



やまとの里 特養 週間献立表



	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）
朝食	ご飯 味噌汁（イグサ・豆麴） サツマ揚げと小松菜の煮物 白菜の錦糸和え のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・人参） シャーマンポテト なめたけおろし和え たい味噌 牛乳	A：ご飯・梅びしお B：あんパン・春雨の酢の物 コンニャク（チゲ・サイ・キムチ） 野菜入り炒り卵 セロリのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・人参） ウイキのチキチキ炒め 白菜とツナのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（大根菜・油揚げ） 納豆 小松菜とピーナツ和え 春雨の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁（庄内麴・三つ葉） うの花 チゲ・サイのお浸し ゆず味噌 牛乳	ご飯 味噌汁（カブ・高野） キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーとサの和え物 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁（油揚げ・三つ葉） 豆腐のあんかけ ブロッコリーのコンニャク炒め たたき胡瓜 フルーツ（みかん）	A：チキと和風草の和え、福神漬・ラッキョウ B：ご飯 味噌汁（南瓜・玉葱） さわら生姜煮 さつま芋の炒め物 蒸し鶏の酢みそ和え フルーツ（パイン）	ご飯 中華スープ（葱・コーン） 麻婆豆腐 マカロニソテー かぶ辛子醤油和え フルーツ（りんご）	ご飯 味噌汁（しめじ・葱） 赤魚照り焼き はんぺん甘辛煮 南瓜サラダ フルーツ（マンゴー）	ご飯 味噌汁（あさり・葱） 豚の生姜焼き さつま揚げの炒め物 ゆずとコンニャクの和え物 フルーツ（キウイ）	A：とろろそば B：ご飯 味噌汁（花麴・小松菜） カレーのバター醤油焼き 野菜すり身焼きあんかけ 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ（白桃）	ご飯 味噌汁（長芋・椎茸） 和風オムレツ ほうれん草のソテー もやしのナムル フルーツ（パイン）
おやつ	ぶどうゼリー 緑茶	たいやき（チョコ） 麦茶	ミルクまんじゅう 緑茶	はちみつレモンゼリー 麦茶	あんドーナツ 麦茶	シュークリーム 麦茶	紅茶のシフォンケーキ ほうじ茶
夕食	ご飯 味噌汁（アサリ・貝割れ） 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンの味噌炒め 春菊の和え物	ご飯 味噌汁（厚揚げ・葱） 豚肉のチキチキ炒め ビーフン炒め オクラの和え物	ご飯 味噌汁（里芋・大根菜） たらこの田楽焼き キャベツのコンニャク炒め 焼き茄子	ご飯 味噌汁（カブ・芋） 鶏肉のさっぱり煮 アスパラソテー キャベツと油揚げのお浸し	ご飯 味噌汁（なめこ・大根） さば生姜煮 じゃが芋とハムのソテー ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁（トウモロコシ・絹さや） 豚肉のスタミナ焼き じゃこ炒め 菜の花の味噌マヨ和え	ご飯 味噌汁（さつま芋・玉葱） ホッケのムニエル ふろふき大根 白菜のゆかり和え
A	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 60 g 脂質 44.2 g 炭水化物 215.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1765 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 47 g 炭水化物 281.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1407 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 39.6 g 炭水化物 204.4 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 50.3 g 炭水化物 210.5 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 51.4 g 炭水化物 210.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 44.1 g 炭水化物 208.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 52.7 g 炭水化物 197.4 g 塩分 7.4 g
B		エネルギー 1713 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 48.3 g 炭水化物 261.3 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 43.3 g 炭水化物 197.7 g 塩分 5.8 g			エネルギー 1557 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 48.9 g 炭水化物 203.7 g 塩分 7.1 g	

※都合により、急遽メニューを一部変更する場合がございます。ご了承下さい。

