



# 週間献立表 (特養)

平成31年4月28日(日)～令和元年5月4日(土)

区分	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)
朝食	御飯 野菜こってり炒め 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 のりつく 味噌汁 牛乳	パン じゃがいものシーチキン煮 ごぼうサラダ ヨーグルト	御飯 竹輪と大根の煮物 練り梅 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 白菜としめじのさっと煮 味噌汁 牛乳	パン ウインナーと ほうれん草のソテー 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	407KC た11 脂8 炭71 塩2.5 ミートソーススパゲッティ 彩りサラダ コンソメスープ フルーツデザート	377KC た12 脂6 炭67 塩2.5 御飯 鶏肉のマヨコーン焼き 大根の洋風煮 ほうれん草の昆布和え 味噌汁 フルーツデザート	383KC た14 脂10 炭60 塩1.9 御飯 ほっけの塩焼き 豆腐の挽肉包み揚げ 味噌仕立て 水菜の中華和え すまし汁 フルーツデザート	378KC た11 脂5 炭69 塩2.4 お赤飯 鶏肉の山椒焼き しらすと絹さやの卵とじ 大根とカニカマの和風サラダ 味噌汁 フルーツデザート	390KC た14 脂8 炭64 塩1.6 御飯 さわらと野菜の煮びたし 玉葱と大葉のたらこ炒め 菜の花のナムル 味噌汁 フルーツデザート	375KC た14 脂12 炭54 塩2.5 御飯 肉団子の酢豚風 ビーフンとキャベツのソテー 漬物 中華スープ フルーツデザート	431KC た15 脂12 炭64 塩2.3 御飯 鱈の香草パン粉焼き チンゲン菜の カニカマあんかけ オクラとわかめの和風サラダ 味噌汁 フルーツデザート
間食	520KC た19 脂18 炭71 塩3.0 おやつミックス	555KC た22 脂18 炭73 塩2.8 メープルドーナツ	540KC た25 脂11 炭80 塩3.1 コーヒーゼリー	531KC た33 脂10 炭73 塩3.1 ヨーグルトケーキ	564KC た25 脂17 炭75 塩2.8 ミルクプリン	566KC た17 脂15 炭90 塩3.0 ワッフル	540KC た26 脂12 炭78 塩3.1 ようかん
夕食	122KC た2 脂4 炭19 塩0.1 御飯 鶏と青菜のわさび煮 白菜と厚揚げの塩炒め 五色南蛮酢和え 味噌汁	116KC た2 脂6 炭13 塩0.2 御飯 かれいの胡麻煮 椎茸と三つ葉の しょうが酢和え めった汁(石川の郷土汁)	43KC た1 脂1 炭9 塩0.0 御飯 春野菜と ソーセージのブイオン煮 山菜とぜんまい炒め ブロッコリーの玉葱ドレ	105KC た3 脂3 炭17 塩0.0 御飯 めばるのピーナッツ焼き ひじきの炒め煮 インゲンとかまぼこの みそドレがけ すまし汁	84KC た1 脂2 炭16 塩0.0 御飯 鶏肉のみそ風味漬け 里芋のコチュジャン煮 ヘルシーサラダ すまし汁	76KC た2 脂2 炭11 塩0.1 わかめご飯 えびと卵の炒め物 魚河岸揚げの味噌煮 春菊のからし酢 すまし汁	66KC た3 脂0 炭13 塩0.0 御飯 もやしとミンチのにんにく炒め 薩摩煮 白菜のピリ辛葱和え 味噌汁
合計	1501KC た57 脂41 炭224 塩7.9	1517KC た59 脂39 炭227 塩8.5	1512KC た58 脂40 炭228 塩6.9	1505KC た68 脂32 炭228 塩8.4	1507KC た62 脂35 炭228 塩7.1	1559KC た61 脂47 炭219 塩8.7	1543KC た65 脂38 炭228 塩8.3

♪メモ 仕入れの都合上、献立の変更を行う場合があります。予めご了承ください。

## ＜薬膳と春の食材 ～菜の花～＞

菜の花の五味五性は「苦辛味・温性」です。菜の花は、血が滞りやすい春に最適な食材です。その効果は中国の薬物書「本草綱目」にて「熱を伴う炎症や腫れ物を治し、鬱血、瘀血を除き、血の滞りをなくす」と紹介されています。現代栄養学でも、ビタミンCやカロテンなどの抗酸化物質やカリウムが豊富で、高血圧や動脈硬化を予防し、血液循環を改善する効果が認められています。



# 週間献立表 (特養)

令和元年5月5日(日)～令和元年5月11日(土)

