

## 週間献立表(常食)



今週は入所者様からのご要望で『かつ丼』を献立に組み込みました。

ご高齢の方は和食や魚を好むように思います。

天ぷらやラーメンが好きな方が多いです。

入所者様とコミュニケーションをとりながら、

ご希望に添えるような献立作りをこれからも行っていきたいと思います。

2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)		2月12日(土)		2月13日(日)	
朝	米飯												
	味噌汁												
	たまご豆腐	炒り豆腐	えび入りしんじょう煮	すり身の煮物	いんげん味噌炒め	納豆	小松菜とほたてソテー	ほうれん草とじゃこ炒め煮	ツナマヨサラダ	ほうれん草とじゃこ炒め煮	ツナマヨサラダ	ほうれん草とじゃこ炒め煮	ツナマヨサラダ
	なすの野菜炒め	ブロッコリーのお浸し	力ニカマ炒め	オクラと竹輪の生姜和え	春菊と白菜の醤油和え	漬物	小松菜とほたてソテー	小松菜とほたてソテー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	漬物	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	漬物	牛乳							
	牛乳												
	I礼拝 - 440kcal	I礼拝 - 476kcal	I礼拝 - 488kcal	I礼拝 - 475kcal	I礼拝 - 471kcal	I礼拝 - 481kcal	I礼拝 - 476kcal						
昼	米飯	かつ丼	鶏塩にゅうめん	米飯									
	味噌汁	味噌汁	だし巻きたまご	味噌汁									
	たらの油林鶏ソース	小松菜煮浸し	ほたてサラダ	和風八宝菜	ほっけ香味焼き	焼き魚							
	キャベツの挽き肉炒め	スパゲティサラダ	ミルクプリン	かぼちゃ甘煮	ひじきの煮物	ガーリック炒め							
	オクラの磯辺和え	フルーツ(マンゴー缶)		チングン菜梅和え	フレッシュサラダ	冷やっこ							
	フルーツ(パイン缶)			フルーツ(バナナ)	パインゼリー	どら焼き(こしあん)							
	I礼拝 - 496kcal	I礼拝 - 644kcal	I礼拝 - 408kcal	I礼拝 - 519kcal	I礼拝 - 523kcal	I礼拝 - 492kcal	I礼拝 - 463kcal						
夕	米飯												
	照り焼きハンバーグ	メバルの幽庵焼き	さばみそ焼き	揚げだし豆腐	鶏肉のピカタ	肉団子ケチャップ煮							
	ブロッコリーのクリーム煮	白菜のエスニック炒め	じゃが芋の煮つ転がし	菜種炒め	ポトフ	マカロニソテー							
	チングン菜和風サラダ	カリフラワーサラダ	春菊白和え	オニオンサラダ	ほうれん草三杯酢	白菜サラダ							
	I礼拝 - 441kcal	I礼拝 - 383kcal	I礼拝 - 520kcal	I礼拝 - 409kcal	I礼拝 - 408kcal	I礼拝 - 434kcal	I礼拝 - 469kcal						
	I礼拝 - 1377kcal	I礼拝 - 1503kcal	I礼拝 - 1416kcal	I礼拝 - 1403kcal	I礼拝 - 1402kcal	I礼拝 - 1407kcal	I礼拝 - 1408kcal						
	蛋白質												
合計	51.7g	59.2g	58.5g	53.5g	56.5g	60.1g	57.2g						
	食塩	7.6g	食塩	7g	食塩	7.3g	食塩	7.3g	食塩	7.3g	食塩	7.3g	食塩

## 週間献立表(軟菜食)

2月7日（月）		2月8日（火）		2月9日（水）		2月10日（木）		2月11日（金）		2月12日（土）		2月13日（日）	
朝	お粥 味噌汁 たまご豆腐 なすの野菜炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 ブロックリーのお浸し ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょう煮 力二力マ炒め たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 すり身の煮物 オクラと竹輪の生姜和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 いんげん味噌炒め 春菊と白菜の醤油和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 小松菜とほたてソテー 牛乳	お粥 味噌汁 ほうれん草とじゃこ炒め煮 ツナマヨサラダ ふりかけ 牛乳						
	I礼ギ - 454kcal	I礼ギ - 476kcal	I礼ギ - 488kcal	I礼ギ - 475kcal	I礼ギ - 471kcal	I礼ギ - 481kcal	I礼ギ - 476kcal						
昼	お粥 味噌汁 メルルーサの油林鶏ソース キャベツの挽き肉炒め うめびしお フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 かつとじ マカロニサラダ のり佃煮 フルーツ（マンゴー缶）	鶏塩にゅうめん だし巻きたまご ほたてサラダ ミルクプリン	お粥 味噌汁 和風八宝菜 かぼちゃ甘煮 たいみそ フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 ほっけ香味焼き キャベツとハムのサラダ のり佃煮 パインゼリー	お粥 味噌汁 焼き魚 ガーリック炒め たいみそ 水ようかん（抹茶）	お粥 味噌汁 小判蒸し がんも煮 うめびしお フルーツ（白桃缶）						
	I礼ギ - 422kcal	I礼ギ - 649kcal	I礼ギ - 455kcal	I礼ギ - 505kcal	I礼ギ - 495kcal	I礼ギ - 451kcal	I礼ギ - 571kcal						
夕	お粥 照り焼きハンバーグ ブロックリーのクリーム煮 チンゲン菜和風サラダ	お粥 メバルの幽庵焼き 白菜のエスニック炒め カリフラワーサラダ	お粥 赤魚みそ焼き じゃが芋の煮っ転がし 春菊白和え	お粥 豆腐のチーズステーキ 菜種炒め オニオンサラダ	お粥 のし焼き ポトフ ほうれん草三杯酢	お粥 肉団子ケチャップ煮 マカロニソテー 白菜サラダ	お粥 五目卵焼き キャベツ味噌炒め オクラの山かけ						
	I礼ギ - 541kcal	I礼ギ - 397kcal	I礼ギ - 409kcal	I礼ギ - 403kcal	I礼ギ - 540kcal	I礼ギ - 555kcal	I礼ギ - 468kcal						
合計	I礼ギ - 1417kcal	I礼ギ - 1522kcal	I礼ギ - 1352kcal	I礼ギ - 1383kcal	I礼ギ - 1506kcal	I礼ギ - 1487kcal	I礼ギ - 1515kcal						
	蛋白質 54.6 g	蛋白質 58.1 g	蛋白質 56.7 g	蛋白質 50.4 g	蛋白質 54.9 g	蛋白質 60.8 g	蛋白質 57.7 g						
	食塩 8.6 g	食塩 6.9 g	食塩 9.7 g	食塩 7 g	食塩 8.5 g	食塩 7.5 g	食塩 8.6 g						

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。