☆★☆　週間献立表　☆★☆

010 :常食(介福)

		11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
昼	A	軟飯130g 豚のおろしあん ﾋﾞｰﾌﾝ中華炒め煮 冷奴1/8 添しょうゆパック 味噌汁(ﾀﾏﾈｷﾞ・ｷｬﾍﾞ) ピーマン漬	軟飯130g 鯖のみそ煮(三度) 二色ﾅﾑﾙ 白菜ゆかり和え 清汁(豆腐) しその実漬け	軟飯130g ﾁｷﾝｶﾚｰ 大豆ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞ) 添・青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 林檎ゼリー 福神漬	軟飯130g 揚魚の香味ｿｰｽ 五目和え物 ｻﾂﾏｲﾓとﾘﾝｺﾞ甘煮 みそ汁(ｱｹﾞ・ﾈｷﾞ) ピーマン漬	軟飯130g ｽﾍﾟｲﾝｵﾑﾚﾂ ﾐｰﾄｿｰｽ 人参ﾂﾅｻﾗﾀﾞ 添・ｼｰｻﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞP みかんゼリー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｶﾛﾆ玉葱) 昆布佃煮	軟飯130g 鶏ごま照煮 ミモザサラダ 添・ﾌﾚﾝﾁｸﾘｰﾐ(ﾊﾟｯｸ) 杏仁豆腐 味噌汁(南瓜) 刻み高菜漬け	軟飯130g 揚おろし煮(ﾎｷ) 炒り豆腐 白菜ゆかり和え物 味噌汁(ﾓﾔｼ・ﾈｷﾞ) ピーマン漬
		エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 9.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 11.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.3 g 脂　質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 14.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 6.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂　質 14.7 g 食塩相当量 3.0 g
15時	A	ｼｮｺﾗﾌﾞｯｾ	よもぎまんじゅう	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ(ｶｽﾀｰﾄﾞ入)Fe	どら焼（抹茶あん）	ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾌﾚｯｼｭ付)	たいまんじゅう	ﾐﾆｴｸﾚｱ(Ca)
		エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.4 g 脂　質 4.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 1.0 g 脂　質 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 0.6 g 脂　質 2.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.6 g 脂　質 1.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.4 g 脂　質 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.9 g 脂　質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 2.3 g 脂　質 3.7 g 食塩相当量 0.1 g

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

010 :常食(介福)

		11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
昼	A	軟飯130g 炊き込み御飯(鮭) 松風焼③ ﾏﾖﾈﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ② 清汁(ﾄﾛﾛ･ｱﾗﾚ)	軟飯130g 木の葉丼⑤ 蒸肉ｼｭｰﾏｲ(2ｹ)② 添しょうゆパック ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え(黄桃) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(春雨) ピーマン漬	軟飯130g 焼揚白身魚あんかけ 酢の物(カニ) ﾎｳﾚﾝ草ﾜｻﾋﾞ和え 味噌汁(豆腐) 昆布佃煮	軟飯130g 天津飯 (具) 筑前煮(ｱﾂﾔｷ) 二色サラダ 添・ﾏﾖﾈｰｽﾞﾊﾟｯｸ(10) 中華ｽｰﾌﾟ(春雨)	軟飯130g 豚肉の甘酢炒め煮 豆腐ｻﾗﾀﾞ 添・青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ みそ汁(里芋･葱) ﾌﾙｰﾁｪ(mixﾍﾞﾘｰ) 刻みしば漬け	軟飯130g 鶏肉竜田揚げ ﾊﾟﾝｻﾝｽｰ(カニ) ひじきの炒煮 けんちん汁 刻み高菜漬け	軟飯130g キーマカレー 春雨ｻﾗﾀﾞ(卵) 添・ﾏﾖﾈｰｽﾞﾊﾟｯｸ(10) ｶﾙﾋﾟｽｾﾞﾘｰ(ミカン) 福神漬
		エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g
	B	全粥250ｇ 雑炊 (鮭) 松風焼③ ﾏﾖﾈﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ② 清汁(ﾄﾛﾛ･ｱﾗﾚ)						
		エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 3.1 g						
15時	A	柚子まんじゅう	ﾐﾙｸ饅頭	やわらかおかき	きんつば	豆乳ﾌﾟﾗﾏﾝｼﾞｪ	しっとり饅頭(吹雪)	ﾏﾛﾝｸﾘｰﾑﾜｯﾌﾙ
		エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.5 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.3 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.3 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.4 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 50 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 2.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.4 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 0.1 g

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

070 :やわらか食A(介福)

