

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成29年12月01日～平成29年12月07日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成29年11月23日(木)

施設長	事務長	栄養士

	12/01(金)	12/02(土)	12/03(日)	12/04(月)	12/05(火)	12/06(水)	12/07(木)
朝食	ご飯 はんぺん煮付 菜の花の浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁 ウサゲ ダイコン	ご飯 インゲンとベーコンの炒り煮 チンゲンツァイの浸し すじこ 牛乳 みそ汁 サトウ 鴨	ご飯 大根のそぼろ煮 摘菜の浸し シバキュウ漬 牛乳 みそ汁 フカユ	ご飯 温泉卵 五目きんぴら しば漬 牛乳 みそ汁 モヤシ ミナ	ご飯 炒り豆腐 小松菜の浸し たらの子 牛乳 みそ汁 ナス ミツバ	ご飯 かち押しと水菜 青昆布と切干炒め煮 あみの佃煮 牛乳 みそ汁 厚揚げ 万能	ご飯 納豆 シラタキとチヂみのピリ辛炒め かつば漬 牛乳 みそ汁 梅 ぜんまい
昼食	ご飯 たらのムニエルマスタートソース ベーゴボー オクラ浸し つぼ漬 (青じそ漬) みそ汁 ナフ カユ	ご飯 鶏唐揚げの梅ソースかけ ひじき炒め もやしの浸し メロンムース (アップル&キャロットジュース) みそ汁 アスパラ エキ	バターロール (ご飯) ロールキャベツ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐 コーンクリームスープ	ご飯 八宝菜 野菜のふんわり寄せ ビタミン菜の浸し かつば漬 (しそ桜漬) みそ汁 鴨 梅	ご飯 紅鮭焼き 大根とウインナーの旨煮 アスパラ菜の胡桃和え ジョアプレーン (洋梨缶) みそ汁 キャベツ ヒラタケ	ご飯 ミートボールのトマト煮 春雨とツナのサラダ ほうれん草浸し うぐいす豆 (つぼ漬) みそ汁 サトウ 梅	ご飯 ほっけ塩麹漬焼き 和風スパゲッティ 摘菜のよごし しそ昆布 (青じそ漬) みそ汁 トフ ミツバ
おやつ	ミニおはぎ 麦茶	ロールカステラ (塩せんべい) (ゼリー) 紅茶	お楽しみメニュー 麦茶	まんじゅう 麦茶	コンフェ 麦茶	いちごのロールケーキ 麦茶	どら焼 麦茶
夕食	ご飯 鱈の味噌煮 (のしどり) りんごきんとん 白菜のわさび和え	ご飯 目抜き粕漬焼 ずいき芋の煮付 ビタミン菜の胡麻ドレかけ	ご飯 あじの梅煮 ホウレン草のバター炒め 鴨とキュウリの生が和え	ご飯 赤魚の生姜煮 (シューマイ) 山菜炒め煮 チンゲンツァイの黒玉葱ドレかけ	ご飯 いかとなすの煮物 (ハッシュドポーク) かぶの梅肉かけ オクラとなめ茸	ご飯 さわらの味噌煮 焼き餃子 白菜のオイスターソース炒め ごま豆腐	ご飯 かれの煮付 (茄子の鍋しぎ) わかめの酢の物 菜の花の辛子和え

エネルギー	1,578 kcal	1,632 kcal	1,455 kcal	1,585 kcal	1,543 kcal	1,691 kcal	1,522 kcal
たんぱく質	61.6 g	61.3 g	50.0 g	55.2 g	62.7 g	61.1 g	64.8 g
脂 質	32.5 g	34.7 g	30.7 g	35.7 g	31.5 g	40.8 g	24.5 g
食 塩	10.4 g	9.1 g	12.0 g	10.0 g	11.4 g	9.8 g	9.1 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成29年12月08日～平成29年12月14日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成29年11月23日(木)

