

[週間献立表]

老健施設 うらら
2018年 8月 1日 ~ 2018年 8月 7日 1:一般食

施設長	副施設長	栄養士

2018-07-07 印刷

		8月 1日(水曜日)	8月 2日(木曜日)	8月 3日(金曜日)	8月 4日(土曜日)	8月 5日(日曜日)	8月 6日(月曜日)	8月 7日(火曜日)
朝	基本	ご飯 納豆 インゲンかか煮 赤かぶ漬 牛乳 みそ汁 (モヤシ ミソ汁)	ご飯 牛蒡巻きの煮付 菜の花の浸し いか数の子 牛乳 みそ汁 (タマ子 酢)	ご飯 ミニ笹かまと水菜 ぜんまい炒め煮 正油の実 牛乳 みそ汁 (トウモロコシ)	ご飯 温泉卵 きのこの甘辛煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁 (ウズケ 豆腐)	ご飯 あらめの炒め煮 モロヘイヤの浸し あみの佃煮 牛乳 みそ汁 (コマツ エノキ)	ご飯 かマシと貝割 わらび炒め煮 青じそ漬 牛乳 みそ汁 (フ ミソ汁)	ご飯 五目きんぴら にら浸し かにつ子 牛乳 みそ汁 (か 豆腐)
		エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 8.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.4 g 食塩 4.6 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g
昼	基本	ご飯 赤魚の空揚煮 金平ごぼう 白菜の浸し かっぱ漬 みそ汁 (ミツハ シメジ)	ご飯 回鍋肉 (ネロウウ) ところてん 小松菜の胡桃和え しばわかめ みそ汁 (タマゴ 万能)	ご飯 ほっけの塩麴漬焼 ビーフンソテー チンゲン菜のごまぼんかけ みそ漬 みそ汁 (トウモロコシ)	ご飯 鶏唐揚げのタネソースかけ ひじき炒め もやしの浸し アップル&キャロットジュース みそ汁 (か 酢)	ご飯+ゆかり 和風ハンバーグ スパゲティサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ご飯 サーモンのしそ焼き 焼き春雨 チンゲン菜のわさび和え のり佃煮 みそ汁 (ウズケ 万能)	ご飯 グリルチキンステーキ 青昆布炒め キャベツの浸し ジャコビーズ みそ汁 (シメジ)
		エネルギー 610 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.7 g 食塩 4.2 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.2 g 食塩 4.1 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.8 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.5 g 食塩 4.8 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.2 g 食塩 3.6 g
夕	基本	ご飯 豆腐ハンバーグ 木綿草のバター炒め オクラのなめ茸和え りんご缶	ご飯 鯖の梅味噌焼き さつまいものサラダ 山東菜の浸し 桃缶	ご飯 餃子 里芋のベーコン煮 白菜のおかか和え ミカン缶	ご飯 シルバーの生姜煮 蒸しかぼちゃ 菜花のピーナツ和え 洋梨缶	ご飯 いかとなすの煮物 赤ピーマンと竹輪の和風味炒め キャベツの生姜和え フルーチェ (いちご)	ご飯 肉豆腐 さやとウインナーの炒め物 もやしの浸し パイ缶	ご飯 あじの梅煮 なすごんげ 小松菜の辛子和え りんご缶
		エネルギー 426 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 4.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 5.0 g 食塩 3.7 g

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら
2018年 8月 8日 ~ 2018年 8月14日 1:一般食

