

週間献立表（特養）

令和2年6月28日（日）～令和2年7月4日（土）

区分	6/28(日)	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)
朝食	ご飯 味噌汁 ウインナーソーテー 野沢菜昆布 335KC た9.3 脂8.0 塩2.3	鶏飯 味噌汁 厚揚げの煮付け かつぱ漬 313KC た9.2 脂4.1 塩3.5	ご飯 味噌汁 つくね小判 しいたけ昆布 429KC た15.1 脂12.1 塩2.2	ご飯 味噌汁 ハヤシオムレツ 海苔の佃煮 320KC た9.9 脂4.1 塩2.4	ご飯 味噌汁 野菜ステーキ たくあん 307KC た9.8 脂 4.1 塩2.2	ロールパン コーンポタージュ 目玉焼き ヨーグルト 367KC た13.7 脂13.0 塩2.3	ご飯 味噌汁 赤ウインナーソーテー 練り梅 382KC た12.5 脂8.9 塩2.9
昼食	ご飯 お吸い物 サバの有馬焼き 高野豆腐の含め煮 かぶの和え物 557KC た26.9 脂18.3 塩3.5	スパゲッティナポリタン スープ カニマヨサラダ ヨーグルト 545KC た17.4 脂15.4 塩2.1	ご飯 味噌汁 五目玉子焼き 焼竹輪の煮物 トマトとしらす和え 509KC た20.9 脂13.2 塩3.8	お赤飯 味噌汁 カレイの生姜煮 青菜の中華炒め きゅうりの和え物 410KC た25.5 脂5.2 塩2.6	ご飯 お吸い物 八宝菜 里芋とオクラの煮物 わかめときゅうりの 酢の物 542KC た15.7 脂8.5 塩4.3	ご飯 お吸い物 茄子とひき肉の味噌炒め レタスのお浸し 豆腐の磯辺揚げ 532KC た18.8 脂19.4 塩2.7	ご飯 味噌汁 サバの生姜煮 インゲンの炒め物 長芋の千六本 528KC た26.3 脂17.2 塩2.6
間食	蒸しケーキ(バナナ風味) 82KC た1.6 脂3.5 塩0.1	バームクーヘン 116KC た1.6 脂6.3 塩0.0	プチシュー(カスタード) 52KC た1.0 脂3.2 塩0.1	鯛焼き 68KC た1.7 脂0.2 塩0.1	和のパンケーキ 55KC た1.0 脂1.9 塩0.1	いちごミルクプリン 87KC た1.4 脂1.5 塩0.0	オレンジゼリー 58KC た1.4 脂0.1 塩0.0
夕食	ご飯 味噌汁 グリルチキン タルタル添え ピーナッツ和え カリフラワーのスープ煮 526KC た25.9 脂17.6 塩3.2	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油 じゃが芋のそぼろ煮 玉子豆腐 503KC た29.0 脂9.2 塩2.8	ご飯 味噌汁 焼き肉炒め ほうれん草サラダ かぼちゃの甘煮 550KC た22.5 脂14.2 塩3.4	ご飯 味噌汁 鶏肉と長芋の炒め ミモザサラダ 小松菜の煮浸し 626KC た25.5 脂25.8 塩3.0	ご飯 味噌汁 アジの有馬焼 カブと桜エビの煮物 インゲン胡桃和え 494KC た24.7 脂9.2 塩2.8	ご飯 味噌汁 白身魚の土佐漬け焼 さつま揚げと 昆布の煮付け スナップエンドウの ドレッシング和え 457KC た27.9 脂5.9 塩4.5	ご飯 味噌汁 牛挽肉と ビーフンの炒め物 オクラと麩の含め煮 小松菜のゴマダレ和え 541KC た19.6 脂15.5 塩2.4
合計	1500KC た63.7 脂47.4 塩9.1	1477KC た57.2 脂35.0 塩8.4	1540KC た59.5 脂42.7 塩9.5	1424KC た62.6 脂35.3 塩8.1	1398KC た51.2 脂23.7 塩9.4	1443KC た61.8 脂34.0 塩9.5	1509KC た59.8 脂41.7 塩7.9

