



やまとの里 特養 週間献立表



	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)	
朝食	<p>ご飯 味噌汁 (イガシ・豆麩) 玉葱とブロッコリーの炒め物 白菜の錦糸和え のり佃煮 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (白菜・人参) シャーマンポテト なめたけおろし和え たい味噌 牛乳</p>	<p>A: ご飯・梅びしお B: あんぱん・菜の花きのこ コンソメスープ (イガシ・わかめ) 炒り卵 マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (もやし・人参) ウインナーとケチャップの炒め物 白菜とツナのサラダ ふりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (大根葉・油揚げ) 納豆 小松菜のピーナッツ和え 菜の花きのこ 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (庄内麩・三つ葉) うの花 チンゲン菜のお浸し ゆず味噌 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (若布・高野) キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーとツナの和え物 ふりかけ 牛乳</p>	
昼食	<p>A: リーゼン・カレー 福神漬・らっきょう B: ご飯 味噌汁 (油揚げ・三つ葉) 豆腐のあんかけ 長芋バター炒め たたき胡瓜 フルーツ (マンゴー)</p>	<p>A: 山菜そば B: ご飯 味噌汁 (南瓜・玉葱) さわら生姜煮 さつま芋の炒め物 蒸し鶏の酢味噌和え フルーツ (パイナップル)</p>	<p>ご飯 味噌汁 (竹輪・貝割れ) 豚肉のケチャップ炒め やわらか金平ごぼう かぶ辛子醤油和え フルーツ (キウイ)</p>	<p>ご飯 味噌汁 (ツメ・葱) 赤魚の揚げ煮 はんぺん甘辛煮 南瓜サラダ フルーツ (オレンジ)</p>	<p>ご飯 味噌汁 (あさり・葱) 豚の生姜焼き さつま揚げの炒め物 ゆずとコンソメのフルーツ和え フルーツ (りんご)</p>	<p>ご飯 味噌汁 (花麩・小松菜) カレーのバター醤油焼き 野菜すり身焼きあんかけ 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ (白桃)</p>	<p>ご飯 味噌汁 (葱・椎茸) 野菜オムレツ ほうれん草のソテー もやしのナムル フルーツ (パイナップル)</p>	
おやつ	<p>ミルクまんじゅう 緑茶</p>	<p>たいやき (チョコ) 麦茶</p>	<p>ババロア 緑茶</p>	<p>はちみつレモンゼリー 麦茶</p>	<p>小倉入り抹茶羊羹 麦茶</p>	<p>シュークリーム 麦茶</p>	<p>紅茶シフォンケーキ ほうじ茶</p>	
夕食	<p>ご飯 味噌汁 (アサリ・貝割れ) 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンの味噌炒め 春菊の和え物</p>	<p>ご飯 味噌汁 (厚揚げ・葱) 煮込みハンバーグ ビーフンの炒め物 オクラの和え物</p>	<p>ご飯 味噌汁 (里芋・大根菜) たらこの田楽焼き キャベツのコンソメ炒め 焼き茄子</p>	<p>ご飯 味噌汁 (ワカメ・芋) 麻婆豆腐 アスパラソテー キャベツと油揚げのお浸し</p>	<p>ご飯 味噌汁 (なめこ・大根) さばの塩焼き じゃが芋とハムのソテー ほうれん草の和え物</p>	<p>ご飯 味噌汁 (トコ・絹さや) 豚肉のスタミナ焼き じゃこ炒め 菜の花味噌マヨ和え</p>	<p>ご飯 味噌汁 (さつま芋・葱) ホッケのムニエル ふろふき大根 白菜のゆかり和え</p>	
A	<p>エネルギー 1597 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 49.4 g 炭水化物 229.7 g 塩分 9.3 g</p>	<p>エネルギー 1509 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 30.5 g 炭水化物 260 g 塩分 7.2 g</p>	<p>エネルギー 1512 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 51.6 g 炭水化物 206.9 g 塩分 5.9 g</p>	<p>エネルギー 1644 kcal たんぱく質 63 g 脂質 53.7 g 炭水化物 223.7 g 塩分 6.3 g</p>	<p>エネルギー 1640 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 49.6 g 炭水化物 226 g 塩分 7.2 g</p>	<p>エネルギー 1557 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 48.9 g 炭水化物 203.7 g 塩分 7.1 g</p>	<p>エネルギー 1524 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 51.2 g 炭水化物 202.4 g 塩分 7.5 g</p>	
B	<p>エネルギー 1497 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 45.5 g 炭水化物 211.7 g 塩分 7.9 g</p>	<p>エネルギー 1604 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 35.5 g 炭水化物 265.3 g 塩分 6.9 g</p>	<p>エネルギー 1511 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 54.8 g 炭水化物 198.9 g 塩分 6.1 g</p>					

※都合により、急遽メニューを一部変更する場合がございます。ご了承下さい。