区分	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)
朝食	御飯 鮭の塩焼き 春菊のお浸し 味噌汁 牛乳	薬膳粥 白菜と厚揚げの煮びたし 漬物 煮豆 味噌汁 牛乳	パン ジャーマンポテト 具沢山スープ ヨーグルト	御飯 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 里芋の煮物 練り梅 小女子の佃煮 味噌汁 牛乳	パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト	御飯 野菜入り炒り卵 漬物 味噌汁 牛乳
	385KC た15 脂8 炭61 塩2.2	388KC た15 脂11 炭58 塩2.2	333KC た12 脂7 炭56 塩1.6	395KC た13 脂8 炭64 塩2.1	400KC た12 脂5 炭73 塩2.4	369KC た15 脂10 炭55 塩2.5	437KC た16 脂13 炭62 塩2.1
昼食	新緑の季節を祝う 節句御膳 中華ちまき 春おでん 焼き鳥風鶏の照焼き 菜の花のごま和え 錦糸卵かけ 金目鯛の潮汁 果物	炊き込みご飯 赤魚の煮付け 大根と油揚げのきんぴら とろろおくら 味噌汁 フルーツデザート	御飯 メンチカツ 茄子と大根の煮物 三色サラダ 味噌汁 フルーツデザート	御飯 かじきのタルタル 玉葱とピーマンのトロ煮 アスパラと しめじのポン酢和え 味噌汁 フルーツデザート	チキンカレー シーチキンと キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツデザート	御飯 太刀魚の薬味醤油 小松菜とえびのくず煮 白菜のコールスロー 味噌汁 フルーツデザート	御飯 豚肉と野菜の炒め煮 なすの生姜焼き 胡瓜の簡単漬け 味噌汁 フルーツデザート
	572KC た22 脂12 炭87 塩3.1	572KC た22 脂12 炭87 塩3.1	568KC た16 脂15 炭90 塩3.1	535KC た22 脂14 炭77 塩2.8	564KC た25 脂17 炭77 塩3.1	597KC た24 脂21 炭73 塩3.0	570KC た20 脂20 炭75 塩3.0
間食	どら焼き	抹茶プリン	チョコパン	抹茶寒天黒蜜	もみじまんじゅう	にんじんゼリー	紅茶ケーキ
	114KC た3 脂1 炭24 塩0.2	80KC た2 脂4 炭10 塩0.0	92KC た2 脂4 炭14 塩0.1	38KC た0 脂0 炭10 塩0.0	88KC た2 脂1 炭19 塩0.0	64KC た0 脂2 炭11 塩0.0	89KC た1 脂5 炭10 塩0.1
夕食	御飯 ふくさ卵 根菜と蒟蒻の煮物 キャベツのもずく酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉のマヨ醤油ソテー 野菜の炊き合わせ えのきとわかめのわさび風味 味噌汁	菜飯 ぶりの梅おかか照り焼き 高野豆腐の枝豆あん 菜の花のおろし和え 味噌汁	御飯 豚肉の中華風生姜焼き きんぴら煮しめ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	御飯 むつの胡麻味噌焼き 厚揚げとぜんまいの当座煮 にんじんと貝割れのサラダ すまし汁	御飯 鶏肉のはちみつレモン焼き なすとピーマンの味噌炒め オクラのじゃこ和え すまし汁	御飯 白身魚のムニエル ほうれん草と茸の炒め 三つ葉とカニカマのごまマヨ 味噌汁
	413KC た17 脂7 炭69 塩3.0	466KC た21 脂12 炭68 塩3.1	517KC た26 脂15 炭65 塩2.7	542KC た19 脂20 炭68 塩2.8	509KC た21 脂16 炭66 塩3.1	501KC た22 脂7 炭87 塩2.5	457KC た23 脂13 炭61 塩3.0
合計	912KC た35 脂16 炭154 塩5.4	1506KC た60 脂39 炭222 塩8.4	1510KC た55 脂41 炭224 塩7.5	1510KC た55 脂42 炭218 塩7.7	1561KC た60 脂38 炭236 塩8.6	1531KC た62 脂40 炭226 塩8.0	1553KC た60 脂51 炭207 塩8.2

♪メモ 仕入れの都合上、献立の変更を行う場合があります。予めご了承ください。

## <薬膳と食材 ~えび~>

えびの五味五性は「甘味・温性」です。えびには生命エネルギーを蓄える腎を補う働きがあるため、気力を充実させ、精をつける滋養強壮作用に優れています。また、血行をよくして体を温める働きもあり、特に足腰の冷えをとるのに有効とされています。現代栄養学からみても、血液を作り出して血行を促す核酸や、病気に対する抵抗力を強化する赤い色素成分アスタキサンチンを豊富に含むことから、えびの薬効が科学的に明らかになってきています。