		11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
昼	A	全粥250ｇ 和風あん(魚) ﾎｳﾚﾝ草ｺｰﾝｽｰﾌﾟ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え(白桃 味噌汁 (ｷｬﾍﾞﾂ) かつおみそ	全粥250ｇ ｵﾑﾚﾂ ﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ 吉野煮(厚焼) ﾄﾏﾄｱｯﾌﾟﾙｾﾞﾘｰ② けんちん汁7 のりつく	全粥250ｇ 紅葉煮あん(魚) うま煮(貝･里芋)② ぶどうゼリー･ 中華ｽｰﾌﾟ(白・人) たいみそP	全粥250ｇ 豆腐の味噌餡かけ 中華風ｽｰﾌﾟ煮(ｶﾆ) オレンジゼリー･ 味噌汁(ﾀﾞｲｺﾝ)② 梅びしお	全粥250ｇ 豚肉 京風あんかけ 大根の煮物② ぶどうゼリー･ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱) のりつく	全粥250ｇ オムレツ中華あん うま煮(貝･里芋)② ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ (CA)･ 味噌汁(南瓜) たいみそP	全粥250ｇ 味噌あん(魚) 吹き寄せ煮(厚焼) ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え(桃ｿｰｽ 味噌汁(ﾀﾞｲｺﾝ)② のりつく
		エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.9ｇ 脂　質 5.4ｇ 食塩相当量 3.2ｇ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.0ｇ 脂　質 7.9ｇ 食塩相当量 3.0ｇ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.7ｇ 脂　質 1.2ｇ 食塩相当量 2.9ｇ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.0ｇ 脂　質 5.8ｇ 食塩相当量 3.5ｇ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.5ｇ 脂　質 9.3ｇ 食塩相当量 3.3ｇ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.3ｇ 脂　質 16.5ｇ 食塩相当量 3.0ｇ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.7ｇ 脂　質 3.8ｇ 食塩相当量 3.4ｇ
15時	A	ﾊﾞﾆﾗﾑｰｽ	きなこﾌﾟﾘﾝ(40)	ｶﾎﾞﾁｬﾌﾟﾘﾝ50	ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ	ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾌﾚｯｼｭ付)	黒ごまプリン(40)	ﾖｰｸﾞﾙﾄｻﾜｰ
		エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.8ｇ 脂　質 4.1ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 2.2ｇ 脂　質 5.1ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 35 kcal たんぱく質 1.2ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.1ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.4ｇ 脂　質 1.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 50 kcal たんぱく質 2.2ｇ 脂　質 2.0ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 42 kcal たんぱく質 1.4ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

070 :やわらか食A(介福)

		11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
昼	A	全粥250ｇ 卵とじ(貝柱) 吉野煮(ｼﾝｼﾞｮｳ) ﾄﾏﾄｱｯﾌﾟﾙｾﾞﾘｰ② けんちん汁① たいみそP	全粥250ｇ 野菜和風あん(魚) うま煮(貝･里芋)② ぶどうゼリー･ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱) 梅びしお	全粥250ｇ 空也蒸 味噌かけ 中華風ｽｰﾌﾟ煮(ｶﾆ) オレンジゼリー･ 味噌汁(じゃが芋)② かつおみそ	全粥250ｇ ｵﾑﾚﾂ ﾀﾗｺｿｰｽ添え 吹き寄煮(ｼﾝｼﾞｮｳ) ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ (CA)･ 中華ｽｰﾌﾟ	全粥250ｇ 和風あん(魚) キャベツの和え物 コーンスープ煮 味噌汁(ﾀﾞｲｺﾝ)② のりつく	全粥250ｇ 卵豆腐 海苔餡かけ お野菜のみそ和え ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ (CA)･ けんちん汁① たいみそP	全粥250ｇ 豆腐の中華餡かけ 炊合せ (ｻｻﾐ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え(黄桃) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱) かつおみそ
		エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.4ｇ 脂 質 6.1ｇ 食塩相当量 3.2ｇ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 20.0ｇ 脂 質 1.0ｇ 食塩相当量 3.1ｇ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 19.0ｇ 脂 質 7.2ｇ 食塩相当量 3.2ｇ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5ｇ 脂 質 16.5ｇ 食塩相当量 2.8ｇ	エネルギー 376 kcal たんぱく質 21.2ｇ 脂 質 2.6ｇ 食塩相当量 3.9ｇ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9ｇ 脂 質 15.1ｇ 食塩相当量 3.1ｇ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.4ｇ 脂 質 6.2ｇ 食塩相当量 2.9ｇ
15時	A	水ようかん	北海道牛乳ﾌﾟﾘﾝ	ﾁｮｺﾚｰﾄﾑｰｽ	お茶ﾌﾟﾘﾝ	豆乳ﾌﾟﾗﾏﾝｼﾞｪ	ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ
		エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.6ｇ 脂 質 0.1ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 34 kcal たんぱく質 0.8ｇ 脂 質 0.7ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.9ｇ 脂 質 4.2ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 58 kcal たんぱく質 0.9ｇ 脂 質 0.9ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.4ｇ 脂 質 2.6ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 28 kcal たんぱく質 0.9ｇ 脂 質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 51 kcal たんぱく質 0.1ｇ 脂 質 0.0ｇ 食塩相当量 0.1ｇ

