缶	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜わさび和え りんご	ご飯 野菜炒め 切干大根 みかん
	エネルギー 1057kcal 蛋白質 39.2g 脂質 26.4g 食塩 5.3g	エネルギー 1036kcal 蛋白質 44.1g 脂質 13.8g 食塩 7g	エネルギー 1146kcal 蛋白質 43.7g 脂質 30.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1275kcal 蛋白質 48.3g 脂質 20.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 32.5g 脂質 32g 食塩 9.2g	エネルギー 1213kcal 蛋白質 53.1g 脂質 32.5g 食塩 5.1g	エネルギー 1236kcal 蛋白質 57.5g 脂質 31.2g 食塩 6g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	味噌おじや 金時豆	玉子粥 ごま昆布	白粥 里芋の煮物(朝) 刻きゅうり漬	芋あんぱん ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 大根煮つけ(朝) かつおでんぶ	ロールパン キャベツのスープ煮(朝) ジャム	梅粥 野沢菜漬
昼食	ストロベリーツイスト クリームシチュー キャベツのカレーソテー 紅茶	ご飯 さけのパン粉焼き かぼちゃサラダ 春雨スープ	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	オムライス スパゲティサラダ グリーンピースのスープ	ご飯 ハンバーグ 海老とブロッコリーのサラダ ミルクスープ	ご飯 白身魚のカレームニエル さつま芋サラダ 人参スープ	ハヤシライス 大豆サラダ 杏仁豆腐
夕食	ご飯 あじの塩焼き 白菜煮浸し フルーツカクテル缶	ご飯 炒り鶏 チンゲン菜のなめ茸和え バナナ	ご飯 鯖の照り焼き きんぴらごぼう オレンジ	[ A ] まぐろ丼 [ 共通料理 ] セロリ酢物 茶碗蒸し	ご飯 鯖の味噌煮 白菜のかつお和え 甘夏缶	鶏卵うどん じゃが芋煮 コーヒームース	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草のごま和え パイ缶
	エネルギー 1160kcal 蛋白質 42.5g 脂質 32.2g 食塩 5.1g	エネルギー 1252kcal 蛋白質 45.5g 脂質 32.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1273kcal 蛋白質 43.1g 脂質 36g 食塩 6g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 66.7g 脂質 38.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1276kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1276kcal 蛋白質 45.4g 脂質 39.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1222kcal 蛋白質 42.7g 脂質 30.4g 食塩 5.2g

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	五目粥 べったら漬	味噌おじや 大青花豆	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 梅びしお	ブリオッシュクリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんも煮つけ(朝) 桜漬け	黒糖食パン スクランブルエッグ ジャム	玉子粥 きやらぶき
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 八宝菜 えびシュウマイ わかめスープ	ご飯 白身魚の照り焼き きゃべつの煮浸し 呉汁	ご飯 あじの塩焼き 白和え 味噌汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 いんげんの和え物 吸物	ご飯 麻婆豆腐 チキンサラダ たまごスープ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 キャベツの和え物 味噌汁(とうふ・なめこ)
夕食	ご飯 カレイの塩焼き 南瓜煮つけ みかん缶	ご飯 おでん 青梗菜の海苔和え みかん	カレーうどん ほうれん草ピーナツ和え デザートムース	チキンライス エビフライ かぼちゃサラダ いちご 3個	ご飯 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 白桃缶	ご飯 さばの煮つけ 切干大根 洋梨缶	ご飯 グラタン チンゲン菜ソテー バナナ
	エネルギー 1064kcal 蛋白質 44.1g 脂質 24.9g 食塩 6g	エネルギー 1160kcal 蛋白質 43.8g 脂質 19.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1015kcal 蛋白質 49.3g 脂質 20.6g 食塩 8.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.7g 食塩 5.4g	エネルギー 1107kcal 蛋白質 49g 脂質 10.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 49.5g 脂質 40.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1249kcal 蛋白質 48.7g 脂質 34g 食塩 6.2g
	29	30	31				
朝食	梅粥 白菜漬	五目粥 イワシのかつお煮	白粥 麩の卵とじ しその実漬け				
昼食	蒸しパン・ショコラロール 鶏肉のトマト煮 サラダ(キャベツ・ゴマドレ) コーヒー牛乳	ご飯 柳川風煮 菜の花お浸し 吸物	ご飯 あじの塩焼き 高野豆腐の卵とじ みかん缶				
夕食	ご飯 鯖の香り煮 春菊辛子和え フルーツカクテル缶	ご飯 赤魚の煮つけ ひじき豆 パイン缶	にしんおろしそば ほうれん草のおかかあえ デザートムース				
	エネルギー 1146kcal 蛋白質 44.5g 脂質 27.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1137kcal 蛋白質 51.6g 脂質 18.6g 食塩 6.4g	エネルギー 911kcal 蛋白質 41.5g 脂質 15.6g 食塩 6.3g				