



週間献立表（特養）

令和01年7月28日（日）～令和01年8月3日（土）

区分	7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)
朝食	御飯 大根と油揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 冬瓜のそぼろ煮 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 チャンプル風 漬物 味噌汁 牛乳	薬膳粥 厚揚げの なめこおろしあんかけ 漬物 味噌汁 牛乳	パン オムレツ 南瓜スープ ヨーグルト 	御飯 厚焼き玉子 菜の花のポン酢和え 味噌汁 牛乳
昼食	345KC た10 脂5 炭62 塩2.0 御飯 チーズハンバーグデミソース キャベツの洋風煮 野菜たっぷり胡麻サラダ コンソメスープ フルーツデザート 	412KC た13 脂11 炭63 塩2.5 御飯 サバの竜田揚げ 茄子のみぞれ煮 おくらと玉葱のサラダ 味噌汁 フルーツデザート 	398KC た13 脂12 炭61 塩2.3 冷やしとろろそば 大根の田舎煮 鶏肉と野菜の マスタードマリネ フルーツデザート 	429KC た16 脂12 炭61 塩2.3 御飯 鮭の幽庵焼き風 インゲンのザーサイ炒め カリフラワーのゆかり和え 味噌汁 フルーツデザート	355KC た15 脂11 炭49 塩2.4 お赤飯 豚肉のねぎ塩焼き ごま煮しめ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 フルーツデザート 	364KC た15 脂10 炭54 塩2.5 御飯 かじきのネギみそ焼き 切干し大根と 干し椎茸の煮物 五目野菜のエスニック和え すまし汁 フルーツデザート	403KC た15 脂9 炭65 塩2.5 御飯 鶏肉の辛子焼き 牛蒡の卵とじ 豆サラダ 味噌汁 フルーツデザート 
間食	520KC た19 脂12 炭83 塩3.1 ヨーグルトケーキ	630KC た21 脂23 炭81 塩3.1 ココアプリン	531KC た23 脂12 炭81 塩1.9 小倉あんパイ	557KC た24 脂18 炭72 塩3.1 抹茶プリン	607KC た24 脂21 炭77 塩3.0 ドーナツ 	556KC た24 脂18 炭73 塩2.9 バームクーヘン 	544KC た27 脂9 炭85 塩2.9 どらチョコ
夕食	105KC た3 脂3 炭17 塩0.0 御飯 かれいの千草焼き ひじきと厚揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁	80KC た2 脂4 炭11 塩0.1 御飯 鶏肉と小松菜の ナンプラー炒め 豆腐のたらこあんかけ ブロッコリーの梅かつお和え 味噌汁	123KC た2 脂6 炭16 塩0.2 菜飯 赤魚の香味野菜蒸し キャベツとピーマンの ごま油いため アスパラのドレ和え 味噌汁	80KC た2 脂4 炭10 塩0.0 御飯 鶏肉のマヨコーン焼き 人参と卵の炒め物 チンゲン菜のなめたけ和え 味噌汁 	113KC た2 脂4 炭18 塩0.1 御飯 めばるの南蛮焼き 春雨と白菜の旨煮 みょうが玉 味噌汁	114KC た2 脂5 炭16 塩0.1 御飯 鶏肉と南瓜の焼き漬け オクラのカレー炒め ブロッコリーのとろろ昆布和え 味噌汁	80KC た0 脂0 炭0 塩0.0 御飯 太刀魚の利休焼き 高野豆腐とひじきの煮物 塩もみきゅうり 味噌汁 
合計	1514KC た54 脂40 炭232 塩8.0	1547KC た60 脂44 炭214 塩8.4	1505KC た57 脂43 炭220 塩7.3	1538KC た64 脂48 炭205 塩7.8	1517KC た61 脂45 炭211 塩8.2	1511KC た63 脂42 炭216 塩8.5	1527KC た61 脂36 炭212 塩8.1

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

<エスニックとは？>

日本では様々な料理を食べることができますが、最近ブームとなっているのはエスニック料理です。そもそもエスニックとは、少数民族の料理全般を指す言葉で、東南アジア（タイやインド、ベトナムなど）や中南米（メキシコなど）、アラブ、アフリカ各国が該当します。日本では、東南アジアの料理を指す事が多く、パクチーやナンプラーなどクセのある食材が人気です。

週間献立表 (特養)

令和01年8月4日(日)～令和01年8月10日(土)