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

060 :おまじり食A(介福)

		11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
昼	A	全粥300ｇ 鮭のﾁｬｳﾀﾞｰ③ 蟹のみそ煮 ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ(C)・ かつおみそ	全粥300ｇ おろし煮魚 蟹と野菜の煮浸し オレンジゼリー・ のりつく	全粥300ｇ チキンカレー ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽｸﾘｰﾐｰｽｰﾌﾟ② ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ(C)・ たいみそP	全粥300ｇ 茶碗蒸し かにと野菜の煮物② ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ (CA)・ 梅びしお	全粥300ｇ 京風みそ煮(魚) 大根の柚子煮⑤ ぶどうゼリー・ のりつく	全粥300ｇ 卵とじ(貝柱) ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽｸﾘｰﾐｰｽｰﾌﾟ③ フルーチェ(苺) たいみそP	全粥300ｇ 鶏のｽﾄﾛｶﾞﾉﾌ② 野菜ｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮 ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ(C)・ のりつく
		エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5ｇ 脂　質 11.3ｇ 食塩相当量 2.0ｇ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.8ｇ 脂　質 1.0ｇ 食塩相当量 2.2ｇ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.8ｇ 脂　質 7.4ｇ 食塩相当量 2.2ｇ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.1ｇ 脂　質 13.3ｇ 食塩相当量 2.0ｇ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.4ｇ 脂　質 1.2ｇ 食塩相当量 2.6ｇ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.5ｇ 脂　質 9.8ｇ 食塩相当量 2.6ｇ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.2ｇ 脂　質 9.8ｇ 食塩相当量 2.3ｇ
15時	A	ﾊﾞﾆﾗﾑｰｽ	きなこﾌﾟﾘﾝ(40)	ｶﾎﾞﾁｬﾌﾟﾘﾝ50	ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ	ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾌﾚｯｼｭ付)	黒ごまプリン(40)	ﾖｰｸﾞﾙﾄｻﾜｰ
		エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.8ｇ 脂　質 4.1ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 2.2ｇ 脂　質 5.1ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 35 kcal たんぱく質 1.2ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.1ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.4ｇ 脂　質 1.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 50 kcal たんぱく質 2.2ｇ 脂　質 2.0ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 42 kcal たんぱく質 1.4ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

060 :おまじり食A(介福)

		11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
昼	A	全粥300ｇ 皿蒸し② 里芋のそぼろ煮③ 野菜クリーム煮・ たいみそP	全粥300ｇ カニと卵の中華煮 ｻｻﾐと野菜の柚子煮 ポタージュ(枝豆) 梅びしお	全粥300ｇ クリーム煮(ﾏｸﾞﾛ) かにと野菜の煮物② ﾊﾟﾜｰﾌﾞﾘﾝ(C)・ かつおみそ	全粥300ｇ 魚の紅葉煮 じゃが芋の煮物2 ﾊﾟﾜｰﾌﾞﾘﾝ (CA)・ たいみそP	全粥300ｇ 鮭と卵のﾌﾞｲﾔﾍﾞｰｽ② 蟹のみそ煮② ﾊﾟﾜｰﾌﾞﾘﾝ(C)・ のりつく	全粥300ｇ チキンカレー 豆腐中華煮 南瓜のポタージュ② たいみそP	全粥300ｇ 炒り豆腐③ 里芋と野菜の煮物(鮪) オレンジゼリー・ かつおみそ
		エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.5ｇ 脂　質 11.6ｇ 食塩相当量 2.8ｇ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.8ｇ 脂　質 11.7ｇ 食塩相当量 3.0ｇ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.3ｇ 脂　質 7.1ｇ 食塩相当量 2.1ｇ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.3ｇ 脂　質 9.3ｇ 食塩相当量 2.4ｇ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.5ｇ 脂　質 11.3ｇ 食塩相当量 2.4ｇ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.3ｇ 脂　質 7.3ｇ 食塩相当量 2.7ｇ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.8ｇ 脂　質 4.5ｇ 食塩相当量 2.5ｇ
15時	A	水ようかん	北海道牛乳ﾌﾟﾘﾝ	ﾁｮｺﾚｰﾄﾑｰｽ	お茶ﾌﾟﾘﾝ	豆乳ﾌﾞﾗﾏﾝｼﾞｪ	ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ
		エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.6ｇ 脂　質 0.1ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 34 kcal たんぱく質 0.8ｇ 脂　質 0.7ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.9ｇ 脂　質 4.2ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	エネルギー 58 kcal たんぱく質 0.9ｇ 脂　質 0.9ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.4ｇ 脂　質 2.6ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 28 kcal たんぱく質 0.9ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 51 kcal たんぱく質 0.1ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.1ｇ