

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら
2019年 9月 1日 ~ 2019年 9月 7日 1:一般食

2019-08-27 印刷

		9月 1日(日曜日)	9月 2日(月曜日)	9月 3日(火曜日)	9月 4日(水曜日)	9月 5日(木曜日)	9月 6日(金曜日)	9月 7日(土曜日)
朝	基本	ご飯 がんもの煮付 菜の花の浸し シヤネソース明太風味 牛乳 みそ汁 (フ 袴*)	ご飯 納豆 イゲンかか煮 かつば漬 牛乳 みそ汁 (トフ ミツハ*)	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 ス ミヨウカ*)	ご飯 ぜんまい炒め煮 菜の花の浸し いか数の子 牛乳 みそ汁 (フ キヤベツ*)	ご飯 温泉卵 青昆布炒め シハキユリ漬 牛乳 みそ汁 (ミズナ エノキ*)	ご飯 ミニ笹かま 白菜の煮びたし たいみそ 牛乳 みそ汁 (サトモ ワラビ*)	ご飯 絹厚揚げの煮付 キヤベツの浸し 梅干 牛乳 みそ汁 (フ ミツハ*)
		エネルギー 606 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 9.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.9 g 食塩 3.7 g
昼	基本	ご飯 豚肉の味噌焼き わかめサラダ 牛蒡巻きの煮付 清汁 (トウフ ミズナ)	ご飯 グリルチキンステーキ 大根とベーコンの旨煮 キヤベツの浸し しば漬 みそ汁 (シメジ ワカメ)	ご飯 紅鮭焼き みそきんぴら 小松菜の浸し 中華磯わかめ みそ汁 (エノキ 芽)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 和風スパゲッティ みつ葉の浸し しそ昆布佃煮 みそ汁 (ダ イコン 芽)	ご飯 八宝菜 かにシューマイ オクラ浸し つぼ漬 みそ汁 (ハナフ カイワレ)	きのこのカレー キヤベツのコールスローサラダ* 蒸し卵 福神漬 ジュース	ご飯 さばみそ煮 春雨とエビのオスターソース炒め チンゲン菜のわさび和え しばわかめ みそ汁 (ウズダケ 万能)
		エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 638 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 28.9 g 食塩 5.2 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.7 g 食塩 4.5 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 6.6 g 食塩 4.3 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 26.5 g 食塩 2.9 g
夕	基本	ご飯 いかと大根の煮物 白菜とむき海老のソテー オクラ浸し ミカン缶	ご飯 赤魚の粕漬焼 里芋ごま味噌煮 もやしの浸し 洋梨缶	ご飯 親子煮 ふんわりしんじょうの煮付け チンゲン菜の生姜和え 桃缶詰	ご飯 三枚肉と牛蒡の旨煮 なすの煮びたし ところてん ミカン缶	ご飯 肉豆腐 長芋の切干本 小松菜の浸し フルーチェ (メロン)	ご飯 生たらの煮付 玉ねぎと竹輪のソテー もずくの酢の物 桃缶	ご飯 豚肉の生姜焼き えごの酢みそかけ ほうれん草の浸し りんご缶
		エネルギー 354 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 1.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 7.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 4.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.7 g 食塩 2.3 g

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら
2019年 9月 8日 ~ 2019年 9月 14日 1:一般食