区分	8/4(日)	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)
朝食	御飯 さつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 まぐろと大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	パン ソーセージのスープ煮 マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 納豆 切干し大根の煮物 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 漬物 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 鮭の塩焼き 白菜の和え物 味噌汁 牛乳
昼食	374KC た12 脂6 炭67 塩2.3 御飯 塩さばのピリ辛ネギソース 里芋の白煮 もやしと椎茸の生姜醤油 味噌汁 フルーツデザート	387KC た15 脂6 炭67 塩2.4 ミートソーススパゲッティ チキンマリネ コンソメスープ フルーツデザート 	413KC た14 脂16 炭54 塩2.0 御飯 魚の和風マリネ 小松菜とわかめの煮浸し サイコロサラダ 味噌汁 フルーツデザート 	410KC た14 脂8 炭69 塩1.7 御飯 油淋鶏 白菜の中華風あんかけ ブロッコリーの山葵和え 味噌汁 フルーツデザート 	396KC た12 脂5 炭73 塩2.4 五百おこわ さわらの梅味噌添え 高野豆腐と南瓜の 炊き合わせ 大豆と三つ葉のおろし和え すまし汁 フルーツデザート	400KC た14 脂12 炭60 塩1.9 御飯 ハニーマスタード ローストチキン ナスと油揚げのとりー煮 和風コールスローサラダ 味噌汁 フルーツデザート 	399KC た16 脂9 炭61 塩2.3 御飯 海老と厚揚げのチリソース じゃが芋のかに風味あん きのこと大根の和風サラダ 味噌汁 フルーツデザート
間食	593KC た27 脂17 炭79 塩3.1 栗まんじゅう	545KC た27 脂13 炭77 塩3.0 杏仁豆腐 	573KC た23 脂18 炭78 塩2.8 2種の一口饅頭 	575KC た25 脂20 炭72 塩2.8 抹茶寒天黒蜜	610KC た33 脂16 炭81 塩3.1 フルーチェ	529KC た26 脂16 炭69 塩2.4 おやつミックス	579KC た20 脂14 炭90 塩3.1 ようかん 
夕食	93KC た2 脂0 炭21 塩0.0 御飯 鶏肉のエスニック焼き ピーマンとじゃこの炒め煮 もやしとわかめの香り和え 味噌汁 	77KC た2 脂2 炭13 塩0.0 御飯 ぶりのピリ辛醤油焼き ピーマンのおかか煮 切干し大根と 糸寒天の和え物 味噌汁	104KC た2 脂0 炭24 塩0.1 御飯 鶏肉の甘辛焼き 大根とえびのくず煮 チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁	38KC た0 脂0 炭10 塩0.0 御飯 さんまのバジル焼き キャベツと春雨のソテー 胡瓜とえのきのごま和え 味噌汁	44KC た1 脂1 炭7 塩0.2 御飯 ケチャップチキン インゲンのめんつゆ煮 カリフラワーのピクルス 味噌汁 	143KC た2 脂3 炭26 塩0.1 ゆかり御飯 ホキのゴマダレポン酢かけ 車ふと野菜の炒め煮 とろろともずくのあっさり和え 味噌汁	66KC た3 脂0 炭13 塩0.0 御飯 鶏肉のマーメレード焼き 五目野菜の三杯酢 七色汁(三重の郷土汁) 
合計	1538KC た65 脂34 炭231 塩8.4	1572KC た66 脂36 炭234 塩8.5	1558KC た60 脂46 炭221 塩7.7	1542KC た59 脂49 炭212 塩6.8	1534KC た68 脂34 炭232 塩8.8	1503KC た61 脂39 炭224 塩7.5	1508KC た63 脂35 炭228 塩6.5

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

<おこわとは？>
昔は甑(こしき)やせいろで蒸したご飯のことを強飯(こわめし)と呼びました。おこわは強飯の女性言葉です。古くはご飯といえば強飯の方が一般的で、炊いたご飯のことを姫飯(ひめい)と呼んでいました。現在では姫飯(炊いたご飯)の方が一般的となり、強飯(蒸したご飯)はお祝いごとで食べられることが多くなったため、強飯といえば赤飯を指すようになりました。



週間献立表 (特養)

令和01年8月11日(日)～令和01年8月17日(土)