# 週間献立表（特養）

令和元年5月12日（日）～令和元年5月18日（土）

区分	5/12(日)	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)
朝食	御飯 まぐろと大根の煮物 のりつく 笹かま 味噌汁 牛乳 	御飯 じゃが芋の含め煮 のりつく 味噌汁 牛乳	パン ウインナー & 温野菜 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 厚焼き玉子 白菜のお浸し 味噌汁 牛乳 	御飯 納豆 はんぺんのお好み味 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ 具沢山スープ ヨーグルト	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	394KC た16 脂6 炭68 塩2.4 かきあげそば 野菜たっぷり胡麻サラダ フルーツデザート 	398KC た11 脂5 炭76 塩2.2 御飯 牛肉と玉葱の甘酢炒め 里芋と花麩の煮物 アスパラの生姜醤油 味噌汁 フルーツデザート	410KC た16 脂15 炭53 塩2.5 御飯 さんまのオイスター煮 もやしのたらこ炒め 胡瓜のさっぱりサラダ 味噌汁 フルーツデザート 	397KC た14 脂9 炭64 塩2.4 御飯 韓国風肉じゃが にんにくの芽の炒め物 春菊のごま和え 味噌汁 フルーツデザート 	392KC た15 脂7 炭65 塩2.4 御飯 海老と厚揚げのチリソース キャベツと玉ねぎのごま炒め 大根の甘酢漬け柚子風味 味噌汁 フルーツデザート	346KC た17 脂9 炭47 塩1.9 ツナと人参の炊き込みピラフ 鶏肉のバーベキューソース きのこ野菜のマリネ 野菜スープ フルーツデザート 	390KC た14 脂8 炭65 塩2.3 御飯 さわらの磯辺照り焼き 南瓜の胡麻煮 もやしの海苔和え 味噌汁 フルーツデザート
間食	575KC た19 脂15 炭83 塩2.9 小豆プリン	622KC た21 脂17 炭91 塩3.1 たい焼き 	563KC た23 脂20 炭69 塩2.9 冷たいおぜんざい 	595KC た22 脂18 炭85 塩3.0 甘栗ロール	584KC た20 脂17 炭84 塩3.1 杏仁豆腐 	518KC た25 脂17 炭66 塩3.0 どらチョコ	535KC た24 脂11 炭83 塩3.1 ワインゼリー
夕食	64KC た2 脂2 炭11 塩0.1 御飯 鶏肉の梅じそ焼き ひじきと大豆の煮物 春菊の土佐和え 味噌汁	66KC た1 脂0 炭15 塩0.0 御飯 鱈のみぞれ煮 しめじの和風ソテー かいわれのきつね和え 味噌汁 	123KC た4 脂0 炭27 塩0.1 ゆかり御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 竹の子と厚揚げの甘辛煮 菜の花 おかかたくあん和え 味噌汁	113KC た1 脂5 炭15 塩0.0 御飯 あじの梅ネギダレかけ 小松菜の煮びたし 春雨の中華風サラダ 味噌汁	77KC た2 脂2 炭13 塩0.0 御飯 豆腐ハンバーグ さつまもも レーズンのレモン煮 人参とコーンのサラダ 味噌汁	142KC た3 脂3 炭26 塩0.2 御飯 鯖の塩焼き さつま揚げとふきの当座煮 にらのからし酢味噌 すまし汁 	75KC た1 脂3 炭10 塩0.0 御飯 鶏肉のママレード煮 ほうれん草のバターソテー キャベツと油揚げのサラダ 味噌汁 
合計	1505KC た60 脂33 炭229 塩8.5	1517KC た54 脂34 炭243 塩7.9	1543KC た68 脂45 炭211 塩8.2	1523KC た58 脂39 炭227 塩8.0	1532KC た49 脂36 炭242 塩8.0	1507KC た69 脂42 炭206 塩8.2	1513KC た62 脂37 炭225 塩8.2

♪メモ 仕入れの都合上、献立の変更を行う場合があります。予めご了承ください。

## ＜薬膳と食材 ～ごま～＞

ごまの五味五性は「甘味・平性」です。ごまは万能食材として中国の薬物書「本草綱目」に紹介されています。そこには「氣力を増し、皮膚をなめらかにし、筋骨を強化し、眼や耳の働きをよくし、肺を潤し、胃腸の機能を高め、大小便の出を促し、長く食せば老化を防ぐ」と記載されています。現代栄養学の点でも、生活習慣病予防に効果的なゴマリグナンやセサミン、ビタミンE、リノール酸、リノレン酸、食物繊維、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれているのが特徴的です。

