

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 3月26日 ~ 令和 5年 4月 1日

	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月 1日(土)
朝	鮭粥 じゃが芋とさつま揚げの煮物 ヨーグルト	御飯 はんぺんの磯辺焼き ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 つみれと野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 生揚げとかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ハムとチンゲン菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 車麩の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	紅茶	ココア	はちみつレモン	ミルクティー	カルピス	コーヒー牛乳	カルピス
昼	御飯 鶏肉のパン粉焼き いんげんとツナの炒め物 コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 チンゲン菜とえきの和え物 中華スープ りんご缶	御飯 さばのみりん焼き 肉団子の甘辛煮 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の塩麩炒め キャベツのゆず和え 味噌汁 パイナップル	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 オクラのドレッシング和え 千切り大根漬け かき玉汁	とんこつラーメン 菜の花のナムル 和梨缶	パセリライス スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 コンソメスープ マンゴー缶
15時	白あんまんじゅう	★セレクト	プリン	ココアワッフル	今川焼き	エクレア	ミニたい焼き
夕	御飯 ぶりの味噌マヨネーズ焼き 白菜のピーナッツ和え すまし汁 みかん缶	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め オクラとコーンのサラダ 金時煮豆 すまし汁	御飯 五目卵焼き チンゲン菜のホン酢和え 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 おでん 温野菜サラダ さくら漬け すまし汁	御飯 さわらのごまだれ漬け かぼちゃのレモン煮 味噌汁 黄桃缶	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 ふきと油揚げの煮物 うぐいす煮豆 味噌汁	御飯 さわらの山椒煮 小松菜のお浸し 三色煮豆 味噌汁
1日合計	kcal 1507 食塩相当量 8.5 g	kcal 1452 7.7 g	kcal 1487 8.7 g	kcal 1451 8.3 g	kcal 1451 7.4 g	kcal 1454 9.0 g	kcal 1458 8.1 g

## 【特養・ショート】予定献立表

令和 5年 4月 2日 ~ 令和 5年 4月 8日

	4月 2日(日)	4月 3日(月)	4月 4日(火)	4月 5日(水)	4月 6日(木)	4月 7日(金)	4月 8日(土)
朝	卵雑炊 ハム入り野菜炒め ヨーグルト	御飯 焼豆腐とかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ブロッコリーとツナのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 つみれと野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 はんぺんと野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 いか団子と大根の含め煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナーの野菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	りんごジュース	コーヒー牛乳	ココア	はちみつレモン	紅茶	カルピス	ミルクティー
昼	御飯 鶏肉のパン粉焼き 白菜のサラダ すまし汁 白桃缶	御飯 ぼっけの塩焼き さつま芋の甘辛煮 さくら漬け 味噌汁	御飯 鶏肉となすの煮物 かぶとわかめのサラダ うぐいす煮豆 味噌汁	【花祭り行事食】 華ちらし寿司 さわらの西京焼き 春キャベツと蒸し鶏の昆布和え すまし汁 桜ハハロア	御飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁 キウイフルーツ	御飯 ぶりのみりん焼き キャベツとベーコンのソテー 昆布佃煮 味噌汁	チキンカレー 福神漬け カリフラワーのチーズサラダ コンソメスープ りんご缶
15時	メープルパンケーキ	黒ごまプリン	抹茶どら焼き	クリームワッフル	チョコドーナツ	水ようかん	黒糖ケーキ
夕	御飯 白身魚の葱ソース 里芋のそぼろ煮 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風煮 いんげんの酢味噌和え すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 さばのレモン焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 すまし汁 和梨缶	御飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の磯辺和え 千切り大根漬け 味噌汁	御飯 白身魚の卵とじ いんげんとコーンの炒め物 しば漬け 味噌汁	御飯 黒酢豚風 もやしの中華サラダ すまし汁 マンゴー缶	御飯 あじの香味焼き さつま揚げとチンゲン菜の煮物 三色煮豆 味噌汁
1日合計	kcal 1458 食塩相当量 8.5 g	kcal 1472 7.8 g	kcal 1541 7.8 g	kcal 1526 8.5 g	kcal 1453 8.5 g	kcal 1491 9.0 g	kcal 1562 9.1 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 4月 9日 ~ 令和 5年 4月15日

	4月 9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝	五目雑炊 生揚げとなすの煮物 ヨーグルト	御飯 ちくわとかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 卵とアスパラの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の炒り煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ツナ入りスクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 かぶのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ぶどうジュース	カルピス	コーヒー牛乳	ミルクティー	カルピス	紅茶	はちみつレモン
昼	御飯 鶏肉の治部煮 菜の花とえびの炒め物 昆布佃煮 すまし汁	味噌うどん ブロッコリーのかに風味あん みかん缶	御飯 肉団子と野菜の煮物 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 マスの照焼き 茶碗蒸し 三色煮豆 味噌汁	御飯 さわらの酒蒸し (特養選択食: 鶏肉とピーマンの炒め物) さつま芋の煮物 味噌汁 マンゴー缶	御飯 メンカツ 刻み昆布とちくわの煮物 すまし汁 りんご缶	御飯 鶏肉の塩麹焼き 大根のきんぴら うぐいす煮豆 野菜椀
15時	今川焼き	メープルプチケーキ	バナナプリン	黒糖まんじゅう	ピーチフルーチェ	ドームケーキ(カスタード)	コーヒーロールケーキ
夕	御飯 ひじき入り卵焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 黄桃缶	御飯 メバルのチーズ焼き ピーマンの当座煮 青きゅうり漬け すまし汁	御飯 さわらの葱味噌焼き 春雨ときゅうりの和え物 しば漬け すまし汁	御飯 肉野菜炒め 大根のゆかり和え すまし汁 ハイン缶	御飯 豆腐ステーキ肉味噌あん もやしのごま酢和え 高菜炒め すまし汁	御飯 たららの煮付け 鶏肉と大根の炒り煮 さくら漬け 味噌汁	御飯 生揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁 和梨缶
1日合計	kcal 1460 食塩相当量 8.8 g	kcal 1466 7.8 g	kcal 1508 8.5 g	kcal 1449 8.0 g	kcal 1503 7.9 g	kcal 1476 7.9 g	kcal 1501 7.8 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 4月16日 ~ 令和 5年 4月22日

