

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら

2020年11月 1日 ~ 2020年11月 7日 1:一般食

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

2020-10-22 印刷

	11月 1日(日曜日)	11月 2日(月曜日)	11月 3日(火曜日)	11月 4日(水曜日)	11月 5日(木曜日)	11月 6日(金曜日)	11月 7日(土曜日)
朝 基本	ご飯 厚焼き卵 ひじき炒め ふりかけ 牛乳	ご飯 はんぺん甘煮 もやしの浸し たいみそ 牛乳	ご飯 納豆 白菜のけんちん しば漬 牛乳	ご飯 サマ甘露煮 青昆布炒め(主菜) 梅びしお 牛乳	ご飯 ｲﾝゲンとﾍﾞｰｺﾝの炒り煮 キャベツの浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 金平ごぼう 菜の花の浸し ｼﾞｬﾝﾌﾟｰｽ明太風味 牛乳	ご飯 やわらかがんもの煮付 ほうれん草浸し 金山寺みそ 牛乳
	エネルギー 477 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.4 g
昼 基本	ご飯 ハッシュドポーク 和風スパゲッティ ｲﾝゲン菜の浸し ｺﾝｼﾞｰｽｰﾌﾟ	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋のﾍﾞﾝ煮 小松菜のﾄﾞﾚｯｷﾝｸﾞ つぼ漬 みそ汁(ﾀﾞﾏｷﾞ ｷﾞ)	ご飯 紅鮭焼き ふんわりしんじょうの煮付け 春菊の胡麻和え 水ようかん みそ汁(ﾄｰﾌ ｸﾞ)	ドライカレー ｷﾞのｺｰﾙｽｰﾗﾀﾞ 蒸し卵 福神漬 ｼﾞｮｱｽｶｯﾄ	ご飯 親子煮 焼き春雨 ﾁﾝゲン菜のﾂﾅぼん和え しばわかめ みそ汁(ﾌﾞ)	ご飯 えびカツ 大根とｳｲﾝﾅｰ煮 小松菜の浸し 青じそ漬 みそ汁(ﾌﾞ)	ご飯 ほっけの塩麴漬焼 切り干大根の煮付 かにサラﾀﾞ しそ昆布佃煮 みそ汁(ﾀﾞﾓ ｶｲ)
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 23.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 11.2 g 食塩 5.6 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.4 g 食塩 4.7 g
夕 基本	ご飯 のしどり 長芋の煮付 ほうれん草浸し ミカン缶	ご飯 ほっけ西京漬焼 ｶﾌﾞﾏのｸﾘｰﾑ煮 菜の花の浸し 桃缶詰	ご飯 豚肉の田舎風煮 なすの田楽 もずく酢 洋梨缶	ご飯 たらのみぞれ煮 さつま芋のきんとん ｸﾞとｷﾞの中華和え ぶどうゼリー	ご飯 餃子 かぼちやの甘煮 白菜の浸し ﾌﾙｰﾁｬ(いちご)	ご飯 豚肉と厚揚げのﾓ炒め ふきのかか煮 もやしの浸し 黄桃缶	ご飯 炒り鶏 ｲﾝゲン菜のソテー えご辛子醤油かけ ミカン缶
	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 6.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 6.2 g 食塩 2.4 g

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら

2020年11月 8日 ~ 2020年11月14日 1:一般食

2020-10-22 印刷

		11月 8日(日曜日)	11月 9日(月曜日)	11月10日(火曜日)	11月11日(水曜日)	11月12日(木曜日)	11月13日(金曜日)	11月14日(土曜日)
朝	基本	ご飯 ちくわ煮付 白菜の浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の煮物 小松菜の浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 温泉卵 ぜんまい炒め煮 みそ漬 牛乳	ご飯 竹輪とねぎのみそ炒め煮 フンゴ菜の浸し たいみそ 牛乳	ご飯 納豆 小松菜のけんちん かつば漬 牛乳	ご飯 麩の卵とじ オクラ浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 絹厚揚げの煮付 ほうれん草浸し ジャネットスたまご風味 牛乳
		エネルギー - 464 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 468 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 530 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 500 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 508 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 427 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g
昼	基本	ご飯 回鍋肉(レコウロウ) 春雨のサラダ オクラ浸し みそ汁(ワリ 袴*)	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト フンゴ菜の浸し かつば漬 みそ汁(厚揚 カメ)	ご飯 豚肉の生姜焼き ベーゴボー オクラのしらす和え しそ桜漬 みそ汁(ワ ハウサイ)	ご飯 たら中華風酒蒸し 里芋のウインナー煮 小松菜の浸し つぼ漬 みそ汁(タコ サヤ)	庄内風ラーメン (利用者・職員ラーメン) 野菜揚げの煮付 白菜の浸し 栗のムース	ご飯 グリルチキンステーキ みそきんぴら キャベツの浸し しば漬 みそ汁(シジ カメ)	ご飯 三枚肉と牛蒡の旨煮 ポテトサラダ フンゴ菜の浸し 中華磯わかめ みそ汁(ウサゲ カイワレ)
		エネルギー - 527 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー - 572 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 582 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 483 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.8 g 食塩 4.9 g	エネルギー - 579 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.3 g 食塩 5.0 g	エネルギー - 668 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 29.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 576 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 23.7 g 食塩 3.8 g
	選択 1					ご飯 さばみそ煮 野菜揚げの煮付 白菜の浸し 栗のムース みそ汁(ワリ 袴*)		
						エネルギー - 669 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 27.4 g 食塩 3.0 g		
夕	基本	ご飯 あじの梅煮 汚酢とさつま揚げのビリ辛炒め 春菊の浸し フルーチェ(ビ-チ)	ご飯 肉豆腐 なすの田楽 キャベツの浸し 洋梨缶	ご飯 さばのみりん干し ビーフンソテー ごま豆腐 りんご缶	ご飯 鶏つくねと大根煮物 蒸しかぼちゃ ほうれん草浸し 桃缶詰	ご飯 赤魚の西京漬け焼き 春雨とエビのオイスターソース炒め もやし和え物 洋梨缶	ご飯 鮭の幽庵焼き さつま芋の甘辛煮 菜の花の浸し フルーチェ(ぶどう)	ご飯 肉じゃが もやしとニラのソテー 白菜のトシかけ ミカン缶
		エネルギー - 471 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー - 539 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 605 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 443 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー - 514 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 4.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 510 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.8 g 食塩 2.4 g