2019-08-27 印刷

		9月 8日(日曜日)	9月 9日(月曜日)	9月10日(火曜日)	9月11日(水曜日)	9月12日(木曜日)	9月13日(金曜日)	9月14日(土曜日)
朝	基本	ご飯 麩の卵とじ 小松菜の浸し かにかっ子 牛乳 みそ汁(ｶﾌﾞ ｶｲﾚ)	ご飯 ﾀﾞﾏ揚煮付 オクラ浸し つぼ漬 牛乳 みそ汁(ﾄｰﾌ ﾗﾞﾝﾏｲ)	ご飯 納豆 白菜のけんちん しば漬 牛乳 みそ汁(ﾊﾌﾞ ﾏｽﾞﾅ)	ご飯 温泉卵 なすの醤油炒め 青じそ漬 牛乳 みそ汁(ﾏｲﾅ ﾏﾝｼﾞ)	ご飯 ﾀﾞﾏ甘露煮 きこの甘辛煮 かっぱ漬 牛乳 みそ汁(厚揚 ﾏﾓｶ)	ご飯 はんぺん甘煮 菜の花の浸し ふりかけ 牛乳 みそ汁(ﾓﾂ ｶｲﾚ)	ご飯 牛蒡巻きの煮付 ﾉﾝﾞﾝ菜の浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁(ｸｽﾞｱﾞ ﾀﾞ)
		エネルギー 542 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.5 g 食塩 3.8 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.1 g 食塩 3.5 g
昼	基本	ご飯 回鍋肉(ﾎｲｺﾞｸ) 彩り豆腐煮付 レモンゼリー 中華スープ	ご飯 鮭のみそ粕漬焼 里芋のウインナー煮 もやしの香味ﾄﾞﾗかけ かっぱ漬 みそ汁(ﾀﾞｺﾞ ﾀﾞ)	ご飯 ハンバーグのﾃﾞﾏｰｽかけ さつま芋のﾚﾓﾝ煮 小松菜の生姜和え みそ漬 みそ汁(ｸｽﾞｱﾞ ｶｲﾚ)	肉うどん 利用者のみ 蓮根とひじきの炒り煮 ほうれん草浸し ﾂﾞﾓｱﾌﾞﾚﾝ	ご飯 ほっけ西京漬焼 ジャーマンポテト ﾉﾝﾞﾝ菜の浸し しそ桜漬 みそ汁(ｲｷ 万能)	ご飯 えびカツ べーごぼー オクラ浸し 中華磯わかめ みそ汁(ﾊﾌﾞ ﾏｽﾞﾅ)	ご飯 赤魚の中華風酒蒸し 春雨ソテー 白菜の浸し 紅茶のムース みそ汁(ﾀﾞｺﾞ ﾗﾞ)
		エネルギー 480 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.6 g 食塩 4.2 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.6 g 食塩 5.1 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.7 g 食塩 4.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 9.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.3 g 食塩 4.0 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.6 g 食塩 3.7 g
	選択1				ご飯 豚肉のスタミナ焼き 蓮根とひじきの炒り煮 ほうれん草浸し ﾂﾞﾓｱﾌﾞﾚﾝ			
					エネルギー 600 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.8 g 食塩 1.9 g			
夕	基本	ご飯 かわいい醤油漬焼き なすのみそ炒め 菜の花の浸し フルーチェ(ぶどう)	ご飯 ジャンボ焼売 ビーフンソテー ほうれん草のなめ茸和え ミカン缶	ご飯 鶏肉と大根の炒め煮 ごま豆腐 ﾉﾞﾓとｷｬﾘの中華和え 桃缶	ご飯 塩さば焼き かぼちゃの甘煮 オクラ浸し 洋梨缶	ご飯 麻婆豆腐 青昆布と切干炒め煮 小松菜の辛子和え フルーチェ(いちご)	ご飯 鶏つくねと里芋の煮物 ふき炒め煮 インゲンよごし ミカン缶	ご飯 餃子 れんこんの土佐煮 ほうれん草のツナ和え りんご缶
		エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 5.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.2 g 食塩 2.7 g

施設長	副施設長	栄養士

[週間献立表]

老健施設 うらら
2019年 9月15日 ~ 2019年 9月21日 1:一般食

2019-08-30 印刷

	9月15日(日曜日)	9月16日(月曜日)	9月17日(火曜日)	9月18日(水曜日)	9月19日(木曜日)	9月20日(金曜日)	9月21日(土曜日)
朝	基本 ご飯 厚揚げの生が煮 菜の花の浸し たいみそ 牛乳 みそ汁(ミツハ エキ)	ご飯 温泉卵 インゲンかか煮 しば漬 牛乳 みそ汁(厚揚 ミスナ)	ご飯 ふき炒め煮 フゲン菜の浸し いか数の子 牛乳 みそ汁(オトイ シジ)	ご飯 納豆 わらび炒め煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁(ハフ エキ)	ご飯 五目きんぴら フゲン菜の浸し かつば漬 牛乳 みそ汁(トフ ミツハ)	ご飯 がんもの煮付 白菜の浸し ジャネツス明太風味 牛乳 みそ汁(タマキ サ)	ご飯 温泉卵 きのこの甘辛煮 汁ハキウリ漬 牛乳 みそ汁(ハフ ミスナ)
	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.8 g
昼	基本 ご飯 タンドリーチキン 長芋白煮 小松菜のなめ茸和え みそ汁(ワカ 袷)	栗ご飯 さんま生姜煮 春菊の浸し 抹茶ババロア 清汁(ミツハ マイタ)	ご飯 三枚肉と牛蒡の旨煮 ふんわりしんじょうの煮付け キャベツの浸し しそ桜漬 みそ汁(ウスアゲ カイワ)	ご飯 紅鮭焼き 里芋のベーコン煮 小松菜の生姜和え しば漬 みそ汁(厚揚 サ)	ご飯 肉団子の酢豚風 蒸し卵 もやしの浸し つぼ漬 みそ汁(袷 ワカ)	ご飯 鱈の西京漬焼き ごぼうサラダ オクラ浸し 中華磯わかめ みそ汁(フ カイワ)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 和風スパゲッティ 小松菜の浸し みそ漬 みそ汁(ウスアゲ 万能)
	エネルギー 514 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 7.4 g 食塩 5.5 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.7 g 食塩 4.1 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 17.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 10.6 g 食塩 5.2 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.7 g 食塩 4.9 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.5 g 食塩 4.0 g
夕	基本 ご飯 生たらの煮付 さやとういんの炒め物 ブロッコリーの浸し 桃缶	ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちやの甘煮 オクラ浸し 洋梨缶	ご飯 さばのみりん干し 茄子のソバロあん もずく酢 ミカン缶	ご飯 豚肉の酒粕焼き さつま芋のきんとん 菜の花の浸し フルーチェ(ぶどう)	ご飯 白身魚の柚子みそ焼き キャベツと竹輪のソテー 卸しなめこ 黄桃缶	ご飯 肉じゃが ごま豆腐 ほうれん草浸し りんご缶	ご飯 ますの煮付 ぜんまい炒め煮 インゲンよごし ミカン缶
	エネルギー 438 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 6.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 20.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.6 g 食塩 2.9 g

