

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成30年02月01日～平成30年02月07日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成30年01月15日(月)

施設長	事務長	栄養士

	02/01(木)	02/02(金)	02/03(土)	02/04(日)	02/05(月)	02/06(火)	02/07(水)
朝食	ご飯 竹ホロと水菜 白菜のけんちん シバキウリ漬 牛乳 みそ汁 ウスアゲ シメジ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の浸し ジャネソース明太風味 牛乳 みそ汁 フチゲン	ご飯 はんぺん甘煮 チゲンツアイの浸し あみの佃煮 牛乳 みそ汁 ビタミン タマゴ	ご飯 ぜんまい炒め煮 オクラ浸し いか数の子 牛乳 みそ汁 タマゴ サヤ	ご飯 ミニ笹かまと貝割 大根のシチン煮 ふりかけ 牛乳 みそ汁 ウスアゲ エキ	ご飯 温泉卵 インゲン金平 しそ桜漬 牛乳 みそ汁 朴仔 ワビ	ご飯 がんもの煮付 白菜浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁 カイワレ シメジ
昼食	ご飯 チキンカツ 蒸しかぼちゃ オクラの辛子和え ぶどうゼリー (ヨーグルト) みそ汁 袴 ワカ	ご飯 塩さば焼き 焼き春雨 インゲンよごし みそ漬 (かつば漬) みそ汁 マシ サヤ	ご飯 ハンバーグの油淋鶏ソースかけ キャベツのコールスローサラダ 摘菜の浸し しばわかめ (たいみそ) みそ汁 ハツサイ ミズナ	黒糖パン (ご飯) クリームコロッケ ポテトサラダ フルーツポンチ 春雨スープ	ご飯 グリルチキンステーキ ひじき炒め 白菜浸し ジョアストハリー (青りんごゼリー) みそ汁 ハフ カイワレ	ご飯 赤魚の中華風酒蒸し 切り干大根の煮付 アスパラ菜浸し 正油の実 (のり佃煮) みそ汁 厚揚 チゲン	長崎ちゃんぽん (ご飯と豚肉のスタミナ焼き) 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え アセロラゼリー (みそ汁 伊川 袴)
おやつ	エクレア 麦茶	甘納豆 麦茶	マドレーヌ (塩せんべい) (ゼリー) 紅茶	お楽しみメニュー 麦茶	ととやき (いちごクリーム) 麦茶	米粉ドックニ (チョコレートクリーム) 麦茶	きんつば 麦茶
夕食	ご飯 いかと里芋の煮物 (豚の角煮) 卵豆腐と煮なめこ カリフラワーのオーロソースかけ	ご飯 たらの白煮 (シューマイ) カブのかにあんかけ アスパラ菜浸し	ご飯(節分) 白身魚の田楽焼き かぼちゃの甘煮 菜の花の辛子和え 納豆汁	ご飯 ますのみそ漬焼き ふき炒め煮 もやしとさやの生姜和え	ご飯 塩ほっけ焼き (肉豆腐) 長芋の切千本 摘菜の胡麻和え	ご飯 あじの梅煮 (鶏つくねとかぶの煮物) ホリ草のバター炒め 菜の花の浸し	ご飯 シルバーの味噌煮 人参の白和え オクラの青ジツトかけ

エネルギー	1,508 kcal	1,658 kcal	1,664 kcal	1,690 kcal	1,670 kcal	1,555 kcal	1,715 kcal
たんぱく質	58.4 g	64.2 g	65.0 g	54.1 g	65.1 g	59.0 g	64.4 g
脂 質	34.5 g	45.1 g	33.5 g	53.1 g	47.3 g	37.0 g	42.5 g
食 塩	7.9 g	10.7 g	12.2 g	10.7 g	8.8 g	10.8 g	8.1 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成30年02月08日～平成30年02月14日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成30年01月15日(月)

