

1月 特養献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				雑煮 一口昆布巻 数の子	小豆粥 伊達巻	かに雑炊 黒豆	味噌おじや 金時豆
昼食				赤飯 ぶりの照り焼き 数の子 紅白蒲鉾 黒豆 炊き合わせ いちご	玉子粥 かに鍋 デザートムース	ご飯 鮭の塩こうじ焼 白菜の数の子と和え 吸物	木の葉丼 切干大根 素麺汁
夕食				三宝丼 かぶのあんかけ 茶碗蒸し	ご飯 カレイの揚げ浸し 紅白なます 水ようかん	ご飯 牛肉と大根の旨煮 きんぴらごぼう 栗きんとん	ご飯 さばの煮つけ 菜の花辛子和え 甘夏缶
				エネルギー 1450kcal 蛋白質 82.9g 脂質 36.4g 食塩 8.8g	エネルギー 1243kcal 蛋白質 58.6g 脂質 34.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 51.3g 脂質 29.2g 食塩 5.5g	エネルギー 1203kcal 蛋白質 39.2g 脂質 27.6g 食塩 7g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	玉子粥 ごま昆布	梅粥 白菜漬	七草粥 梅干し	豆乳クリームパン ヨーグルト ココア	白粥 大根煮つけ(朝) のり佃煮	食パン ポテトサラダ ジャム	五目粥 たくあん
昼食	サンドイッチ ジャーマンポテト ミルクティー	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 鶏の照焼 いんげんの和え物 味噌汁	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 柳川風煮 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 鱈の南部焼き きんぴらごぼう 粕汁
夕食	ご飯 旨煮 ほうれん草ピーナツ和え 洋梨缶	ご飯 鮭の塩焼き 白菜煮浸し デザートムース	ご飯 鯖の味噌煮 ○ 菜の花お浸し 黄桃缶	ご飯 カレイの二色天ぷら きゅうりとかにカマの酢の物 茶碗蒸し	ご飯 炒り鶏 キャベツのかつお和え カルピスゼリー	ご飯 あじの塩焼き 里芋の煮ころがし パイナップル	焼きそば かぼちゃサラダ りんご
	エネルギー 1125kcal 蛋白質 39.3g 脂質 30.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1031kcal 蛋白質 39.9g 脂質 19.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 46.4g 脂質 31.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 63.4g 脂質 39.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1202kcal 蛋白質 43.7g 脂質 30g 食塩 4.9g	エネルギー 1147kcal 蛋白質 47.4g 脂質 24g 食塩 6.2g	エネルギー 1168kcal 蛋白質 41.8g 脂質 36.5g 食塩 6.9g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	味噌おじや 金時豆	玉子粥 イワシのかつお煮	白粥 きゃべつの煮びたし(朝) しその実漬け	こしあんパン 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 卵サラダ ジャム	梅粥 野沢菜漬
昼食	カスタードリング ピーフシチュー サラダ(キャベツ・ゴマドレ) ミルクティー	ご飯 鯉の南蛮漬け ひじき豆 味噌汁(さつまいも)	ご飯 麻婆豆腐 えびシューマイ 中華風コンスープ	ご飯 焼肉 拌三絲 わかめスープ	赤飯 鮭の塩焼き ふるふき大根 けんちん汁	ご飯 あじのごま酢煮 いんげんの和え物 かき卵汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 春菊ピーナツ和え 吸物(はんぺん)
夕食	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の浸し 白桃缶	ご飯 おでん 白菜ごま和え みかん	ご飯 赤魚の煮つけ 焼きビーフン 牛乳プリン	ご飯 さわらの照り焼き じゃが芋の金平 オレンジ	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 小松菜わさび和え フルーツカクテル缶	ご飯 グラタン キャベツのスープ煮 バナナ	肉うどん 南瓜煮つけ パイン缶
	エネルギー 1159kcal 蛋白質 44.9g 脂質 25.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 49.1g 脂質 39.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1226kcal 蛋白質 49.9g 脂質 26.3g 食塩 4.5g	エネルギー 1135kcal 蛋白質 45.8g 脂質 26.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 52.6g 脂質 41g 食塩 5.4g	エネルギー 889kcal 蛋白質 40.5g 脂質 8.2g 食塩 8.3g

	19	20	21	22	23	24	25
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) 刻きゆり漬	丹波黒豆ミルク ヨーグルト ココア	茶粥 さつまいもの甘煮(朝) 梅干し	ロールパン ミルクスープ ジャム	玉子粥 きやらぶき
昼食	フレンチトースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 素麺汁	オムライス ブロッコリーのサラダ グリーンピースのスープ	ご飯 八宝菜 春雨サラダ たまごスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ チンゲン菜のなめ茸和え 沢煮椀	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁(麩)
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 切干大根 パイン缶	ご飯 ぶり大根 チンゲン菜の胡麻和え キウイ	ご飯 旨煮 おから みかん	[A] 刺身盛り合わせ [B] カレーの二色天ぷら [共通料理] わかめごはん いちご 3個	ご飯 あじの塩焼き 白和え 甘夏缶	ご飯 豚の生姜焼き スパゲティサラダ 洋梨缶	鶏南蛮そば 里芋の柚子みそかけ コーヒーゼリー
	エネルギー 1131kcal 蛋白質 42.3g 脂質 32.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1276kcal 蛋白質 47.8g 脂質 35.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1248kcal 蛋白質 53.2g 脂質 22.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 58.6g 脂質 45g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1669kcal 蛋白質 60g 脂質 58.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1114kcal 蛋白質 42.8g 脂質 18.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1153kcal 蛋白質 48.2g 脂質 31.2g 食塩 5.2g	エネルギー 974kcal 蛋白質 41.4g 脂質 12.1g 食塩 8.4g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	梅粥 白菜漬	五目粥 イワシの梅煮	白粥 里芋の煮物(朝) かつおでんぶ	クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 麩の卵とじ しその実漬け	黒糖食パン スクランブルエッグ ジャム	
昼食	蒸しパン・ショコラロール クリームシチュー キャベツソテー 紅茶	親子丼 ○ 白菜のかつお和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 大根サラダ 野菜スープ	ご飯 さばの煮つけ 五目豆 豚汁	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜のせ かぼちゃサラダ 人参スープ	
夕食	ご飯 あじの塩焼き 菜の花辛子和え 黄桃缶	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き いんげんとツナのサラダ デザートムース	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草ピーナツ和え りんご	ご飯 コロッケ ほうれん草のソテー フルーツカクテル缶	ご飯 イワシ蒲焼 チンゲン菜の煮浸し パイン缶	ご飯 すき焼き 春菊ピーナツ和え 甘夏缶	
	エネルギー 1170kcal 蛋白質 40.4g 脂質 33.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1181kcal 蛋白質 50.9g 脂質 29.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 57.1g 脂質 48.6g 食塩 7g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 52.3g 脂質 60.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1087kcal 蛋白質 34.7g 脂質 27g 食塩 5.6g	エネルギー 1208kcal 蛋白質 49.6g 脂質 27.5g 食塩 5g	