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら
2019年 9月22日 ~ 2019年 9月28日 1:一般食

2019-08-30 印刷

		9月22日(日曜日)	9月23日(月曜日)	9月24日(火曜日)	9月25日(水曜日)	9月26日(木曜日)	9月27日(金曜日)	9月28日(土曜日)
朝	基本	ご飯 炒り豆腐 菜の花の浸し 正油の実 牛乳 みそ汁(ウサゲ 万能)	ご飯 がんもの煮付 オクラ浸し しそ昆布佃煮 牛乳 みそ汁(フ カワレ)	ご飯 サマ甘露煮 フゲン菜の浸し 汁ハケウ漬 牛乳 みそ汁(カフ コマツナ)	ご飯 ちくわ煮付 春菊の浸し 青じそ漬 牛乳 みそ汁(厚揚 モヤシ)	ご飯 温泉卵 小松菜の煮浸し つぼ漬 牛乳 みそ汁(ワカ ハウサイ)	ご飯 納豆 キャベツのけんちん しそ桜漬 牛乳 みそ汁(トフ ミズナ)	ご飯 ふき炒め煮 菜の花の浸し ふりかけ 牛乳 みそ汁(ハフ カワレ)
		エネルギー 555 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.8 g 食塩 5.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.2 g 食塩 3.1 g
昼	基本	菜めし えびグラタン さつま芋のレン煮 彩りサラダ 卵スープ	おはぎ 筑前煮 ほうれん草の胡桃和え しそ桜漬 清汁(マイタケ ハフ)	ご飯 たらのムニエルソースかけ ひじき炒め キャベツの浸し しばわかめ みそ汁(ミズナ エキ)	庄内風ラーメン 彩り豆腐煮付 オクラ浸し 野菜&果実ジュース(グレープ)	ご飯 鱈の三五八漬焼 ジャーマンポテト フゲン菜の浸し しそ昆布佃煮 みそ汁(豆萩 ササ)	ご飯 鶏南蛮 切り干大根の煮付 白菜の浸し 青じそ漬 みそ汁(ウサゲ シメジ)	ご飯 鮭のみそ粕漬焼 ペーゴボー フゲン菜の浸し かつぱ漬 みそ汁(ワカメ イコン)
		エネルギー 608 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩 4.8 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 食塩 5.5 g
	選択 1			ご飯 豚肉の生姜焼き 彩り豆腐煮付 オクラ浸し 野菜&果実ジュース(グレープ) みそ汁(ワカメ 萩)	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 食塩 3.7 g			
夕	基本	ご飯 あじの梅煮 春雨とエビのオムレツ炒め 白菜の辛子和え 桃缶	ご飯 赤魚粕漬焼 かぼちゃサラダ もやしの浸し パイ缶	ご飯 豚肉と大根の旨煮 なすの醤油炒め 菜の花の浸し 黄桃缶	ご飯 ぶりの照り焼き 長芋の煮付 シルバーサラダ ミカン缶	ご飯 いりぶた ごま豆腐 菜の花の浸し 桃缶	ご飯 シルバーの生姜煮 人参の白和え オクラ浸し 洋梨缶	ご飯 親子煮 なすの田楽 もやしの黒酢玉葱ドレかけ フルーチェ(いちご)
		エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 4.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 8.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g

[週間献立表]

施設長	副施設長	栄養士

老健施設 うらら
2019年 9月29日 ~ 2019年9月30日 1:一般食

2019-08-30 印刷

		9月29日(日曜日)	9月30日(月曜日)				
朝	基本	ご飯 いんげんの炒め煮 オクラ浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁 (タモ シメジ)	ご飯 牛蒡巻きの煮付 みつ葉の浸し ジャネソース明太風味 牛乳 みそ汁 (サトモ センマイ)				
		エネルギー 523 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.4 g 食塩 3.1 g				
昼	基本	ご飯 ハッシュドポーク 大根とベーコンの旨煮 マカロニサラダ コソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 青昆布炒め 小松菜の浸し ライチゼリー みそ汁 (ダイコン エノキ)				
		エネルギー 625 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 25.8 g 食塩 4.9 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.3 g 食塩 3.6 g				
夕	基本	ご飯 ほっけの塩麹漬焼 もやしとニラのソテー キャベツの辛子和え ミカン缶	ご飯 さんま塩焼き かぼちやの甘煮 菜花のごまドレかけ メロンムース				
		エネルギー 419 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 23.0 g 食塩 1.4 g				