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)
朝	しらす入り雑炊 鶏肉と野菜の煮物 ヨーグルト	御飯 玉子ロールの野菜あん ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白菜の卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	カルピス	コーヒー牛乳	ミルクティー	カルピス	はちみつレモン	コーヒー牛乳	紅茶
昼	御飯 メバルの野菜あんかけ 車麩の煮物 すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 さばの焼き浸し かぼちゃとふきの煮物 白菜漬け すまし汁	【食文化イベント《長崎県》】 カレーピラフ 牛肉のレモン焼き きのこのソテー キャベツのサラダ 野菜スープ いちご	御飯 肉豆腐 大根の青じそサラダ 味噌汁 マンゴー缶	御飯 かれいのタルタルソース焼き えんどうと油揚げの煮物 さくら漬け 味噌汁	海鮮丼 がんと里芋の含め煮 赤だし みかん缶	御飯 たらゆかり揚げ 肉団子とかぶのうすくず煮 すまし汁 りんご缶
15時	ワッフル	栗水ようかん	抹茶パンケーキ	どら焼き(カスタード)	ヨーグルトケーキ	チョコプリン	乳菓まんじゅう
夕	御飯 豚肉のごま味噌炒め さつま芋の甘辛煮 青きゅうり漬け すまし汁	御飯 肉団子とかぶの煮物 もやしとハムのサラダ 味噌汁 パン缶	御飯 ぶりと切昆布の煮付け 白菜と蒸し鶏の梅肉和え つぼ漬け 味噌汁	御飯 たらゆのムニエル カリフラワーとハムのクリーム煮 金時煮豆 コンソメスープ	御飯 チンジャオロース風 かぶのサラダ 中華スープ 和梨缶	御飯 いか団子の野菜炒め じゃが芋とちくわの煮物 しば漬け 味噌汁	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 アスパラのピーナッツ和え 白いんげん豆煮 味噌汁
1日合計	kcal 1454 kcal 食塩相当量 7.8 g	1472 kcal 8.9 g	1594 kcal 8.8 g	1520 kcal 7.7 g	1473 kcal 7.8 g	1457 kcal 8.9 g	1506 kcal 7.4 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 4月23日 ~ 令和 5年 4月29日

	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝	きのこ雑炊 ハム入り野菜炒め ヨーグルト	御飯 かぶとベーコンの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナーの野菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白菜のそぼろ卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉と菜の花の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子と大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 和風オムレツ野菜あん ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ぶどうジュース	ココア	カルピス	紅茶	コーヒー牛乳	カルピス	はちみつレモン
昼	御飯 鶏肉と車麩の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁 白桃缶	御飯 豚肉の漬け焼きおろし添え しらす入り青菜の炒め煮 味噌汁 和梨缶	御飯 あじの蒲焼き なすとベーコンのソテー 千切り大根漬け けんちん汁	御飯 メバルの甘辛煮 はんぺんの野菜マヨネーズ焼き うぐいす煮豆 味噌汁	ポークカレー 福神漬け ブロッコリーのサラダ コンソメスープ みかん缶	御飯 かに玉 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ パイナップル	柚子の香そば さつま芋のレモン煮 フルーツカクテル缶
15時	いちごクレープ	ブッセケーキ	★セレクト	パンナコッタ	紅茶ケーキ	桃まんじゅう	いちごババロア
夕	御飯 メバルのゆず味噌焼き 切干大根の炒り煮 金時煮豆 すまし汁	御飯 五目豆腐焼き もやしのからし和え 白菜漬け すまし汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のサラダ 味噌汁 マンゴー缶	御飯 鶏肉のはちみつ照焼き チンゲン菜のごま和え すまし汁 黄桃缶	御飯 魚すり身の松風焼き キャベツのお浸し さくら漬け 味噌汁	御飯 豚肉のごまだれ炒め 生揚げの含め煮 高菜炒め 味噌汁	御飯 メバルのトマトソース 白菜と小松菜のサラダ 三色煮豆 味噌汁
1日合計	kcal 1472 kcal 食塩相当量 7.8 g	1500 kcal 7.9 g	1600 kcal 8.5 g	1492 kcal 7.6 g	1482 kcal 9.7 g	1515 kcal 7.7 g	1477 kcal 8.6 g

## 【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 4月30日

4月30日(日)							
朝	かにかま雑炊 がんもと野菜の煮物 ヨーグルト						
10時	ココア						
昼	御飯 ぶりのパセキソース焼き キャベツのチーズサラダ コンソメスープ みかん缶						
15時	ロールケーキ						
夕	御飯 ねぎ塩チキン ひじきの煮物 しば漬け 味噌汁						
1日合計	kcal 1461 kcal 食塩相当量 7.7 g						