

令和3年 10月 献立表 老人食

						1日(金)	2日(土)	3日(日)	
朝食	朝						食パン カリフラワーサラダ りんごジャム 牛乳 洋梨缶	渦巻きパン チンゲン菜のソテー イチゴジャム 牛乳 キウイ	ロールパン ピーマンソテー マーガリン 牛乳 バナナ
	昼						豚丼 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(麩)	米飯 タラのちゃんちゃん焼き 白菜サラダ 清汁(花麩)	米飯 肉豆腐 小松菜の炒め物 味噌汁(玉ねぎ)
	おやつ						もみじ饅頭・玄米茶	マリービスケット・紅茶	手作りピーチゼリー・玄米茶
	夕食						米飯 鶏のタルタル焼き (添え：ブロッコリー・人参) ごぼうの炒り煮 インゲンの胡麻和え	米飯 スパニッシュオムレツ 菜の花のツナ炒め 大根サラダ	米飯 鶏の塩麹焼き (添え：ブロッコリー・人参) 冬瓜煮 チンゲン菜のピーナツ和え
栄養価	エネルギー 1617kcal 蛋白 55.7g 脂質 53.9g 塩分 6.5g	エネルギー 1460kcal 蛋白 54.8g 脂質 41.5g 塩分 7.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白 58.1g 脂質 54.2g 塩分 6.3g						
		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	
朝食	朝	食パン スパゲティサラダ イチゴジャム 牛乳 パン缶	ツイストパン オクラサラダ りんごジャム 牛乳 黄桃缶	渦巻きパン チンゲン菜と竹輪の和え物 マーガリン 牛乳 りんご缶	ロールパン マカロニサラダ みかんジャム 牛乳 プリン	食パン オニオンサラダ りんごジャム 牛乳 ヨーグルト	渦巻きパン ポテトサラダ イチゴジャム 牛乳 オレンジ	ロールパン チンゲン菜のカニカマ和え マーガリン 牛乳 バナナ	
	昼	米飯 おでん カリフラワー中華和え しば漬け	中華丼 パンサンスー 清汁(そうめん)	米飯 鶏の唐揚げ (添え：キャベツ・人参) アスパラサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	わかめご飯(半量) 焼きそば 白菜の梅肉和え 清汁(花麩)	米飯 豆腐の落とし揚げ (添え：ブロッコリー) ごぼうサラダ 味噌汁(うず巻麩・わかめ)	米飯 鯖の塩焼き (添え：大根おろし・レモン) 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁(はたけな)・しば漬け	米飯 コロッケ (添え：キャベツ・人参) ブロッコリーツナ和え コンソメスープ(卵)	
	おやつ	ビスコ・紅茶	手作り羊羹・玄米茶	あんずケーキ・レモンティ	洋菓子・コーヒー	サラダせんとブッセ・玄米茶	シェルケーキ・紅茶	うさぎ饅頭・グリーンティ	
	夕食	米飯 豚肉のバター醤油焼き (添え：インゲン・人参) 里芋の煮物 キャベツのゆかり和え	米飯 五色玉子焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のポン酢和え	米飯 鯨のカレー風味焼き (添え：ピーマン・人参) 大根金平 もやしの胡麻酢和え	米飯 鶏と大豆のコンソメ煮 小松菜ソテー カリフラワーピクルス	米飯 豚肉とピーマンの甘辛炒め チンゲン菜の煮浸し もやしの華風和え	米飯 鶏のさっぱり煮 (添え：ほうれん草・人参) 冬瓜の柚子香煮 カリフラワーのおかか和え	米飯 鯨のかば焼き (添え：インゲン・人参) 南瓜の煮物 小松菜のピーナツ和え	
