☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

010 :常食(介福)

		11月30日(月)	12月 1日(火)	12月 2日(水)	12月 3日(木)	12月 4日(金)	12月 5日(土)	12月 6日(日)
昼	A	軟飯130g 白身魚ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 白和え(ﾎｳﾚﾝｿｳ) グラタン 大根卸しの中華ｽｰﾌﾟ 昆布佃煮	軟飯130g 豆腐ハンバーグ ﾎﾞｲﾙｻﾗﾀﾞ(卵) 添・青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 薩摩芋ﾚﾓﾝ煮 みそ汁(南瓜) 刻みしば漬け	軟飯130g 赤魚煮魚(三度) 五目酢物 (ｶﾆｶﾏ) 小うどん(花麩) 杏仁豆腐 しその実漬け	軟飯130g 鶏ﾏｽﾀｰﾄﾞ焼② ﾐﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ 添・ｼｰｻﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞP ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え黄ﾐｶﾝ かす汁 昆布佃煮	軟飯130g 中華丼(豚)② 豆腐ｻﾗﾀﾞ② 添・和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞｯｸ 苺ﾌﾟﾗﾝﾏﾝｼﾞｪ 清汁(花麩・ﾈｷﾞ)	軟飯130g 揚げ魚香味ｿｰｽ 菜種和え(炒卵) ハムと大豆炒め煮 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ)② しその実漬け	軟飯130g 豚肉生姜焼き ﾋｼﾞｷｭｽﾞ胡椒和え 春雨と卵の中華煮 清汁(手まり麩) ② ピーマン漬
		エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 2.8 g
15時	A	やわらかおかききな粉	レモンムース	田舎饅頭	ｸﾘｰﾑｺﾝﾌｪ	黒糖まんじゅう	抹茶プリン	ｼｮｺﾗﾌﾞｯｾ
		エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.9 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.5 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 70 kcal たんぱく質 1.6 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 87 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 5.1 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 0.1 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	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

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

010 :常食(介福)

		12月 7日(月)	12月 8日(火)	12月 9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)
昼	A	軟飯130g カレー(ﾁｷﾝ) 大豆ﾎﾞｲﾙｻﾗﾀﾞ 添・青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え(黄白) 福神漬	軟飯130g 鶏肉甘辛ｿｰｽがけ 冬野菜ﾂﾅﾏﾖ和え 抹茶ｾﾞﾘｰ小豆のせ みそ汁(ｷｬﾍﾞ・玉葱) しその実漬け	軟飯130g 揚げ魚のﾁﾘｿｰｽ 五目和え物(ｶﾆ) かき卵汁④ りんごのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ピーマン漬	軟飯130g ｽﾍﾟｲﾝｵﾑﾚﾂ ﾐｰﾄｿｰｽ 大根ｻﾗﾀﾞ(ﾏｸﾞﾛ) 添・青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 白菜ﾐﾂﾊﾞ胡麻和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｶﾛﾆ) しその実漬け	軟飯130g 鶏ごま照煮 ミモザサラダ 添・ﾌﾚﾝﾁｸﾘｰﾐ(ﾊﾞｯｸ) 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	軟飯130g 大豆と豚肉の味噌煮 和え物(じゃこ) 卵豆腐 清汁(とろろ・ねぎ) 刻みしば漬け
		エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.4 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	エネルギー 442 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.3 g
15時	A	よもぎまんじゅう	苺ロール	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)	柚子まんじゅう
		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 127 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 0.1 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	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

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

060 :おまじり食A(介福)

		11月30日(月)	12月 1日(火)	12月 2日(水)	12月 3日(木)	12月 4日(金)	12月 5日(土)	12月 6日(日)
昼	A	全粥300ｇ 卵とｻｻﾐの洋風煮② 大根のくず煮② ﾊﾟﾜｰﾌﾞﾘﾝ(C)・ のりつく	全粥300ｇ ｽﾄﾛｶﾞﾉﾌ(魚) ｸﾘｰﾑ煮(ｼﾞｬｶﾞ芋) 彩り野菜ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ たいみそP	全粥300ｇ 蟹とお野菜の豆乳煮 鶏肉じゃが ﾌﾟﾘﾝ のりつく	全粥300ｇ ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ① かと野菜の煮物 ﾊﾟﾜｰﾌﾞﾘﾝ(C)・ たいみそP	全粥300ｇ チキンシチュー② 大根くず煮② ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽﾎﾟﾀｰｼﾞｭ② 梅びしお	全粥300ｇ 茶碗蒸(ほうれん草) コーンの中華風煮 ココアの豆乳ｾﾞﾘｰ のりつく	全粥300ｇ 鮭のﾁｬｳﾀﾞｰ③ 蟹のみそ煮 ﾊﾟﾜｰﾌﾞﾘﾝ(C)・ かつおみそ
		エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.7ｇ 脂　質 10.5ｇ 食塩相当量 2.4ｇ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.8ｇ 脂　質 7.3ｇ 食塩相当量 2.6ｇ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.7ｇ 脂　質 6.7ｇ 食塩相当量 2.5ｇ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.8ｇ 脂　質 4.8ｇ 食塩相当量 1.8ｇ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.2ｇ 脂　質 4.9ｇ 食塩相当量 2.9ｇ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.7ｇ 脂　質 7.0ｇ 食塩相当量 2.2ｇ	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
15時	A	青梅ｾﾞﾘｰ	レモンムース	ﾗﾌﾗﾝｽｾﾞﾘｰ	豆乳ﾌﾟﾘﾝ	水ようかん	抹茶プリン	ﾊﾞﾆﾗﾑｰｽ
		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 55 kcal たんぱく質 0.5ｇ 脂　質 3.2ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 30 kcal たんぱく質 0.0ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	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 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 52 kcal たんぱく質 0.1ｇ 脂　質 0.1ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	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

