



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が、
 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 なすの野菜炒め 漬物 牛乳 I補給 - 440kcal	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 牛乳 I補給 - 476kcal	米飯 味噌汁 えび入りしんじょう煮 カニカマ炒め たいみそ 牛乳 I補給 - 488kcal	米飯 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 I補給 - 475kcal	米飯 味噌汁 いんげん味噌炒め 春菊と白菜の醤油和え 漬物 牛乳 I補給 - 471kcal	米飯 味噌汁 納豆 小松菜とほたてソテー 牛乳 I補給 - 481kcal	米飯 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補給 - 476kcal
昼	米飯 味噌汁 たらしの油林鶏ソース キャベツの挽き肉炒め オクラの磯辺和え フルーツ（パイン缶） I補給 - 496kcal	かつ丼 味噌汁 小松菜煮浸し スパゲティサラダ フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 644kcal	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 I補給 - 408kcal	米飯 味噌汁 和風八宝菜 かぼちゃ甘煮 チンゲン菜梅和え フルーツ（バナナ） I補給 - 519kcal	米飯 味噌汁 ほっけ香味焼き ひじきの煮物 フレッシュサラダ パインゼリー I補給 - 523kcal	米飯 味噌汁 焼き魚 ガーリック炒め 冷やっこ どら焼き（こしあん） I補給 - 492kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き がんも煮 大根サラダ フルーツ（白桃缶） I補給 - 463kcal
夕	米飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのクリーム煮 チンゲン菜和風サラダ I補給 - 441kcal	米飯 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 I補給 - 383kcal	米飯 さばみそ焼き じゃが芋の煮っ転がし 春菊白和え I補給 - 520kcal	米飯 揚げだし豆腐 菜種炒め オニオンサラダ I補給 - 409kcal	米飯 鶏肉のピカタ ポトフ ほうれん草三杯酢 I補給 - 408kcal	米飯 肉団子ケチャップ煮 マカロニソテー 白菜サラダ I補給 - 434kcal	米飯 五目卵焼き キャベツ味噌炒め オクラの山かけ I補給 - 469kcal
合計	I補給 - 1377kcal 蛋白質 51.7 g 食塩 8.1 g	I補給 - 1503kcal 蛋白質 59.2 g 食塩 7.6 g	I補給 - 1416kcal 蛋白質 58.5 g 食塩 9.7 g	I補給 - 1403kcal 蛋白質 53.5 g 食塩 7 g	I補給 - 1402kcal 蛋白質 56.5 g 食塩 7.3 g	I補給 - 1407kcal 蛋白質 60.1 g 食塩 7.3 g	I補給 - 1408kcal 蛋白質 57.2 g 食塩 7.3 g

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 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょう煮 カニカマ炒め 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補給 - 454kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 475kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 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補給 - 422kcal	I補給 - 649kcal	I補給 - 455kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 495kcal	I補給 - 451kcal	I補給 - 571kcal
夕	お粥 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのクリーム煮 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補給 - 541kcal	I補給 - 397kcal	I補給 - 409kcal	I補給 - 403kcal	I補給 - 540kcal	I補給 - 555kcal	I補給 - 468kcal
合計	I補給 - 1417kcal	I補給 - 1522kcal	I補給 - 1352kcal	I補給 - 1383kcal	I補給 - 1506kcal	I補給 - 1487kcal	I補給 - 1515kcal
	蛋白質 54.6 g 食塩 8.6 g	蛋白質 58.1 g 食塩 6.9 g	蛋白質 56.7 g 食塩 9.7 g	蛋白質 50.4 g 食塩 7 g	蛋白質 54.9 g 食塩 8.5 g	蛋白質 60.8 g 食塩 7.5 g	蛋白質 57.7 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。