# 週間献立表（特養）

令和元年5月19日（日）～令和元年5月25日（土）

区分	5/19(日)	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)
朝食	御飯 チャンプル風 漬物 味噌汁 牛乳  455KC た17 脂15 炭60 塩2.3	御飯 がんとほうれん草の煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳  407KC た14 脂9 炭67 塩2.4	パン ポトフ風 マカロニサラダ ヨーグルト  386KC た14 脂10 炭59 塩2.3	薬膳粥 五目巾着の煮物 練り梅 煮豆 味噌汁 牛乳  348KC た13 脂13 炭43 塩2.4	御飯 さんま蒲焼 菜の花のポン酢和え 味噌汁 牛乳  407KC た16 脂9 炭65 塩2.1	パン ウインナーのトマト煮 ポテトサラダ ヨーグルト  391KC た16 脂13 炭53 塩1.9	御飯 切干し大根の煮物 練り梅 味噌汁 牛乳  379KC た11 脂6 炭68 塩2.2
昼食	 おまっり	御飯 チーズハンペンフライ キャベツの洋風煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツデザート  572KC た17 脂17 炭85 塩2.9	御飯 鶏肉のバター醤油焼き もやしといんげんのソテー 春雨の青じそ和え 味噌汁 フルーツデザート  601KC た24 脂19 炭77 塩2.7	御飯 めかじきのマスタード焼き 野菜の糸昆布煮 カリフラワーの カレーツナマヨ和え 味噌汁 フルーツデザート  625KC た25 脂24 炭77 塩3.1	御飯 炒り鶏 茶碗蒸し おくらのなめたけ和え 味噌汁 フルーツデザート  507KC た28 脂10 炭74 塩3.0	御飯 鮭のちゃんちゃ焼き風 焼き豆腐の旨煮 里芋のずんだ和え すまし汁 フルーツデザート  546KC た29 脂10 炭83 塩3.1	中華丼 春巻きと焼売 ほうれん草の中華風お浸し わかめスープ フルーツデザート  559KC た27 脂14 炭79 塩3.1
間食	 いちごミルクプリン 87KC た1 脂2 炭17 塩0.0	シナモン蒸しパン  77KC た2 脂1 炭14 塩0.2	2種の一口饅頭  78KC た2 脂0 炭18 塩0.1	アイスクリーム  112KC た2 脂7 炭11 塩0.1	ココアプリン  80KC た2 脂4 炭11 塩0.1	カントリーマアム  70KC た1 脂3 炭11 塩0.0	
夕食	卵粥 厚揚げの中華あん 漬物 味噌汁  337KC た15 脂11 炭43 塩3.1	御飯 鶏とねぎの甘辛煮 切干大根の炒めなます チンゲン菜の和え物 味噌汁  442KC た22 脂7 炭71 塩2.4	御飯 ツナと卵のチーズ焼き アスパラのトマト煮 豆サラダ コンソメスープ  438KC た19 脂11 炭64 塩2.2	御飯 鶏と豆腐のチャンプルー インゲンのめんつゆ煮 ミニトマトのはちみつ漬け 味噌汁  464KC た23 脂10 炭68 塩3.1	御飯 太刀魚の蒲焼き風 大豆と昆布の煮物 菜の花のおかかまぶし 味噌汁  525KC た24 脂17 炭67 塩3.0	御飯 麻婆なす えびとチンゲン菜の炒め物 漬物 中華スープ  487KC た19 脂13 炭68 塩3.0	御飯 ぶりのゴマだれ焼き 大豆の五目煮 春菊の海苔びたし 味噌汁  528KC た24 脂16 炭69 塩3.1
合計	792KC た32 脂26 炭103 塩5.4	1508KC た54 脂34 炭240 塩7.7	1502KC た59 脂41 炭214 塩7.4	1515KC た62 脂48 炭206 塩8.7	1551KC た68 脂43 炭216 塩8.2	1504KC た66 脂39 炭215 塩8.1	1536KC た63 脂39 炭226 塩8.4

♪メモ 仕入れの都合上、献立の変更を行う場合があります。予めご了承ください。

## ＜薬膳と夏の食材 ～さやいんげん～＞

さやいんげんの五味五性は「甘味・温性」です。さやいんげんには、胃の働きを活性化する作用、余分な水分を排出する作用、暑気あたりを改善する作用、腎機能を補い全身の活力を高める作用などがあるとされています。湿気が多く気温の高い日本の夏に最適な食材です。現代栄養学の観点でいうと、ビタミンB群やβ-カロテンなどをバランスよく含んでいるのが特徴的です。特に、ビタミンB群に関してはB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>の3つのビタミンがバランスよく摂れます。



