

# 週 間 献 立 表

老人保健施設 サンタマリア

		1/20 (月)		1/21 (火)		1/22 (水)		1/23 (木)		1/24 (金)		1/25 (土)		1/26 (日)	
		A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
朝食		はんぺん チーズ焼き	はんぺん チーズ焼き	高菜炒め	春雨サラダ	冬瓜のくず煮	カリフラワー コンソメ煮	野菜炒め	野菜炒め	ベーコンソテー	ベーコンソテー	中華雑炊	中華スープ	ビーフソテー	ビーフソテー
		果物	果物	納豆和え	果物	金時煮豆	果物	わかゆ醤油和え	果物	なすの煮付け	果物	ごぼう ごま油炒め	果物	ねりうめ	果物
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	ジョア	牛乳	牛乳
		味噌汁	ロールパン	味噌汁	ロールパン	味噌汁	ロールパン	味噌汁	ロールパン	味噌汁	ロールパン	味噌汁	ロールパン	味噌汁	ロールパン
		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯				ご飯	
		485Kcal	496Kcal	482Kcal	471Kcal	432Kcal	438Kcal	430Kcal	442Kcal	506Kcal	501Kcal	407Kcal	416Kcal	445Kcal	479Kcal
		A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
昼食		ムツの照焼き	焼きそば	豆腐の 肉味噌がけ	チウオ 韓国焼き	ブリ大根	鶏肉塩麹焼き	チキンソテー ネギソース	サバ いぶし焼き	エビ団子 炊き合わせ	ひじき入 卵焼き	麻婆豆腐	赤魚粕漬焼き	豚肉甘辛炒め	ホッケ 野菜あんかけ
		アスパラサラダ	アスパラサラダ	金平ごぼう	金平ごぼう	長芋とふき炒煮	長芋とふき炒煮	切干大根 ごま炒め	切干大根 ごま炒め	南瓜のサラダ	南瓜のサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	ひじきと大豆煮	ひじきと大豆煮
		みかんミルク寒天	みかんミルク寒天	ワカメの酢の物	ワカメの酢の物	ピーチムース	ピーチムース	白菜の煮浸し	白菜の煮浸し	フルーツ杏仁	フルーツ杏仁	大根の中華和え	大根の中華和え	オレンジ寒天	オレンジ寒天
		ワンタンスープ	ワンタンスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	コーンスープ	清まし汁	清まし汁	ザーサイスープ	ザーサイスープ	味噌汁	味噌汁
		ご飯		ご飯	ご飯	五穀ご飯	五穀ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		469Kcal	462Kcal	471Kcal	475Kcal	452Kcal	437Kcal	531Kcal	533Kcal	493Kcal	486Kcal	502Kcal	486Kcal	527Kcal	513Kcal
		A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
夕食		焼鶏おろし煮	ホッケ きのこソース	白身魚 タルタル焼き	豚肉の梅肉煮	スパニッシュ オムレツ	鮭 チャンチャン焼き	白身魚 卵衣焼き	豚肉と 野菜ポトフ	ミートローフ	カレイ煮付け	鮭のムニエル	鶏肉 カレー煮込み	エビと卵 オイスター炒め	鶏肉 ごまだれ焼き
		もやしナムル	もやしナムル	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	コーンサラダ	コーンサラダ	ぜんまい炒煮	ぜんまい炒煮	かぶの旨煮	かぶの旨煮	こんにやく炒煮	こんにやく炒煮	じゃが芋金平	じゃが芋金平
		さつま芋煮物	さつま芋煮物	りんごコンポート	りんごコンポート	青菜の炒め物	青菜の炒め物	スナップエンドウ 辛子マヨ和え	スナップエンドウ 辛子マヨ和え	キャベツ ごまドレ和え	キャベツ ごまドレ和え	白菜の梅肉和え	白菜の梅肉和え	法蓮草お浸し	法蓮草お浸し
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	具沢山汁	具沢山汁
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		412Kcal	411Kcal	492Kcal	498Kcal	455Kcal	435Kcal	463Kcal	468Kcal	480Kcal	475Kcal	422Kcal	414Kcal	424Kcal	409Kcal
		おやつ	バームクーヘン		和菓子		ドームケーキ		もみじ饅頭		スイートポテト		たい焼き		クレープ