週間献立表（特養）

令和2年7月5日（日）～令和2年7月11日（土）

区分	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)
朝食	ご飯 味噌汁 木の葉豆腐の煮物 昆布佃煮 343KC た8.7 脂5.6 塩2.8	ご飯 味噌汁 竹輪とレンコンの炒め しば漬け 321KC た10.4 脂2.7 塩2.7	ご飯 味噌汁 炒り卵 葉唐割干 347KC た13.7 脂6.4 塩2.4	ご飯 味噌汁 ハムステーキ たいみそ 354KC た12.4 脂6.2 塩2.1	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ 420KC た16.5 脂12.5 塩2.3	ロールパン スープ チキンソテー ヨーグルト 358KC た16.0 脂13.9 塩1.9	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 野沢菜昆布 316KC た10.3 脂2.3 塩2.6
昼食	天津飯 中華スープ 大根の中華煮 チンゲン菜サラダ 496KC た23.4 脂12.5 塩3.0	ご飯 お吸い物 サワラの塩焼き 冬瓜の味噌煮 ホウレン草のだし和え 489KC た27.9 脂13.9 塩3.0	 七夕 78KC た1.6 脂3.6 塩0.0	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け さつま揚げと大根の ピリ辛炒め 白菜の柚子和え 543KC た26.1 脂13.8 塩3.4	ご飯 中華スープ 回鍋肉 中華サラダ シュウマイ 581KC た24.4 脂23.9 塩2.7	ご飯 味噌汁 タラの煮付け カブの酢醤油和え ツナサラダ包み揚げ 479KC た23.9 脂9.7 塩2.6	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き もやしの胡麻和え ほうれん草の煮浸し 472KC た25.7 脂11.6 塩3.5
間食	水ようかん 86KC た1.3 脂0.1 塩0.1	どら焼き 94KC た2.2 脂0.8 塩0.1	カフェオレプリン 78KC た1.6 脂3.6 塩0.0	ワッフル 76KC た2.2 脂2.4 塩0.1	豆花 45KC た2.6 脂1.4 塩0.0	抹茶小豆寒天 43KC た0.6 脂0.1 塩0.0	パンプキンプチケーキ 91KC た1.7 脂4.6 塩0.3
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と絹揚げの炒め 豆苗と蒸し鶏和え ミニお好み焼き 607KC た28.4 脂23.5 塩2.6	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛炒め 春雨サラダ キノコの炒り煮 597KC た23.5 脂21.6 塩2.8	ご飯 味噌汁 豆腐とエビのうま煮 花野菜のソテー 焼き竹輪の青のり和え 487KC た29.5 脂10.7 塩3.1	ご飯 味噌汁 チキンソテー さっぱりソース カブとシラスのさっと煮 春菊サラダ 504KC た22.5 脂16.3 塩2.9	ご飯 味噌汁 白身魚梅風味焼き 大根の煮物 小松菜の和え物 474KC た23.8 脂9.8 塩2.8	ご飯 コーンポタージュスープ ハンバーグカレーソー ミックスサラダ カボチャのバター醤油 609KC た19.6 脂22.1 塩3.8	ご飯 味噌汁 焼肉 長芋のポン酢和え 茄子のさっと煮 600KC た23.5 脂24.5 塩3.1
合計	1532KC た61.8 脂41.7 塩8.5	1501KC た64.0 脂39.0 塩8.6	912KC た44.8 脂20.7 塩5.5	1477KC た63.2 脂38.7 塩8.5	1520KC た67.3 脂48.6 塩7.8	1489KC た60.1 脂45.8 塩8.3	1479KC た61.2 脂43.0 塩9.5