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

060 :おまじり食A(介福)

		12月 7日(月)	12月 8日(火)	12月 9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)
昼	A	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 ポタージュ(枝豆) 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	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
		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 461 kcal たんぱく質 19.8ｇ 脂　　質 11.2ｇ 食塩相当量 2.4ｇ	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	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
15時	A	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	水ようかん
		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	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

☆★☆ 週間献立表 ☆★☆

070 :やわらか食A(介福)

		11月30日(月)	12月 1日(火)	12月 2日(水)	12月 3日(木)	12月 4日(金)	12月 5日(土)	12月 6日(日)
昼	A	全粥250ｇ 豆腐の味噌餡かけ ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ お浸し(ｷｬﾍﾞﾂ)③ 大根おろし中華ｽｰﾌﾟ のりつく	全粥250ｇ 空也蒸の白味噌かけ 野菜ｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮 オレンジゼリー・ 味噌汁(南瓜) たいみそP	全粥250ｇ 豆腐 和風魚介ｿｰｽ 炊き合わせ ﾌﾟﾘﾝ 清汁(白菜人参) のりつく	全粥250ｇ 鶏のﾎﾜｲﾄｿｰｽ添え 炒め煮(貝柱) ぶどうゼリー・ 味噌汁(じゃが芋)② たいみそP	全粥250ｇ 味噌あん(魚) 吹き寄せ煮(厚焼) ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ(C)・ 清汁(ﾎｳﾚﾝｿｳ) 梅びしお	全粥250ｇ 鮭 ﾎﾜｲﾄｿｰｽ 中華スープ煮(貝柱) ﾊﾟﾜｰﾌﾟﾘﾝ (CA)・ 中華ｽｰﾌﾟ(白・人)	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 清汁(白菜人参) かつおみそ
		エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.7ｇ 脂　質 7.8ｇ 食塩相当量 3.5ｇ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.0ｇ 脂　質 7.8ｇ 食塩相当量 3.1ｇ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5ｇ 脂　質 7.4ｇ 食塩相当量 2.7ｇ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.2ｇ 脂　質 10.1ｇ 食塩相当量 2.7ｇ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 25.4ｇ 脂　質 4.4ｇ 食塩相当量 3.2ｇ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4ｇ 脂　質 19.4ｇ 食塩相当量 2.7ｇ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.6ｇ 脂　質 4.7ｇ 食塩相当量 2.7ｇ
15時	A	青梅ｾﾞﾘｰ	レモンムース	ﾗﾌﾗﾝｽｾﾞﾘｰ	豆乳ﾌﾟﾘﾝ	水ようかん	抹茶プリン	ﾊﾞﾆﾗﾑｰｽ
		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 55 kcal たんぱく質 0.5ｇ 脂　質 3.2ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	エネルギー 30 kcal たんぱく質 0.0ｇ 脂　質 0.0ｇ 食塩相当量 0.1ｇ	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 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 52 kcal たんぱく質 0.1ｇ 脂　質 0.1ｇ 食塩相当量 0.0ｇ	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

☆★☆　週間献立表　☆★☆

070 ：やわらか食A(介福)

		12月 7日(月)	12月 8日(火)	12月 9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)
昼	A	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･ 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ） 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･ かき卵汁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	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 清汁(里芋) たいみそP
		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 418 kcal たんぱく質 21.8ｇ 脂　質 1.8ｇ 食塩相当量 3.0ｇ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.3ｇ 脂　質 7.3ｇ 食塩相当量 3.1ｇ	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	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.5ｇ 脂　質 6.1ｇ 食塩相当量 2.8ｇ
15時	A	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	水ようかん
		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	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