	12/08(金)	12/09(土)	12/10(日)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)
朝食	ご飯 温泉卵 ひじきとベーコンの炒り煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁 ハフ ミズナ	ご飯 里芋の含め煮 アスパラ菜浸し いか数の子 牛乳 みそ汁 キャベツ ヒラタ	ご飯 麩の卵とじ 菜の花の浸し かにっ子 牛乳 みそ汁 ナス ワカ	ご飯 いんげんとエリンギのソボロ煮 白菜浸し 正油の実 牛乳 みそ汁 厚揚げ	ご飯 ふき炒め煮 小松菜の浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁 ダイオウ エキ	ご飯 温泉卵 洋風きんぴら 赤かぶ漬 牛乳 みそ汁 チンゲン菜	ご飯 カツホロと貝割れ マイタケと竹輪の煮付 青じそ漬 牛乳 みそ汁 フミツバ
昼食	長崎ちゃんぽん (ご飯と豚肉のスタミナ焼き) さつまいものレモン煮 小松菜の浸し 野菜と果物のゼリー (みそ汁 切り餅)	ご飯 赤魚の中華風酒蒸し あらめの炒め煮 チンゲン菜の浸し みそ漬 (正油の実) みそ汁 モヤシ ミツバ	黒糖パン (ご飯) ハンバーグのトマトソースかけ マカロニサラダ フルーツポンチ 野菜スープ	ご飯 鯖西京漬焼 里芋とウインナー煮 アスパラ菜の胡桃和え ぶどうゼリー (ヤクルト) みそ汁 タコ サヤ	カツカレー キャベツのコールスローサラダ 福神漬 完熟りんご100 (レモンゼリー)	ご飯 白身魚の空揚げ煮 ふろふき大根 摘菜の浸し 梅干 (シベキウリ漬) みそ汁 ウスアゲ 餅	ご飯 回鍋肉 (ホイコウロウ) スパゲッティサラダ ビタミン菜の浸し フルーチェ (アセロラゼリー) みそ汁 ミズナ ワカ
おやつ	ミニソフトドーナツ 麦茶	黒みつかん (シュークリーム) (米粉ドックミニ (チョコレートクリーム)) 紅茶	お楽しみメニュー 麦茶	マドレーヌ 麦茶	きんつば 麦茶	抹茶ゼリー 麦茶	エクレア 麦茶
夕食	ご飯 鮭の塩麹漬焼 さやとウインナーの炒め物 人参の白和え	黒豆ごはん (大黒様) 白身魚の田楽 柿なます 納豆汁	ご飯 ますの煮付 焼き春雨 ナムル風和え物	ご飯 たらの白煮 (豆腐のえび寄せ) 大根きんぴら ビタミン菜のゴマドレかけ	ご飯 鮭の幽庵焼き (豚の角煮) えご辛子醤油かけ 春菊のピーナツ和え	ご飯 さんま佃煮 (豆腐ハンバーグ) 春雨とエビのソテー アスパラ菜浸し	ご飯 いかと里芋の煮物 (鶏つくねとかぶの煮物) 湯豆腐 もずく酢

エネルギー	1,741 kcal	1,555 kcal	1,718 kcal	1,526 kcal	1,593 kcal	1,650 kcal	1,581 kcal
たんぱく質	65.8 g	53.1 g	67.8 g	60.9 g	62.2 g	63.5 g	56.1 g
脂 質	48.4 g	24.9 g	48.6 g	35.8 g	28.8 g	48.1 g	41.6 g
食 塩	7.6 g	11.4 g	12.0 g	10.4 g	7.1 g	9.9 g	10.2 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成29年12月15日～平成29年12月21日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成29年11月23日(木)