# 週間献立表 (特養)

令和元年5月26日(日)～令和元年6月1日(土)

区分	5/26(日)	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)	6/1(土)
朝食	御飯 野菜入り炒り卵 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳 	パン 目玉焼き 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳 	パン 南瓜のリヨネーズ コーンスープ ヨーグルト	御飯 納豆 蓮根と昆布の煮物 味噌汁 牛乳
昼食	438KC た16 脂13 炭62 塩2.1 ジャージャー麺 焼売 フルーツデザート 	371KC た12 脂6 炭66 塩2.3 御飯 豚の酢味噌焼き 大根のべっこう煮 おくらと玉葱のサラダ すまし汁 フルーツデザート 	334KC た16 脂7 炭50 塩2.5 御飯 あじの梅煮 桜えびとねぎの炒め物 甘酢キャベツ 生姜風味 味噌汁 フルーツデザート 	420KC た15 脂11 炭64 塩2.3 御飯 鶏肉のわさび醤油焼き 竹の子とつくねの旨煮 ピーマン、もやし、 油揚げのごま酢 味噌汁 フルーツデザート	403KC た14 脂10 炭64 塩2.5 御飯 さんまのゴマパン粉焼き 茄子と竹輪の田舎煮 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁 フルーツデザート	381KC た13 脂10 炭61 塩2.3 御飯 鶏肉の黒酢あん チンゲン菜とたくあんの ピリ辛炒め 絹サヤの中華サラダ 中華スープ フルーツデザート	416KC た14 脂7 炭74 塩1.8 お赤飯 鯖の塩焼き 油揚げと水菜の煮浸し もずくとオクラの酢の物 味噌汁 フルーツデザート 
間食	534KC た22 脂17 炭72 塩2.0 黒蜜ゼリー きな粉ミルク	592KC た21 脂25 炭69 塩2.0 スイスロール	589KC た23 脂15 炭83 塩3.1 カフェオレプリン 	553KC た29 脂16 炭71 塩3.0 黒糖ケーキ	583KC た23 脂20 炭74 塩2.9 手作り胡麻プリン 	590KC た26 脂19 炭78 塩2.8 バームクーヘン 	582KC た29 脂19 炭69 塩3.1 ようかん
夕食	90KC た3 脂2 炭17 塩0.0 御飯 蒸し鶏のにんにくソース 蓮根とひじきの炒め煮 ブロッコリーと 竹輪の山葵マヨ 味噌汁 	113KC た1 脂5 炭15 塩0.0 わかめごはん たらしの生姜煮 海老とがんもの煮物 インゲンのマスタード和え 味噌汁	91KC た2 脂5 炭11 塩0.0 御飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き 切干し大根のおかか煮 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	105KC た3 脂3 炭17 塩0.0 御飯 かれいのみりん漬け 刻み昆布とじゃこの炒め煮 かいわれタクアン 味噌汁 	58KC た2 脂2 炭10 塩0.0 御飯 鶏肉のおろし煮 茸と野菜の塩炒め 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁	114KC た2 脂5 炭16 塩0.1 御飯 鯖の西京焼き 高野豆腐のコンソメ煮 春菊の錦糸和え 味噌汁 	66KC た3 脂0 炭13 塩0.0 御飯 タンドリーチキン 野菜こつてり炒め 玉ねぎと胡瓜の中華和え 味噌汁
合計	1515KC た62 脂44 炭213 塩6.8	1507KC た60 脂42 炭214 塩7.4	1503KC た64 脂38 炭213 塩8.2	1506KC た65 脂40 炭218 塩8.3	1508KC た60 脂40 炭218 塩8.5	1510KC た59 脂43 炭216 塩8.3	1523KC た68 脂35 炭228 塩7.5

♪メモ 仕入れの都合上、献立の変更を行う場合があります。予めご了承ください。

<薬膳と夏の食材 ～あじ～>

あじの五味五性は「甘味・温性」です。あじは、五臓全体の働きを補って気力を増し、疲労回復に役立つとされます。また、胃腸を温めて食欲を促進する作用も併せ持つとされています。現代栄養学では、血行をよくするEPA、脳の働きを活性化するDHA、血圧を下げるカリウム、血中のコレステロールを下げて肝機能を補うタウリンなどを豊富に含んでいることが注目されています。