栄養価	エネルギー 1658kcal 蛋白 59.4g 脂質 43.9g 塩分 5.7g	エネルギー 1419kcal 蛋白 61.6g 脂質 36.2g 塩分 7.9g	エネルギー 1607kcal 蛋白 55.4g 脂質 61.3g 塩分 5.8g	エネルギー 1553kcal 蛋白 53.1g 脂質 43.9g 塩分 7.8g	エネルギー 1541kcal 蛋白 55.0g 脂質 49.2g 塩分 6.4g	エネルギー 1647kcal 蛋白 60.4g 脂質 60.6g 塩分 5.5g	エネルギー 1577kcal 蛋白 53.2g 脂質 50.5g 塩分 6.6g		
		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	
朝食	朝	食パン アスパラサラダ イチゴジャム 牛乳 キウイフルーツ	ツイストパン オクラのドレッシング和え りんごジャム 牛乳 プリン	渦巻きパン スパゲティサラダ マーガリン 牛乳 洋梨缶	ロールパン 小松菜のツナマヨ和え みかんジャム 牛乳 ヨーグルト	食パン マカロニサラダ りんごジャム 牛乳 黄桃缶	渦巻きパン オニオンサラダ イチゴジャム 牛乳 りんご缶	ロールパン オクラサラダ マーガリン 牛乳 オレンジ	
	昼	ポークカレー カリフラワー甘酢和え フルーツヨーグルト	炊き込みご飯 鯖の西京焼き (添え：キャベツ・人参) インゲンの胡麻和え 清汁(そうめん)	米飯 クリームシチュー 菜の花サラダ フルーツカクテル	米飯 デミソースハンバーグ (添え：ブロッコリー・じゃがいも) 大根サラダ ポタージュスープ	ゆかりご飯(半量) きつねうどん 小松菜のじゃこ和え 昆布豆	米飯 豚肉の焼肉風炒め ブロッコリーサラダ 清汁(麩)	米飯 鶏肉のピザ風焼き (添え：キャベツ・人参) 菜の花の辛子和え コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	
	おやつ	芋ぜんざい・玄米茶	牛乳ケーキ・紅茶	焼き餃子パーティー	オレンジゼリー・玄米茶	キングドーナツ・レモンティ	ショコラロール・ミルクティ	かっぱえびせん・玄米茶	
	夕食	米飯 鶏の香味焼き (添え：ほうれん草・人参) 筍のおかか煮 白菜の磯和え	米飯 肉団子の中華煮 ピーマンソテー 大豆サラダ	米飯 野菜炒め 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のナムル	米飯 鯖の梅煮 (添え：南瓜・人参) 炒り豆腐 白菜サラダ	米飯 鶏の柚子胡椒焼き (添え：インゲン・人参) 里芋の煮物 春雨サラダ	米飯 ホキの照り焼き (添え：白菜・人参) 大根のツナ煮 チンゲン菜の味噌和え	米飯 豆腐チャンプルー カリフラワーコンソメ煮 パンサンスー	
栄養価	エネルギー 1641kcal 蛋白 54.0g 脂質 50.0g 塩分 7.2g	エネルギー 1618kcal 蛋白 57.9g 脂質 48.9g 塩分 7.5g	エネルギー 1668kcal 蛋白 54.3g 脂質 59.2g 塩分 6.4g	エネルギー 1718kcal 蛋白 60.1g 脂質 67.1g 塩分 7.0g	エネルギー 1715kcal 蛋白 52.9g 脂質 49g 塩分 6.8g	エネルギー 1480kcal 蛋白 52.9g 脂質 40.0g 塩分 5.5g	エネルギー 1611kcal 蛋白 62.2g 脂質 62.6g 塩分 7.2g		
		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	
朝食	朝	食パン チンゲン菜のソテー イチゴジャム 牛乳 洋梨缶	ツイストパン インゲンのピーナツ和え りんごジャム 牛乳 バナナ	渦巻きパン マカロニサラダ マーガリン 牛乳 ヨーグルト	ロールパン スパゲティサラダ みかんジャム 牛乳 プリン	食パン オニオンサラダ りんごジャム 牛乳 キウイフルーツ	渦巻きパン カリフラワーサラダ イチゴジャム 牛乳 黄桃缶	ロールパン オクラサラダ マーガリン 牛乳 オレンジ	