区分	8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)
朝食	御飯 野菜と豆腐の炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	薬膳粥 五目巾着の煮物 練り梅 煮豆 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 厚揚げとチンゲン菜の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さんま蒲焼 オクラと人参の和え物 味噌汁 牛乳	パン ベーコンと ブロッコリーのソテー コーンスープ ヨーグルト	御飯 小松菜とじゃこの煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	400KC た12 脂9 炭65 塩2.0 冷やし中華そば 焼売 フルーツデザート	384KC た13 脂13 炭52 塩2.5 御飯 むつの山椒焼き 高野豆腐と根菜の煮物 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 フルーツデザート	350KC た16 脂9 炭50 塩2.5 ピビンバ 春巻き 漬物 わかめスープ フルーツデザート	380KC た13 脂8 炭61 塩2.0 麦飯 タラのしそ香焼き 茶碗蒸し とろろおくら 味噌汁 フルーツデザート	409KC た15 脂9 炭66 塩2.2 御飯 ひき肉と豆腐のキムチ炒め きのこの和風煮込み 三種の葱ポン酢和え 味噌汁 フルーツデザート	400KC た13 脂14 炭54 塩2.2 御飯 かじきのオイスター焼き 蓮根金平 里芋と枝豆の練り胡麻和え 味噌汁 フルーツデザート	345KC た11 脂5 炭62 塩2.2 御飯 麻婆なす チンゲン菜と 桜えびの和風炒め 白菜の柚子和え すまし汁 フルーツデザート
間食	622KC た22 脂20 炭86 塩3.0 フルーツ蒸しパン	561KC た22 脂19 炭72 塩3.1 アイスクリーム	591KC た17 脂24 炭73 塩3.0 レモンケーキ	520KC た28 脂13 炭74 塩2.9 冷やしミルクゼンざい	563KC た21 脂21 炭73 塩2.8 焼きいも風饅頭	586KC た24 脂16 炭86 塩2.1 豆花(トウファ)	565KC た18 脂21 炭76 塩3.1 カスタードケーキ
夕食	93KC た2 脂3 炭15 塩0.3 御飯 アジの味噌煮 春雨とチンゲン菜の炒め物 えのきのたらこ和え すまし汁	112KC た2 脂7 炭11 塩0.1 御飯 ふくさ卵 なすの煮物 パプリカとツナのマリネ 味噌汁	105KC た1 脂6 炭11 塩0.1 御飯 太刀魚の塩焼き じゃが芋のゴマダレ にらの辛子酢味噌 すまし汁	125KC た4 脂1 炭25 塩0.2 御飯 チキンソテー トマトオニオンソース 切干し大根のベーコン煮 じゃこサラダ 味噌汁	80KC た1 脂0 炭2 塩0.1 御飯 めばるの醤油蒸し キャベツと油揚げの炒め煮 南瓜ときゅうりのサラダ 味噌汁	95KC た2 脂3 炭16 塩0.1 御飯 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 大根とねぎのピリ辛和え 味噌汁	130KC た0 脂0 炭0 塩0.0 御飯 白身魚のレモン煮 鶏と夏野菜のさっと煮 ごぼうのごまドレサラダ 味噌汁
合計	395KC た20 脂7 炭60 塩2.3 1510KC た56 脂40 炭226 塩7.6	448KC た19 脂11 炭67 塩2.6 1505KC た57 脂50 炭201 塩8.3	507KC た18 脂16 炭69 塩2.9 1553KC た52 脂56 炭204 塩8.5	496KC た24 脂12 炭71 塩3.1 1521KC た68 脂35 炭231 塩8.2	464KC た19 脂13 炭64 塩2.3 1516KC た56 脂43 炭204 塩7.4	422KC た20 脂8 炭66 塩2.7 1503KC た60 脂41 炭222 塩7.1	463KC た22 脂12 炭65 塩2.0 1503KC た50 脂38 炭203 塩7.3

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

＜高野豆腐とは？＞

高野豆腐は地域によっては凍り豆腐、しみ豆腐（“しみ”という言葉は凍らせることを指す）などとも呼ばれています。凍り豆腐、しみ豆腐という言葉から分かるように、もともとは生の豆腐を冬に凍結させた後、天日乾燥させる方法で作られていました。現代では機械生産が主です。生の豆腐よりも保存性が良く、煮物によく使われます。特に、関西地方での消費量が多く、すしの具材としても使われています。

