

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 5月28日 ~ 令和 5年 6月 3日 ◆毎月1日の昼食はお赤飯です◆

	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月 1日(木)	6月 2日(金)	6月 3日(土)
朝	卵雑炊 がんもの含め煮 ヨーグルト	御飯 豚肉と野菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ちくわと大根の煮物 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 ハムとカリフラワーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白菜とひき肉の卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉と大根の煮付け ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	ぶどうジュース	コーヒー牛乳	はちみつレモン	ココア	りんごジュース	レモンティー	カルピス
昼	御飯 メンチカツ 刻み昆布とちくわの煮物 すまし汁 りんご缶	御飯 赤魚の酒蒸し さつま芋の煮物 味噌汁 マンゴー缶	御飯 鶏肉の塩こうじ焼き ごぼうと里芋の味噌煮 白いんげん豆煮 かき玉汁	御飯 たらのフライ ズッキーニのトマト煮 コンソメスープ キウイフルーツ	◆赤飯 鶏肉の照焼き 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 さばの味噌煮 いんげんとちくわの炒め煮 すまし汁 パイン缶	御飯 かに玉 春雨と蒸し鶏の中華サラダ 高菜炒め 中華スープ
15時	バナナパンケーキ	ドームケーキ(こしあん)	栗まんじゅう	紅茶ケーキ	ヨーグルトケーキ	黒糖まんじゅう	コーヒーロールケーキ
夕	御飯 あじのごまだれ漬け 鶏肉と大根の炒り煮 金時煮豆 味噌汁	御飯 えびと玉子の塩炒め もやしのナムル さくら漬け すまし汁	御飯 生揚げと小松菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁 黄桃缶	御飯 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃのレモン煮 青きゅうり漬け すまし汁	御飯 ぶりの煮付け 里芋のそぼろ煮 三色煮豆 すまし汁	御飯 豆腐ステーキたらこソース ブロッコリーのごま和え しば漬け 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とえんどうの煮物 味噌汁 白桃缶
1日合計	kcal 1454 食塩相当量 8.0 g	kcal 1493 7.6 g	kcal 1535 7.4 g	kcal 1538 7.4 g	kcal 1489 7.7 g	kcal 1463 7.4 g	kcal 1519 8.2 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 6月 4日 ~ 令和 5年 6月10日

	6月 4日(日)	6月 5日(月)	6月 6日(火)	6月 7日(水)	6月 8日(木)	6月 9日(金)	6月10日(土)
朝	きのこ雑炊 豚肉となすの甘辛煮 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 さつま揚げと野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 はんぺんと冬瓜の煮物 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 オムレツの野菜あんかけ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	はちみつレモン	紅茶	コーヒー牛乳	ぶどうジュース	はちみつレモン	カルピス	紅茶
昼	御飯 たらのタルタルソースかけ カリフラワーとベーコンのカレー風味 コンソメスープ みかん缶	御飯 マーボー豆腐 ブロッコリーの中華和え 中華スープ パイナップル	【水無月行事食】 枝豆御飯 天ぷら盛り合わせ オクラの梅肉和え/夏みかん缶 ほうれん草とみょうがの すまし汁	御飯 メバルの山椒煮 チンゲン菜とウインナーの炒め物 三色煮豆 味噌汁	ポークカレー 福神漬け 大根の青じそサラダ コンソメスープ 黄桃缶	御飯 鶏肉とかぼちゃの甘辛煮 ビーフソテー 味噌汁 和梨缶	御飯 あじの南蛮漬け 豚肉となすの炒め煮 しば漬け すまし汁
15時	今川焼(カスタード)	抹茶水ようかん	黒糖ケーキ	ミニたい焼き	メープルパンケーキ	メロンフルーチェ	乳菓まんじゅう
夕	御飯 生揚げと青菜のチャンプル じゃが芋の煮物 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 マスの塩焼き さつま芋の小倉煮 千切大根漬け すまし汁	御飯 たらの卵とじ かぼちゃとハムのソテー 金時煮豆 味噌汁	御飯 ホークソテーりんごソース ひじきの煮物 すまし汁 マンゴー缶	御飯 えび団子と野菜の炒め煮 ブロッコリーのチーズ'サラダ' 高菜炒め 味噌汁	御飯 白身魚の田楽 豚肉と里芋煮 さくら漬け すまし汁	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 小松菜と蒸し鶏の和え物 中華スープ りんご缶
1日合計	kcal 1480 食塩相当量 7.7 g	kcal 1474 8.1 g	kcal 1469 7.9 g	kcal 1476 7.4 g	kcal 1535 9.2 g	kcal 1461 8.0 g	kcal 1456 7.3 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 6月11日 ~ 令和 5年 6月17日