	12/15(金)	12/16(土)	12/17(日)	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)
朝食	ご飯 納豆 白菜の和風炒め しば漬 牛乳 みそ汁 ビタミンA野菜	ご飯 ミニ笹かまと水菜 ひじきとベーコンの炒り煮 たいみそ 牛乳 みそ汁 ウスダケ キャベツ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 アスパラ菜浸し すじこ 牛乳 みそ汁 フコクラ	ご飯 温泉卵 大根と竹輪の煮付 かつば漬 牛乳 みそ汁 エキダマ	ご飯 炒り豆腐 菜の花の浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁 ハクサイ ミズナ	ご飯 ツツ揚げ煮付 キャベツの浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁 厚揚げ チンゲン	ご飯 納豆 ピーマンと茄子のみそ炒め煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁 ツツ野菜
昼食	ご飯 塩さば焼き バンサンスー チゲンツアイの浸し ジョアピーチ (洋梨缶) みそ汁 ダイコン エキ	ご飯 グリルチキンステーキ 長芋白煮 小松菜のピーナツ和え うぐいす豆 (しそ桜漬) みそ汁 ワカメ カイワレ	食パン (ご飯) クリームコロッケ 海藻サラダ ラフランスゼリー 中華スープ	ご飯 豚肉のスタミナ焼き マカロニサラダ ビタミン菜の浸し ミカン缶 (ヨーグルト) みそ汁 ウスダケ トマト	ご飯 鯖の幽庵焼き 里芋のベーコン煮 小松菜のゴマドレかけ 梅干 (青じそ漬) みそ汁 ツツ葉	肉うどん (利用者のみ) (ご飯と三枚肉と牛蒡の旨煮) さつま芋のレモン煮 オクラ浸し 野菜と果物のゼリー (みそ汁 切り干し)	ご飯 サーモンのカレーニエル 蓮根とひじきの炒り煮 白菜浸し しば漬 (みそ漬) みそ汁 フコクラ
おやつ	誕生日ケーキ 紅茶	かぼちゃババロア (クッキー) (どら焼) 紅茶	お楽しみメニュー 麦茶	今川焼 (カスタード) 麦茶	ミニオールドファッション 麦茶	どら焼 麦茶	コンフェ 麦茶
夕食	ご飯 鮭の味噌煮 (肉じゃが) おひたしのバター炒め ごま豆腐	ご飯 天ぷら えごの辛子みそかけ 菜の花の浸し	ご飯 さばの三五八漬焼 チンゲン菜のオニオンソース炒め 長芋の切千本	ご飯 いかとかぶの煮物 (のしどり) きのこスパゲッティ キャベツのわさび和え	ご飯 赤魚の煮付 (焼き餃子) わかめの酢の物 白菜浸し	ご飯 おでん ナムル風和え物 アスパラ菜浸し	ご飯 鱈しそ焼き (シューマイ) さやとウィンナーの炒め物 チンゲン菜の梅茸和え

エネルギー	1,791 kcal	1,671 kcal	1,650 kcal	1,621 kcal	1,563 kcal	1,610 kcal	1,572 kcal
たんぱく質	68.3 g	59.6 g	67.1 g	53.3 g	55.6 g	52.5 g	63.9 g
脂 質	47.2 g	50.6 g	51.2 g	41.4 g	35.9 g	30.1 g	37.5 g
食 塩	9.0 g	8.3 g	9.3 g	7.6 g	10.8 g	9.7 g	8.8 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成29年12月22日～平成29年12月28日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成29年11月23日(木)