週間献立表（特養）

令和2年7月12日（日）～令和2年7月18日（土）

区分	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)
朝食	ご飯 味噌汁 玉子と ほうれん草の平焼き のり佃煮	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 桜大根	ご飯 味噌汁 つくね小判 かんぴょうごぼう	ご飯 味噌汁 切干大根の煮物 しいたけ昆布	ご飯 味噌汁 アジのサンガ焼き 梅肉ザーサイ	ロールパン クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 野菜天の煮物 練り梅
	351KC た10.3 脂6.8 塩2.2	318KC た11.9 脂5.4 塩2.6	491KC た15.8 脂17.2 塩2.7	321KC た7.9 脂3.8 塩2.0	345KC た10.4 脂8.0 塩2.3	371KC た14.2 脂12.8 塩2.3	292KC た8.2 脂2.9 塩2.7
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐のピリ辛炒め 里芋のだし煮 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 白身魚のバターソテー 野菜とハムの洋風煮 トマトとしそサラダ	ポークハヤシライス スープ 大根サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 メバルのみりん漬け がんと冬瓜の煮物 ひじきの和え物	～長崎の郷土料理～ ご飯 松浦鍋汁 浦上そぼろ みそよごし 玉子豆腐 	ご飯 味噌汁 タラのムニエル オクラサラダ 白菜のさっと煮	ご飯 クリームシチュー ミックスオムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ
	512KC た23.9 脂16.4 塩3.3	382KC た22.0 脂6.2 塩3.3	538KC た17.7 脂16.6 塩3.9	480KC た25.3 脂8.8 塩2.7	616KC た31.5 脂19.8 塩4.0	474KC た24.4 脂9.1 塩2.4	746KC た27.2 脂24.0 塩5.3
間食	グレープゼリー	コーヒーゼリー	とと焼き	人参ゼリー	フルーチェ	抹茶ケーキ	水ようかん
	58KC た0.1 脂0.1 塩0.1	51KC た0.3 脂1.9 塩0.0	60KC た1.2 脂2.0 塩0.1	64KC た0.2 脂2.1 塩0.0	46KC た1.0 脂1.1 塩0.2	94KC た1.6 脂4.4 塩0.3	86KC た1.3 脂0.1 塩0.1
夕食	ご飯 お吸い物 マスの味噌焼き ベーコンマヨ炒め キュウリのさっぱり和	枝豆ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ジャガイモの含め煮 緑黄色野菜の玉子よ	ご飯 味噌汁 赤魚の塩酒蒸し ゴーヤの竹輪炒め とろろ芋	ご飯 パンプキンポタージュ グリルチキン ミモザサラダ 小松菜の煮浸し	ご飯 お吸い物 厚揚げの味噌炒め 白菜とコーン和え フキのおかか煮	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き カブの和え物 さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 白身魚の漬け焼き 大根のキンピラ ハウレンソ草の 辛子和え
	519KC た24.5 脂20.2 塩2.8	624KC た25.8 脂23.9 塩3.5	450KC た24.5 脂7.5 塩3.7	629KC た24.3 脂30.5 塩2.2	483KC た19.1 脂15.4 塩2.5	549KC た20.7 脂13.6 塩2.6	455KC た23.0 脂12.2 塩2.8
合計	1440KC た58.8 脂43.5 塩8.4	1375KC た60.0 脂37.4 塩9.4	1539KC た59.2 脂43.3 塩10.4	1494KC た57.7 脂45.2 塩6.9	1490KC た62.0 脂44.3 塩9.0	1488KC た60.9 脂39.9 塩7.6	1579KC た59.7 脂39.2 塩10.9

週間献立表 (特養)

令和2年7月19日(日)～令和2年7月25日(土)

区分	7/19(日)	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 シソの実漬け	ご飯 味噌汁 野菜ステーキ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 千草焼き なめ茸	ご飯 味噌汁 つくね小判 のり佃煮	ご飯 味噌汁 豚肉とカブのトロミ煮 広島菜さわやか漬	ロールパン スープ 目玉焼き ヨーグルト	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 練り梅
	345KC た12.1 脂6.5 塩2.4	392KC た11.9 脂5.9 塩3.7	339KC た9.2 脂5.2 塩2.3	434KC た15.3 脂12.3 塩2.4	375KC た13.4 脂9.7 塩2.0	309KC た12.8 脂10.6 塩2.0	311KC た10.3 脂4.0 塩2.6
昼食	冷やし中華 スープ シューマイ チンゲン菜の中華炒め フルーツ	ご飯 味噌汁 アジフライ&エビカツ 冷奴 冬瓜のトロミ煮	うな井 お吸い物 炊合せ 野菜スティック 味噌マヨ添え	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢庵 棒餃子 春雨サラダ	ご飯 お吸い物 和風豆腐ハンバーグ 花野菜のケチャップ炒め 冷やしトマト	ざるそば かき揚げ 彩りしんじょう 冷やし鉢 フルーツ	
	609KC た26.8 脂17.0 塩2.9	656KC た22.1 脂24.0 塩3.3	543KC た21.9 脂19.0 塩3.3	581KC た23.1 脂17.7 塩2.4	521KC た17.2 脂18.9 塩3.6	566KC た23.8 脂11.5 塩4.8	
間食	アイス	プチシュー	杏仁豆腐	ところてん	カステラドーナツ	ババロア	
	112KC た1.6 脂6.8 塩0.1	52KC た1.0 脂3.3 塩0.1	69KC た2.1 脂2.0 塩0.0	7KC た0.5 脂0.1 塩0.4	96KC た1.1 脂5.7 塩0.1	92KC た2.4 脂3.0 塩0.1	
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の洋風煮 焼きナス 梅しそ和え	菜飯 味噌汁 鶏肉のバター醤油焼き ジャーマンポテト ドレッシング和え	ご飯 味噌汁 サワラの煮付け 大根の田楽 菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎのうま煮 チンゲン菜の炒め物 千六本	ご飯 味噌汁 白身魚の柚火香煮 青菜の和え物 照り焼きポテト	ご飯 味噌汁 鶏肉の大葉焼き さつま芋のサラダ キャベツの蒸し煮	ご飯 味噌汁 白身魚の ネギマヨポン酢焼き 小松菜の和え物 車麩の含め煮
	484KC た23.5 脂9.3 塩3.3	650KC た24.9 脂 28.2 塩4.2	508KC た25.9 脂14.6 塩2.5	544KC た24.5 脂16.3 塩2.7	486KC た25.7 脂9.7 塩2.7	559KC た21.7 脂18.9 塩2.8	538KC た24.7 脂13.2 塩3.4
合計	1550KC た64.0 脂39.6 塩8.7	1750KC た59.9 脂61.4 塩11.3	1459KC た59.1 脂40.8 塩8.1	1566KC た63.4 脂 46.4 塩7.9	1478KC た57.4 脂44.0 塩8.4	1526KC た60.7 脂44.0 塩9.7	849KC た35.0 脂17.2 塩6.0