	02/08(木)	02/09(金)	02/10(土)	02/11(日)	02/12(月)	02/13(火)	02/14(水)
朝食	ご飯 納豆 ひじき炒め かつば漬 牛乳 みそ汁 フアハラ	ご飯 ナマ甘露煮 五目きんぴら つば漬 牛乳 みそ汁 厚揚 万能	ご飯 麩の卵とじ キャベツの浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁 ウサゲ チンゲン	ご飯 温泉卵 おから炒り しば漬 牛乳 みそ汁 トフ サヤ	ご飯 絹厚揚げの煮付 ビタミン菜の浸し 梅干 牛乳 みそ汁 ハクサイ ミズナ	ご飯 ナマ揚と野菜煮付 アスパラ菜浸し たいみそ 牛乳 みそ汁 エキダマ	ご飯 かち押しと水菜 あらめの炒め煮 汁ベキュリ漬 牛乳 みそ汁 かつば ぽん酢
昼食	ご飯 紅鮭焼き 里芋のベーコン煮 チンゲン菜の梅かつお和え うぐいす豆 (しばわかめ) みそ汁 ウサゲ サヤ	ご飯 チキンのトマト煮 スパゲッティサラダ 小松菜の浸し ヤクルト (マスカットゼリー) みそ汁 エキダマ	ご飯 たらのムニエルソースかけ 青昆布炒め オクラ浸し 汁ベキュリ漬 (みそ漬) みそ汁 カブ モヤシ	バターロール (ご飯) えびグラタン 和風サラダ コーヒーゼリー 野菜スープ	ご飯 さばの咖喱風味揚げ 長芋白煮 チンゲン菜の青ジツレかけ メロンムース (モモとミカン缶) みそ汁 ナマ 万能	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋のサラダ キャベツの浸し しそ桜漬 (かつば漬) みそ汁 カメ タマゴ	ご飯 白身魚のパン粉焼き ロースハムのマリネ オクラ浸し しば漬 (みそ漬) みそ汁 ウサゲ ミツバ
おやつ	今川焼 (抹茶) 麦茶	ロールカステラ 麦茶	黒みつかん (ミニソフトドーナツ) (クッキー) 紅茶	お楽しみメニュー 麦茶	パンケーキ (メープル) 麦茶	水ようかん 麦茶	チョコパロア 麦茶
夕食	ご飯 いかと大根の煮物 (焼き餃子) もずくの酢の物 湯豆腐	ご飯 黒かれいの煮付 (のしどり) 春雨とエビのソテー 白菜浸し	ご飯 天ぷら ふろふき大根 菜の花の浸し	ご飯 マスのしそ焼き もやしとニラのソテー アスパラ菜の胡桃和え	ご飯 豚肉の親子風煮 ごま豆腐 摘菜の浸し	ご飯 赤魚の生姜煮 (豚肉とピーマンの千切) えごの酢みそかけ もやしの浸し	ご飯 さんま佃煮 (豆腐ハンバーグ) わかめの酢の物 ビタミン菜の浸し

エネルギー	1,503 kcal	1,625 kcal	1,638 kcal	1,672 kcal	1,601 kcal	1,560 kcal	1,549 kcal
たんぱく質	55.5 g	63.6 g	59.9 g	66.6 g	54.3 g	51.0 g	58.1 g
脂 質	26.3 g	32.6 g	40.9 g	48.6 g	40.2 g	31.6 g	44.3 g
食 塩	9.7 g	9.1 g	10.3 g	10.9 g	9.4 g	9.1 g	8.7 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成30年02月15日～平成30年02月21日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成30年01月15日(月)

	02/15(木)	02/16(金)	02/17(土)	02/18(日)	02/19(月)	02/20(火)	02/21(水)
朝食	ご飯 たらの子炒り キャベツの浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁 厚揚 カイワ	ご飯 温泉卵 凍豆腐含め煮 かつば漬 牛乳 みそ汁 ナス タマねぎ	ご飯 納豆 インゲンかか煮 つぼ漬 牛乳 みそ汁 カブ カマ	ご飯 竹輪甘辛煮 白菜浸し いか数の子 牛乳 みそ汁 フコマツ	ご飯 がんもの煮付 ビタミン菜の浸し すじこ 牛乳 みそ汁 マシ エネキ	ご飯 はんぺん甘煮 菜の花の浸し ふりかけ 牛乳 みそ汁 ウサガ キヤベツ	ご飯 厚焼き卵 山菜炒め煮 べつたら漬 牛乳 みそ汁 ヤ タマねぎ
昼食	ご飯 八宝菜 かにシューマイ 小松菜の浸し フルーチェ (野菜生活) みそ汁 フチゲン	なめこそば (利用者のみ) (ご飯と豚肉の生が焼き) さつま芋のレモン煮 ほうれん草のゴマ和え ゆずのゼリー (みそ汁 切り ねぎ)	ご飯 鶏唐揚げのネーソースかけ みそきんぴら ビタミン菜の浸し みかん (ヤクルト) みそ汁 厚揚 マシ	食パン (ご飯) ハンバーグのトマトソースかけ マカロニサラダ 杏仁豆腐 かき玉スープ	カレーライス 春雨とツナのサラダ 蒸し卵 福神漬 パインキャロットジュース (ラフランスゼリー)	ご飯 鯖の幽庵焼き 和風スパゲッティ アスパラ菜のゴマドレかけ しそ桜漬 (かつば漬) みそ汁 朴任 カイワ	ご飯 豚カツ ひじき炒め 白菜のなめ茸和え ピーチゼリー (ヤクルト) みそ汁 ナフ ミスナ
おやつ	誕生日ケーキ 紅茶	コンフェ 麦茶	シュークリーム (どら焼) (プリン) 紅茶	お楽しみメニュー 麦茶	和菓子 麦茶	今川焼 (カスタード) 麦茶	マドレーヌ 麦茶
夕食	ご飯 鯖の梅煮 (麻婆春雨) ブロッコリーのえびあんかけ 菜の花の浸し	ご飯 鯖の塩麹漬焼き ごま豆腐 チゲン菜の中華ドレかけ	ご飯 おでん えごの酢みそかけ アスパラ菜浸し	ご飯 鯖のムニエル きのこの甘辛煮 小松菜のピーナツ和え	ご飯 いかとかぶの煮物 (豚の角煮) ほうれん草のバター炒め キャベツの浸し	ご飯 豆腐のかに寄せ (焼き餃子) サツマ芋のサラダ もやしの浸し	ご飯 赤魚みそ煮 (肉豆腐) さやとウインナーの炒め物 小松菜の胡桃和え