	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)
朝食	ご飯 白滝のツナ炒り 小松菜の浸し たいみそ 牛乳 みそ汁 ミツパ モヤシ	ご飯 温泉卵 ぜんまい炒め煮 菜の花の浸し 牛乳 みそ汁 ウズダク 万能	ご飯 がんもの煮付 チンゲンツァイの浸し いか数の子 牛乳 みそ汁 カブ サヤ	ご飯 ミニ笹かまと貝割 大根とベーコンの旨煮 のり佃煮 牛乳 みそ汁 トフ シメジ	ご飯 いわし梅煮 山菜漬ときのこの甘辛煮 つぼ漬 牛乳 みそ汁 ナス カイロ	ご飯 おから炒り もやしの浸し あみの佃煮 牛乳 みそ汁 ハブ キヤベツ	ご飯 温泉卵 インゲンとなるとの炒め煮 みそ漬 牛乳 みそ汁 ハウサイ ミツパ
昼食	菜めし(冬至) 冬至かぼちゃ キャベツの生が和え みかん けんちん汁	ご飯(天皇誕生日) 白身魚の香草焼き ベーゴボー アスパラ菜浸し 野菜生活 (アセロラゼリー) みそ汁 カメ エキ	バターロール (ご飯) チキングラタン わかめサラダ コーヒーゼリー シャンメリー(入所のみ) 卵スープ	ご飯(クリスマス) 海老フライ スパゲッティナポリ カニと胡瓜のマリネ メロンムース わかめスープ	ご飯 麻婆豆腐 サツマ芋の炒り 白菜浸し フルーチェ (パイン缶) みそ汁 タゴ サヤ	ご飯 鮭のみそ漬焼 和風スパゲッティ ビタミン菜の黒酢玉葱ドレかけ しそ桜漬 (汁パキュリ漬) みそ汁 ダイコン エキ	ご飯 ジャンボ焼売 あらめの炒め煮 小松菜のごま和え ぶどうゼリー (ヤクルト) みそ汁 ミツナ カブ
おやつ	マドレーヌ 麦茶	まんじゅう (パンケーキ(メープル)) (プリン) 紅茶	クリスマスケーキ 紅茶	ショコラブッセ 麦茶	エクレア 麦茶	牛乳寒天 麦茶	ミニソフトドーナツ 麦茶
夕食	ご飯 あじの梅煮 かぶのかあんかけ ビタミン菜の胡桃和え	ご飯 豆腐ハンバーグ 焼き春雨 白菜の青ジツドレかけ	ご飯 ますの西京漬焼き かぼちゃそぼろ煮 小松菜の浸し	ご飯 目抜粕漬焼 えご辛子醤油かけ アスパラ菜浸し	ご飯 ほっけ塩麹漬焼き (ロールキャベツ) ごま豆腐 カメとキュリの生が和え	ご飯 豆腐のえび寄せ (豚の角煮) 長芋の切千本 菜の花のわさび和え	ご飯 さんま塩焼き (肉じゃが) えご辛子醤油かけ 摘菜の浸し

エネルギー	1,573 kcal	1,612 kcal	1,748 kcal	1,638 kcal	1,691 kcal	1,503 kcal	1,684 kcal
たんぱく質	52.8 g	60.6 g	70.0 g	58.9 g	66.2 g	61.8 g	56.4 g
脂 質	23.5 g	37.5 g	41.3 g	42.5 g	42.2 g	28.9 g	52.9 g
食 塩	10.0 g	8.0 g	11.2 g	11.3 g	8.8 g	10.2 g	8.9 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成29年12月29日～平成29年12月31日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成29年11月23日(木)

	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)				
朝 食	ご飯 豆腐のけんちん蒸し 菜の花の浸し 梅干 牛乳 みそ汁 フンゲン エキ	ご飯 ふきと厚揚げのかか煮 白菜浸し かにっ子 牛乳 みそ汁 カマヤ	ご飯 白菜とベーコンの炒り煮 小松菜の浸し ふりかけ 牛乳 みそ汁 サイワビ				
昼 食	ご飯 たらの酢豚風あんかけ 加熱大根みそかけ アスパラ菜浸し 完熟りんご100 (ヨーグルト) みそ汁 ウスダケ カワレ	ご飯 親子煮 ビーフンソテー オクラのなめ茸和え つぼ漬 (しば漬) みそ汁 ビタミン ナフ	年越しそば (ご飯とさばみそ煮) 金平ごぼう いくらと卸し 抹茶ババロア (みそ汁 伊川 祥)				
お や つ	和菓子 麦茶	シュークリーム (ミニおはぎ) (ゼリー) 麦茶	お楽しみメニュー 麦茶				
夕 食	ご飯 いかと里芋の煮物 (鶏つくねとかぶの煮物) ホウレン草のバター炒め もやしの浸し	ご飯 赤魚みそ煮 りんごきんとん フンゲン菜の胡桃和え	ご飯 黒カレイの煮付 いなり揚煮付 春菊のピーナツ和え 納豆汁				

エネルギー	1,671 kcal	1,594 kcal	1,710 kcal
たんぱく質	55.9 g	54.8 g	69.0 g
脂 質	24.1 g	33.2 g	49.4 g
食 塩	12.8 g	9.2 g	10.3 g

※ () 内は選択食です。