週間献立表（特養）

令和01年8月18日（日）～令和01年8月24日（土）

区分	8/18(日)	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(土)	
朝食	御飯 さつま揚げの煮物 漬物 あみの佃煮 味噌汁 牛乳 383KC た13 脂6 炭68 塩2.5	御飯 野菜入り炒り卵 漬物 味噌汁 牛乳  436KC た16 脂13 炭62 塩2.1	パン 野菜のトマト煮 ポテトサラダ ヨーグルト 441KC た14 脂16 炭62 塩2.2	御飯 野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳 421KC た14 脂12 炭64 塩2.5	御飯 納豆 里芋の煮物 味噌汁 牛乳  416KC た14 脂7 炭73 塩1.7	パン ジャーマンポテト 具沢山スープ ヨーグルト  402KC た13 脂14 炭57 塩1.6	御飯 高野豆腐の煮物 のりつく 味噌汁 牛乳 403KC た14 脂8 炭67 塩2.3	
昼食	冷やしわかぎ揚げうどん 大学いも風炒め フルーツデザート  518KC た11 脂14 炭76 塩1.4	桜えびと青のりの混ぜご飯 鶏肉の梅じそ焼き 魚河岸揚げの煮物 春菊とえのきの胡麻マヨ和え 味噌汁 フルーツデザート 554KC た31 脂16 炭69 塩3.1	御飯 さわらの粕漬け焼き キャベツと チンゲン菜の卵炒め コーンサラダ すまし汁 フルーツデザート  567KC た26 脂15 炭73 塩1.7	 行事食		御飯 サンマの玉ねぎソース 大根の洋風煮 白菜と胡瓜の甘酢漬 味噌汁 フルーツデザート 613KC た20 脂25 炭73 塩2.8	御飯 ブルコギ風焼き肉 きのこの深山和え かんぴょうと卵の味噌汁 (栃木県の郷土汁) フルーツデザート  607KC た26 脂25 炭69 塩1.9	御飯 サバの香味焼き 蓮根としいたけの煮物 チンゲン菜の土佐和え 味噌汁 フルーツデザート  568KC た20 脂21 炭73 塩2.3
間食	カフェオレプリン 78KC た2 脂4 炭10 塩0.0	人形焼き  140KC た0 脂0 炭0 塩0.0	マンゴープリン  68KC た1 脂1 炭15 塩0.0			にんじんゼリー 64KC た0 脂2 炭11 塩0.0	ホットケーキ  98KC た2 脂2 炭18 塩0.2	抹茶プリン 80KC た2 脂4 炭10 塩0.0
夕食	御飯 肉団子と根菜のおろし煮 春雨と木耳の炒め物 煮豆 味噌汁 558KC た17 脂16 炭86 塩2.8	御飯 ホキの薬味醤油 しめじと野菜の炒め物 白菜といんげんの和え物 味噌汁  406KC た20 脂5 炭68 塩3.1	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ツナじゃが オクラのお浸し 味噌汁 479KC た23 脂12 炭67 塩2.1	御飯 ぶりの塩焼き ナスといんげんの味噌煮 大根と切昆布の酢の物 すまし汁 438KC た19 脂12 炭60 塩2.5	御飯 青のり塩チキン ひじきの生姜煮 なめこと枝豆の わさびおろし和え 味噌汁 438KC た22 脂11 炭64 塩2.6	御飯 赤魚の味噌焼き さつま揚げと蓮根の 炊き合わせ 3色ピーマンのマリネ 味噌汁 484KC た21 脂11 炭72 塩3.1	御飯 鶏肉と南瓜の甘酢炒め 小松菜と油揚げの煮浸し ところ天 味噌汁  477KC た22 脂9 炭73 塩2.7	
合計	1537KC た43 脂40 炭240 塩6.7	1536KC た66 脂34 炭199 塩8.3	1555KC た64 脂44 炭217 塩6.0	859KC た33 脂23 炭124 塩5.0	1531KC た56 脂44 炭221 塩7.1	1591KC た61 脂51 炭216 塩6.8	1528KC た57 脂41 炭223 塩7.3	


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

<かんぴょうとは？>

薄く細長く剥いたユウガオの果肉部分を乾燥させた食品です。かんぴょうが出来るまでには様々な工程があります。まずは収穫したユウガオをかんぴょうかんなで細長い帯状にします。その後、天日または加熱で乾燥させるのですが、途中で硫黄燻蒸（くんじょう＝いぶして殺菌すること）を行います。最終的には水分量を20%まで減らして完成です。汁や寿司の具材、煮物、和え物など様々な料理に活用できます。