2018-07-07 印刷

	8月 8日(水曜日)	8月 9日(木曜日)	8月10日(金曜日)	8月11日(土曜日)	8月12日(日曜日)	8月13日(月曜日)	8月14日(火曜日)
朝	基本 ご飯 がんもの煮付 ほうれん草浸し たいみそ 牛乳 みそ汁(キャベツミツバ)	基本 ご飯 温泉卵 白菜のけんちん かつば漬 牛乳 みそ汁(ワカメカイワレ)	基本 ご飯 ちくわ煮付 つるむらさきの浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁(ナシミョウガ)	基本 ご飯 納豆 大根葉の煮浸し しば漬 牛乳 みそ汁(サトイモゼンマイ)	基本 ご飯 いわし梅煮 きのこの甘辛煮 ジャネソース明太風味 牛乳 みそ汁(モヤシミツバ)	基本 ご飯 温泉卵 青昆布炒め ふりかけ 牛乳 みそ汁(エノキチンゲン)	基本 ご飯 絹厚揚げの煮付 モロヘイヤの浸し いか数の子 牛乳 みそ汁(タネキツナ)
	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 食塩 3.2 g
昼	基本 そうめん(利用者のみ) さつま芋のレンチ煮 オクラの和風ドレ和え アセロラゼリー	基本 ご飯 紅鮭焼き 大根とベーコンの旨煮 山東菜の浸し ヨーグルト みそ汁(ハーフエノキ)	基本 ご飯 メンチカツ 長芋白煮 小松菜の生姜和え 野菜生活 みそ汁(厚揚げツナ)	基本 ご飯 さばみそ煮 和風スパゲッティ チンゲン菜のなめ茸和え しそ桜漬 みそ汁(トーフワカメ)	基本 菜めし ロールキャベツ 春雨のサラダ 抹茶バナナドーナツ 卵スープ	基本 おはぎ がめ煮 もずく酢 しば漬 清汁(ハーフミツバ)	基本 ご飯 鮭のカレームニエル 切り干大根の煮付 もやしの浸し つば漬 みそ汁(ハーフミツバ)
	エネルギー 554 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.5 g 食塩 5.4 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.6 g 食塩 5.4 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 9.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 25.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 7.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 4.1 g 食塩 4.9 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 6.1 g 食塩 3.6 g
夕	選択1 ご飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋のレンチ煮 オクラの和風ドレ和え アセロラゼリー みそ汁(ワカメ)						
	エネルギー 632 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.0 g 食塩 2.4 g						
夕	基本 ご飯 鶏つくねとインゲンの煮物 南禅寺豆腐 チンゲン菜のオロオロかけ 洋梨缶	基本 ご飯 ジャンボ焼売 もやしとニラのソテー 菜花のヒレナツツ和え りんご缶	基本 ご飯 目抜粕漬焼 かぼちゃサラダ 白菜のゆかり和え フルーチェ(ぶどう)	基本 ちらし寿司(夏祭り) ほうれん草の胡麻和え モモとミカン缶詰 清汁(ミツバマイタケ)	基本 ご飯 さんま塩焼き 卸しなめこ 白菜のわさびマヨ和え パイン缶	基本 ご飯 いかとかぶの煮物 なすの醤油炒め 菜花の辛子和え 洋梨缶	基本 ご飯 豚しゃぶの卸ソースかけ ところてん 小松菜の浸し 黄桃缶
	エネルギー 570 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 3.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 22.7 g 食塩 1.1 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 3.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.7 g 食塩 1.4 g

施設長	副施設長	栄養士

[週間献立表]

老健施設 うらら

2018年 8月15日 ~ 2018年 8月21日 1:一般食

2018-07-18 印刷

	8月15日(水曜日)	8月16日(木曜日)	8月17日(金曜日)	8月18日(土曜日)	8月19日(日曜日)	8月20日(月曜日)	8月21日(火曜日)
朝 基本	ご飯 納豆 ふき炒め煮 かつば漬 牛乳 みそ汁(トーフシジ)	ご飯 かちヲシと水菜 わらび炒め煮 梅干 牛乳 みそ汁(フカワ)	ご飯 ウマガ露煮 夕顔のけんちん しそ桜漬 牛乳 みそ汁(ワカミ)	ご飯 温泉卵 大根葉の煮浸し みそ漬 牛乳 みそ汁(ナミヨウ)	ご飯 がんもの煮付 フゲン菜の浸し たいみそ 牛乳 みそ汁(オトイミ)	ご飯 ミニ笹かまと水菜 大根きんぴら のり佃煮 牛乳 みそ汁(フゲン)	ご飯 厚焼き卵 きのこの甘辛煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁(ウツク)
	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.8 g 食塩 4.6 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 3.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.6 g 食塩 3.9 g
昼 基本	ご飯 鱈の三五八漬焼 ひじき炒め チンゲン菜のごまドレかけ 赤かぶ漬 みそ汁(ウツク 万能)	ご飯 ジャンボ焼売 焼き春雨 ほうれん草の胡桃和え 青じそ漬 みそ汁(厚揚げ)	中華肉卵あんかけ丼 野菜揚げの煮付 白菜の浸し アセロラゼリー 清汁(トーフミツ)	ご飯 三枚肉と牛蒡の旨煮 パンサンスー 小松菜の浸し しばわかめ みそ汁(カワレ)	ご飯+ゆかり えびグラタン ロースハムのマリネ コーヒーゼリー 野菜のコンソメスープ	ご飯 塩さば焼 スパゲッティサラダ オクラの辛子和え 梅干 みそ汁(キャベツヒラケ)	ご飯 豚カツ 長芋白煮 小松菜の生姜和え 青じそ漬 みそ汁(ワカミヨウ)
	エネルギー 605 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 19.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 27.1 g 食塩 5.1 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 28.8 g 食塩 4.3 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 8.4 g 食塩 3.5 g
夕 基本	ご飯 親子煮 白菜のソテー 菜の花の浸し ミカン缶	ご飯 赤魚の粕漬焼 揚げ茄子の生姜酢かけ 長芋の切干本 パイン缶	ご飯 鶏つくねと大根煮物 えご辛子醤油かけ チンゲン菜のピーナツ和え りんご缶	ご飯 鮭の味噌煮 納豆草のバター炒め キャベツの生姜和え 桃缶	ご飯 肉じゃが もやしとニラのソテー モロヘイヤの浸し ミカン缶	ご飯 豆腐ハンバーグ もずくの酢の物 菜の花の浸し フルーチェ(ぶどう)	ご飯 ほっけの塩麹漬焼 春雨とエビのオイスター炒め 白菜のわさび和え りんご缶
	エネルギー 482 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.4 g 食塩 0.8 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 5.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.7 g 食塩 0.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 5.9 g 食塩 1.7 g