週間献立表（特養）

令和2年7月26日（日）～令和2年8月1日（土）

区分	7/26(日)	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	8/1(土)
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げソテー 野沢菜昆布 318KC た10.0 脂3.8 塩2.4	ご飯 味噌汁 炒り卵 かつぱ漬け 358KC た13.1 脂6.4 塩2.1	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮付け 野沢菜昆布 326KC た10.3 脂5.0 塩2.4	ご飯 味噌汁 野菜ステーキ たいみそ 324KC た10.4 脂5.4 塩2.1	ご飯 味噌汁 玉子とほうれん草 の平焼き ふりかけ 364KC た11.1 脂8.3 塩2.3	ロールパン パンプキンポタージュ オムレツ ヨーグルト 403KC た17.3 脂9.7 塩2.1	ご飯 味噌汁 炒り玉子 しば漬け 353KC た12.2 脂7.8 塩2.0
昼食	ご飯 味噌汁 サバの塩焼 スナップエンドウの バター醤油炒め キュウリの錦糸和え 537KC た27.7 脂18.9 塩3.2	カレーライス スープ 彩りサラダ フルーツ 579KC た21.2 脂16.0 塩3.4	ご飯 味噌汁 タラの南部焼き ジャガイモとベーコン インゲンの和え物 488KC た25.5 脂12.2 塩3.3	あんかけチャーハン 中華スープ ビーフン炒め 春菊の胡麻和え 657KC た16.1 脂23.0 塩5.5	ご飯 味噌汁 カレイの照り煮 カボチャのソテー ブロッコリーの和え物 449KC た30.6 脂6.1 塩2.4	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 ひき肉とモヤシ炒め レタスサラダ 588KC た25.1 脂25.2 塩3.3	お赤飯 味噌汁 鮭の塩焼き 根菜と蒟蒻の煮物 ほうれん草と卵の 和え物 545KC た30.2 脂14.1 塩4.3
間食	コーヒーゼリー 31KC た1.0 脂0.6 塩0.0	パンケーキ 58KC た1.0 脂1.8 塩0.2	ココアプリン 80KC た1.8 脂3.5 塩0.1	一口まんじゅう 78KC た1.5 脂0.1 塩0.1	ゼリー 48KC た0.0 脂0.1 塩0.0	アイス 112KC た1.6 脂6.8 塩0.1	プリン 99KC た3.7 脂4.6 塩0.1
夕食	麻婆豆腐丼 中華スープ 春巻き ゴーヤのナムル 618KC た22.1 脂25.2 塩4.6	ご飯 味噌汁 白身魚のパン粉焼き 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 467KC た23.7 脂10.6 塩3.2	ご飯 スープ 鶏肉のチーズ焼き カボチャのマリネ カリフラワーの コンソメ蒸し 558KC た23.4 脂20.7 塩1.8	ご飯 味噌汁 アジのみりん漬け 刻み昆布の煮付け カブの柚香和え 472KC た28.4 脂9.0 塩3.4	ご飯 味噌汁 豚肉の塩香味炒め 真丈の煮物 キャベツのお浸し 556KC た26.1 脂21.1 塩3.0	ご飯 味噌汁 サワラの焼き浸し 大根とさつま揚げ の含め煮 白菜の和え物 507KC た27.5 脂12.5 塩3.2	二色丼 味噌汁 ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え 547KC た26.5 脂15.7 塩3.9
合計	1504KC た60.8 脂48.5 塩10.2	1462KC た59.0 脂34.8 塩8.9	1452KC た61.0 脂41.4 塩7.6	1531KC た56.4 脂37.5 塩11.1	1417KC た67.8 脂35.6 塩7.7	1610KC た71.5 脂54.2 塩8.7	1544KC た72.6 脂42.2 塩10.3