エネルギー	1,522 kcal	1,749 kcal	1,661 kcal	1,619 kcal	1,618 kcal	1,538 kcal	1,570 kcal
たんぱく質	65.3 g	66.1 g	62.0 g	63.1 g	50.6 g	57.8 g	56.5 g
脂 質	31.5 g	46.0 g	39.7 g	40.2 g	37.8 g	30.7 g	37.5 g
食 塩	11.1 g	7.1 g	10.9 g	11.3 g	7.4 g	9.5 g	9.6 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成30年02月22日～平成30年02月28日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成30年01月15日(月)

	02/22(木)	02/23(金)	02/24(土)	02/25(日)	02/26(月)	02/27(火)	02/28(水)
朝食	ご飯 ナマ甘露煮 タキゴボウのかか煮 しば漬 牛乳 みそ汁 ハクサイ・エノキ	ご飯 ナマ揚煮付 オクラ浸し ジャネソース明太風味 牛乳 みそ汁 トーフ カメ	ご飯 納豆 キャベツのけんちん しそ桜漬 牛乳 みそ汁 朴任 おかひ	ご飯 たらの子炒り チゲソウイの浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁 厚揚 カイワ	ご飯 温泉卵 凍豆腐含め煮 かつば漬 牛乳 みそ汁 ハクサイダイオ	ご飯 ぜんまい炒め煮 小松菜の浸し すじこ 牛乳 みそ汁 トーフ サ	ご飯 ミニ笹かまと水菜 ひじき炒め たいみそ 牛乳 みそ汁 ミツハ ハフ
昼食	中華風そぼろ丼 あらめの炒め煮 キャベツのサラダ レモンゼリー (野菜&果実ジュース(グレープ)) みそ汁 ダイコン・ミツハ	ご飯 ほっけ西京漬焼 ジャーマンポテト もやしの和風ドレかけ 青じそ漬 (正油の実) みそ汁 ウサゲ サ	ご飯 塩さば焼き かぼちゃサラダ 小松菜の黒酢玉葱ドレかけ かにっ子 (梅干) みそ汁 フ 万能	バターロール (ご飯) ロールキャベツ シルバーサラダ いちごババロア コーンクリームスープ	ご飯 鮭のみそ漬焼 きのこスパゲッティ ビタミン菜の胡桃和え つぼ漬 (赤かぶ漬) みそ汁 ウサゲ カブ	肉うどん (ご飯と豚肉とソウメンの炒め煮) ツナ大根 オクラ浸し 抹茶ゼリー (みそ汁 仰リ 社)	ご飯 鱈の三五八漬焼 絹厚揚げの煮付 もやしの浸し のり佃煮 (シバキュウ漬) みそ汁 朴任 エノキ
おやつ	水ようかん 麦茶	ミニソフトドーナツ 麦茶	和菓子 (クッキー) (ゼリー) 紅茶	お楽しみメニュー 麦茶	牛乳寒天 麦茶	きんつば 麦茶	ワッフル 麦茶
夕食	ご飯 グリルチキン醤油漬焼き 長芋白煮 チゲソウイの浸し	ご飯 あじの生姜煮 (親子煮) 焼き春雨 菜の花の浸し	ご飯 八宝菜 わかめの酢の物 ビタミン菜の辛子和え	ご飯 さんま塩焼き ワケとキュウリの生が和え もやしの浸し	ご飯 かれいの煮付 (ハッシュドポーク) かにサラダ アスパラ菜浸し	ご飯 シルバーの梅煮 長芋の切千本 菜花のピナツ和え	ご飯 シューマイ (鶏つくねとかぶの煮物) インゲンとウインナー炒め キャベツの青シソドレかけ

エネルギー	1,661 kcal	1,579 kcal	1,706 kcal	1,551 kcal	1,664 kcal	1,593 kcal	1,457 kcal
たんぱく質	63.1 g	62.5 g	59.4 g	54.7 g	70.7 g	65.1 g	54.7 g
脂 質	39.1 g	38.4 g	44.3 g	49.0 g	45.4 g	31.5 g	30.7 g
食 塩	10.1 g	9.6 g	8.9 g	10.3 g	10.2 g	9.9 g	8.1 g

※ () 内は選択食です。