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら
2018年 8月22日 ~ 2018年 8月28日 1:一般食

2018-07-18 印刷

	8月22日(水曜日)	8月23日(木曜日)	8月24日(金曜日)	8月25日(土曜日)	8月26日(日曜日)	8月27日(月曜日)	8月28日(火曜日)
朝	基本 ご飯 ちくわの煮付 にら浸し ふりかけ 牛乳 みそ汁(モツミツバ)	ご飯 厚揚げの生が煮 菜の花の浸し 正油の実 牛乳 みそ汁(カマキヤ)	ご飯 納豆 ひじき炒め しば漬 牛乳 みそ汁(ミズナシジ)	ご飯 牛蒡巻きの煮付 もやしの浸し 梅干 牛乳 みそ汁(フ万能)	ご飯 温泉卵 インゲンとベーコンの炒り煮 汁アキウリ漬 牛乳 みそ汁(カブカウレ)	ご飯 いわし梅煮 大根とウインナー煮 青じそ漬 牛乳 みそ汁(トフダイ)	ご飯 金平ごぼう チンゲン菜の浸し いか数の子 牛乳 みそ汁(ナスイ)
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.4 g 食塩 4.3 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 8.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.0 g 食塩 4.2 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.2 g 食塩 3.2 g
昼	基本 ご飯 マスのソテーきのこソースかけ 大根とベーコンの旨煮 ところてん かつば漬 みそ汁(ハクサイ)	冷やし坦々うどん 金平ごぼう チンゲン菜の浸し レモンゼリー	ご飯 鯖の葱味噌焼き 里芋のウインナー煮 ほうれん草のピーナツ和え つぼ漬 みそ汁(ウサギミツバ)	ご飯 アジフライ 切り干大根の煮付 オクラ浸し アップル&キャロットジュース みそ汁(ハクサイ)	ご飯 ハンバーグマスタードソースかけ わかめサラダ 抹茶ゼリー 中華スープ	ハヤシライス さつま芋のオリーブ煮 カニと胡瓜のマリネ 野菜&果実ジュース(グレープ)	ご飯 鯖の西京漬焼き マカロニサラダ 白菜の胡桃和え かつば漬 みそ汁(ワカミ)
	エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 27.8 g 食塩 5.6 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 13.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.4 g 食塩 0.5 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.1 g 食塩 3.3 g
夕	基本 ご飯 グリルチキン醤油漬焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのよごし 桃缶	ご飯 いかとなすの煮物 ごま豆腐 白菜のワビ和え 洋梨缶	ご飯 肉豆腐 ワカメとキュウリの生が和え 小松菜の浸し パイン缶	ご飯 のしどり なすごんげ チンゲン菜の胡桃和え 黄桃缶	ご飯 シルバーの生姜煮 かぼちゃそぼろあんかけ つるむらさきの浸し りんご缶	ご飯 かにシューマイ えごの酢みそかけ 小松菜のごまドレかけ ミカン缶	ご飯 鶏つくねとかぶの煮物 さやとウインナーの炒め物 モロヘイヤの浸し 洋梨缶
	エネルギー 595 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 2.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら
2018年 8月29日 ~ 2018年 9月 4日 1:一般食

2018-07-18 印刷

	8月29日(水曜日)	8月30日(木曜日)	8月31日(金曜日)				
朝 基本	ご飯 ツツ揚煮付 にら浸し たいみそ 牛乳 みそ汁 (ミツバ 厚揚)	ご飯 かき揚げと水菜 ぜんまい炒め煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁 (タコ 万能)	ご飯 温泉卵 きのこの甘辛煮 みそ漬 牛乳 みそ汁 (ウズゲ モヤシ)				
	エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.2 g 食塩 3.6 g				
昼 基本	ご飯 鶏唐揚げの袴ソースかけ 青昆布炒め もやしの浸し ゆずのゼリー みそ汁 (ハク カイワ)	ご飯 赤魚の中華風酒蒸し ひじき炒め キャベツの浸し 野菜&果実ジュース (グレープ) みそ汁 (ダイコン タイバ)	ご飯 麻婆豆腐 春雨のサラダ オクラ浸し 中華磯わかめ みそ汁 (サトモ ワビ)				
	エネルギー 532 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩 4.0 g				
夕 基本	ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のソテー 菜花のピーナツ和え フルーチェ (ピーチ)	ご飯 豚肉とピーマンの干切 ところてん 白菜のオーロラソースかけ パイン缶	ご飯 鮭の塩麹漬焼 なすの醤油炒め チンゲン菜のごまぼんかけ りんご缶				
	エネルギー 471 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 12.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.9 g 食塩 2.4 g				