週間献立表（特養）

令和01年8月25日（日）～令和01年8月31日（土）

区分	8/25(日)	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)
朝食	薬膳粥 油揚げの炒りなます 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	パン ポトフ風 ごぼうサラダ ヨーグルト 	御飯 炒り豆腐 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 漬物 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト	御飯 チンゲン菜と エリンギの炒め物 のりつく  煮豆 味噌汁 牛乳
	313KC た12 脂13 炭38 塩2.3	445KC た14 脂11 炭70 塩2.4	384KC た12 脂12 炭58 塩2.0	433KC た15 脂12 炭65 塩2.3	475KC た19 脂16 炭63 塩2.5	406KC た17 脂13 炭54 塩2.5	408KC た11 脂10 炭66 塩2.0
昼食	御飯 アジフライ 茸とごぼうの炒り煮 キャベツとわかめの ごま酢和え 味噌汁 フルーツデザート	御飯 鮭のムニエル 野菜とベーコンのコンソメ煮 海藻サラダ 味噌汁 フルーツデザート	御飯 鶏肉と茄子のピリ辛炒め 水菜の煮浸し 手作り胡麻豆腐  味噌汁 フルーツデザート	ひじきと挽肉の混ぜご飯 かれいの煮つけ にんにくの芽と パプリカの炒め物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツデザート	御飯 人参ミートローフの 野菜ソース さつまいもとレーズンのレモン煮 春菊のくるみ和え 味噌汁 フルーツデザート	ソース焼きそば きのこのおから炒り煮 ピーマンの塩昆布サラダ もやしのスープ フルーツデザート 	御飯 豚肉の味噌マヨ焼き 根野菜の旨煮 オクラのおかか和え すまし汁 フルーツデザート
	572KC た16 脂17 炭88 塩2.7	525KC た20 脂16 炭72 塩2.7	570KC た27 脂16 炭79 塩2.9	528KC た26 脂19 炭63 塩3.1	555KC た17 脂11 炭97 塩2.4	592KC た17 脂22 炭83 塩3.0	553KC た20 脂18 炭74 塩2.6
間食	ココア蒸しパン	ブルーベリーケーキ 	メープルドーナッツ	アイスクリーム 	コーヒーゼリー 	杏仁豆腐	チョコケーキ
	60KC た2 脂1 炭11 塩0.1	42KC た1 脂1 炭8 塩0.0	116KC た2 脂6 炭13 塩0.2	112KC た2 脂7 炭11 塩0.1	43KC た1 脂1 炭9 塩0.0	77KC た2 脂2 炭13 塩0.0	97KC た2 脂4 炭13 塩0.1
夕食	ビアガーデン 	御飯 鶏肉のめんつゆ煮 ほうれん草としめじのソテー ミックスビーンズと 蓮根のゴマサラダ 味噌汁	御飯 ぶりのタンドリー風 南瓜の甘煮 アスパラの辛子醤油 味噌汁	御飯 鶏肉のコチュジャン焼き 蒸しじゃがのお好み焼き風 糸寒天と人参、 もやしのナムル 味噌汁	御飯 むつとの和風ごま酢だれ 高野豆腐の野菜あん 華風きゅうり  味噌汁	御飯 鶏と豆腐のチャンプルー 大根の田舎煮 白菜と野沢菜の柚子和え 味噌汁	御飯 白身魚の磯辺パン粉焼き 切昆布の中華炒り煮 たくあんの子和え 味噌汁
	945KC た30 脂31 炭137 塩5.1	1506KC た60 脂40 炭218 塩7.8	1570KC た64 脂47 炭221 塩7.6	1550KC た64 脂48 炭212 塩8.4	1554KC た59 脂42 炭229 塩7.9	1560KC た64 脂50 炭210 塩7.8	1514KC た52 脂45 炭220 塩7.8
合計							

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

<おからとは？>

豆腐を作る過程で出る豆乳の搾りかすのことです。ウツギの花（初夏に釣鐘型の白い花をつける植物）に似ていることから「卯の花」とも呼ばれています。搾りかすといわれていますが、昔から親しまれた食材で、卯の花炒りや卯の花汁といった料理もあります。おから自体に味がないため、油やだし、調味料の風味を活かせます。食材を無駄にしない、日本人のもったいない精神がよく表れている食材です。