



# やまとの里 特養 週間献立表



	12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)	12月27日 (日)
朝食	<p>ご飯 味噌汁 (豆腐・絹さや) オクラとハムのソテー チゲソイなめ苺和え たい味噌 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (芋・油揚げ) ブロッコリーの炒め物 ほうれん草の磯和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>A: ご飯・のり佃煮 B: 豆パン・春雨の酢の物  コンスタフ (物ガ・春雨) えび焼売 オクラの和え物 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (もやし・人参) つみれの煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (南瓜・玉葱) 納豆 ブロッコリーのソテー 春雨の酢の物 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (糸寒天・わかめ) マカロニチャップ炒め 春菊の和え物 梅びしお 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (アサリ・貝割れ) 大根の炒め煮 ブロッコリーとソイの和え物 ゆず味噌 牛乳</p>
昼食	<p>ご飯 コンスタフ (黄ピーマン) ポテトオムレツ ミソースかけ ブロッコリーのコンスタフ炒め マカロニサラダ フルーツ (キウイ)</p>	<p>ご飯 コンスタフ (春雨・ソイ) 赤魚のピカタ ムとピーマンのソテー かぶのゆず和え フルーツ (マンゴー)</p>	<p>ご飯 味噌汁 (もやし・人参) 鶏肉のパン粉焼き 長芋のバター炒め ソイのコンスタフ和え フルーツ (りんご)</p>	<p>クリスマスチキンライス コンスタフ (黄ピーマン) もみの木ハンバーグ 野菜のキッシュ エビマヨサラダ グラタン フルーツ (みかん)</p>	<p>A: かしわうどん B: ご飯 かれいの照り焼き 味噌汁 (小松菜・人参)  南瓜の煮付け もやしの中華和え フルーツ (パイナップル)</p>	<p>A: ねぎ塩豚丼 B: ご飯 さわら梅みそ焼き  味噌汁 (キャベツ・揚げ) 南瓜の煮付け チゲソイの柚子ナムル フルーツ (白桃)</p>	<p>ご飯 味噌汁 (里芋・葱) 鶏肉の照り焼き さつま揚げの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーツ (バナナ)</p>
おやつ	<p>冬至のゆずゼリー 緑茶</p>	<p>コーヒーゼリー 麦茶</p>	<p>黒糖まんじゅう ほうじ茶</p>	<p>サンタまんじゅう りんごジュース</p>	<p>クリームコンフェ 麦茶</p>	<p>原宿ドック (チーズ) ほうじ茶</p>	<p>和風パイ 麦茶</p>
夕食	<p>ご飯 味噌汁 (アサリ・貝割れ) あじのか-風味ムニエル ピーマンとニラの芽炒め アスパラ味噌マヨネーズ和え</p>	<p>ご飯 味噌汁 (高野・葱) 肉団子の甘辛煮 ふろふき大根 白菜の生姜和え</p>	<p>ご飯 味噌汁 (なめこ・葱) さわらの田楽焼き がんもの炊き合せ ザ-サイとソイの和え物</p>	<p>ご飯 味噌汁 (かぶ・大根菜) さばの味噌煮 白菜と竹輪の煮物 小松菜のピーナッツ和え</p>	<p>ご飯 味噌汁 (貝割れ・豆腐) キャベツと豚肉の味噌炒め 野菜すり身焼きあんかけ ほうれん草と白菜のお浸し</p>	<p>ご飯 味噌汁 (庄内麩・葱) 柳川風 キャベツソテー ソイとソイのソテー</p>	<p>ご飯 味噌汁 (もやし・人参) 鮭のバター醤油焼き おくらとハムのソテー 小松菜のお浸し</p>
A	<p>エネルギー 1476 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 48.4 g 炭水化物 210.7 g 塩分 6.4 g</p>	<p>エネルギー 1430 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 36.8 g 炭水化物 210.6 g 塩分 7.2 g</p>	<p>エネルギー 1486 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 43.7 g 炭水化物 209.3 g 塩分 7 g</p>	<p>エネルギー 1851 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 60.8 g 炭水化物 253.9 g 塩分 9.7 g</p>	<p>エネルギー 1516 kcal たんぱく質 67 g 脂質 41.9 g 炭水化物 210.7 g 塩分 5.8 g</p>	<p>エネルギー 1607 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 57.6 g 炭水化物 208.7 g 塩分 7.9 g</p>	<p>エネルギー 1405 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 34.6 g 炭水化物 206.7 g 塩分 7.2 g</p>
B			<p>エネルギー 1619 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 51.1 g 炭水化物 225.4 g 塩分 6.9 g</p>		<p>エネルギー 1573 kcal たんぱく質 71.2 g 脂質 43.7 g 炭水化物 217.5 g 塩分 5.8 g</p>	<p>エネルギー 1545 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 45.3 g 炭水化物 215.2 g 塩分 7.4 g</p>	

※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。