	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
朝	五目雑炊 肉団子とチンゲン菜の炒め煮 ヨーグルト	御飯 小松菜の卵炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ちくわの野菜炒め ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 じゃが芋とウインナーのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 大根とつみれの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白菜と油揚げの卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 なすのそぼろあん ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	カルピス	ぶどうジュース	はちみつレモン	紅茶	コーヒー牛乳	りんごジュース	はちみつレモン
昼	御飯 鶏肉の葱焼き 白菜とコーンのサラダ 金時煮豆 すまし汁	御飯 揚げ魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 青きゅうり漬け 味噌汁	御飯 ハンバーグトマトソース かぶとハムのミルク煮 コンソメスープ 和梨缶	かつ丼 チンゲン菜のからし和え 味噌汁 黄桃缶	御飯 白身魚のマヨネース焼 もやしの干しえび炒め かき玉汁 みかん缶	焼そば ブロッコリーとトマトのサラダ 中華スープ 白桃缶	御飯 五目卵焼き じゃが芋のきんぴら 昆布佃煮 味噌汁
15時	バナナプリン	ロールケーキ(カスタード)	どら焼き	いちごパナロア	栗まんじゅう	ドームケーキ(こしあん)	ショコラブチケーキ
夕	御飯 ぶりのごまだれ漬け さつま芋の甘煮 味噌汁 パン缶	御飯 鶏肉の味噌マヨネース焼き 切昆布とさつま揚げの煮物 すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 さばのみりん焼き ほうれん草の錦糸和え 三色煮豆 味噌汁	御飯 さわらの香味焼き 里芋と大豆の煮物 うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ さくら漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 小松菜とコーンの炒め物 金時煮豆 味噌汁	御飯 たらのオーロラソースかけ カリフラワーとウインナーのクリーム煮 コンソメスープ マンゴー缶
1日合計	kcal 1491 kcal 食塩相当量 8.1 g	kcal 1457 kcal 8.8 g	kcal 1472 kcal 7.5 g	kcal 1524 kcal 7.6 g	kcal 1546 kcal 8.2 g	kcal 1546 kcal 8.3 g	kcal 1480 kcal 8.2 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 6月18日 ~ 令和 5年 6月24日

	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
朝	卵雑炊 小松菜とベーコンの炒め物 ヨーグルト	御飯 さつま揚げの炒り煮 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉とかぶの煮物 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 はんぺんの卵とじ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 なすとベーコンの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
10時	コーヒー牛乳	ミルクティー	ぶどうジュース	カルピス	はちみつレモン	紅茶	コーヒー牛乳
昼	御飯 鶏肉とさつま芋のおろし煮 ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁 和梨缶	【食文化イベント(青森県)】 鶏めし ブロッコリーのホタテ風味あん 大根とハムの青じそサラダ 具沢山汁 りんご缶	御飯 豚肉のケチャップ炒め さつま芋のグラッセ コンソメスープ みかん缶	御飯 松風焼き なすの田舎煮 青きゅうり漬け すまし汁	御飯 さわらの幽庵焼き ひじきの炒め煮 三色煮豆 味噌汁	御飯 八宝菜 大根とツナの炒り煮 中華スープ 黄桃缶	チキンきのこカレー 福神漬け キャベツのマリネ コンソメスープ フルーツカクテル缶
15時	ミニたい焼き	まんじゅう	チーズケーキ	きなこパンケーキ	チョコプリン	ロールケーキ	水ようかん
夕	御飯 あじの梅肉焼き なすと豚肉の炒め煮 さくら漬け 味噌汁	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め えびしゅうまい 高菜炒め 中華スープ	御飯 ぶりの煮付け チンゲン菜と生揚げの炒め物 千切大根漬け 味噌汁	御飯 つみれと野菜の煮物 もやしのツナサラダ 味噌汁 白桃缶	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 ほうれん草のナムル すまし汁 和梨缶	御飯 メバルのポン酢かけ 肉団子とさつま芋の甘辛煮 高菜炒め 味噌汁	御飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 うぐいす煮豆 味噌汁
1日合計	kcal 1472 食塩相当量 8.5 g	kcal 1570 9.4 g	kcal 1538 7.7 g	kcal 1459 7.8 g	kcal 1491 7.9 g	kcal 1455 8.6 g	kcal 1486 8.3 g

【特養・ショート】予 定 献 立 表

令和 5年 6月25日 ~ 令和 5年 6月 30日

	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
朝	かにかま雑炊 鶏肉と里芋のうま煮 ヨーグルト	御飯 いか団子と大根の煮付け ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 和風スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 いんげんとツナの炒め物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 アスパラとウインナーのソテー ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 つみれと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	
10時	はちみつレモン	カルピス	レモンティー	りんごジュース	カルピス	コーヒー牛乳	
昼	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのクリーム煮 コンソメスープ 白桃缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ きゅうりとみょうがの和え物 三色煮豆 すまし汁	御飯 たらの磯辺揚げ チンゲン菜のソテー 味噌汁 キウイフルーツ	鶏南蛮そば カリフラワーのドレッシング和え みかん缶	御飯 鶏肉のカレー炒め さつま芋のはちみつ煮 けんちん汁 パン缶	御飯 白身魚のソテー トマトソース チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 コンソメスープ りんご缶	
15時	マンゴープリン	今川焼き	★セレクト	いちご蒸しケーキ	ワッフル	杏仁ムース	
夕	御飯 豚肉となすの甘辛煮 カリフラワーとピーマンの炒め物 しば漬 味噌汁	御飯 白身魚のレモン蒸し きんぴらごぼう 味噌汁 マンゴー缶	御飯 豚肉とキャベツの中華炒め 春雨とかにかまのサラダ さくら漬 中華スープ	御飯 さばの照焼き キャベツとピーマンの炒め物 金時煮豆 味噌汁	御飯 かれの沢煮 切干大根の煮物 青きゅうり漬 味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼き なすとピーマンの味噌炒め 白いんげん豆煮 すまし汁	
1日合計	kcal 1491 kcal 食塩相当量 7.7 g	1455 kcal 8.0 g	1455 kcal 8.1 g	1462 kcal 8.1 g	1497 kcal 7.8 g	1471 kcal 7.5 g	