	昼	米飯 タラの揚げおろし煮 (添え：ブロッコリー・人参) キャベツの梅肉和え 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：チンゲン菜・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(麩)	米飯 チキンライス エビフライ・カニクリームコロッケ 海藻サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・卵)	米飯 鶏の照り焼き (添え：オクラ・人参) 卵の花 清汁(花麩)	米飯(半量) お好み焼き もやしの甘酢和え 味噌汁(小松菜)	米飯 鶏肉の菜種焼き (添え：ブロッコリー・人参) キャベツのゆかり和え 味噌汁(麩)	米飯 タンドリーチキン (添え：ブロッコリー・人参) 白菜のレモン醤油和え コンソメスープ(卵)	
	おやつ	ミニマフィン・紅茶	抹茶饅頭・玄米茶	お誕生日ケーキ・コーヒー	選べるおやつの日 和菓子・玄米茶	バタークッキー・レモンティ	コーヒーゼリー・玄米茶	マリービスケット・紅茶	
	夕食	米飯 鶏肉のはちみつ焼き (添え：オクラ・人参) ひじきの煮物 小松菜の和え物	米飯 肉団子の酢豚風 キャベツソテー ほうれん草ナムル	米飯 豆腐の中華あんかけ 冬瓜の旨煮 菜の花のかにかま和え	米飯 キッシュ (添え：ブロッコリー) アスパラソテー 白菜のおかか和え	米飯 鯖の幽庵焼き (添え：菜の花・人参) 大根田楽 ひじきサラダ	米飯 ホキの山椒焼き (添え：インゲン・人参) じゃが芋金平 ほうれん草のわさび醤油和え	米飯 回鍋肉 煮奴 チンゲン菜の生姜醤油和え	
栄養価	エネルギー 1568kcal 蛋白 54.5g 脂質 45.0g 塩分 7.2g	エネルギー 1550kcal 蛋白 51.0g 脂質 43.5g 塩分 6.8g	エネルギー 1739kcal 蛋白 54.1g 脂質 59.5g 塩分 8.9g	エネルギー 1641kcal 蛋白 58.4g 脂質 61.2g 塩分 6.3g	エネルギー 1612kcal 蛋白 53.0g 脂質 53.2g 塩分 7.1g	エネルギー 1402kcal 蛋白 55.1g 脂質 43.0g 塩分 5.1g	エネルギー 1616kcal 蛋白 61.2g 脂質 58.1g 塩分 7.2g		
		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
朝食	朝	食パン ポテトサラダ イチゴジャム 牛乳 りんご缶	ツイストパン スパゲティサラダ りんごジャム 牛乳 プリン	渦巻きパン チンゲン菜と竹輪の和え物 マーガリン 牛乳 バナナ	ロールパン アスパラサラダ みかんジャム 牛乳 洋梨缶	食パン マカロニサラダ りんごジャム 牛乳 ヨーグルト	渦巻きパン ピーマンソテー イチゴジャム 牛乳 黄桃缶	ロールパン もやしの香味和え マーガリン 牛乳 洋梨缶	
	昼	わかめご飯(半量) 味噌ラーメン 菜の花のカニカマ和え 蒸しシュウマイ	米飯・A:油淋鶏 B:タラのタルタル焼き ほうれん草の白和え 清汁(わかめ・うずまき麩)	米飯 さつま芋ご飯 サンマの塩焼き (添え：大根おろし・レモン) 小松菜の柚子香和え 清汁(花麩・わかめ)	米飯 豚じゃが 白菜のマヨ醤油和え 味噌汁(はたけな)	米飯 焼きしゃぶ (添え：じゃがいも・ブロッコリー) コーンスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 白身魚フライ (添え：アスパラ・人参) 白菜ときのこの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・麩)	米飯 パンクンシチュー インゲンのサラダ フルーツカクテル	
	おやつ	おかしなバナナ・玄米茶	フルーチェ(イチゴ)・紅茶	きなこおはぎ・グリーンティ	たい焼きクリーム・紅茶	どら焼き・玄米茶	りんごケーキ・レモンティ	南瓜蒸しパン・紅茶	
	夕食	米飯 豆腐ハンバーグおろしかけ (添え：小松菜・人参) 金時煮豆 ブロッコリーのおかか和え	米飯 柳川風煮 里芋のみたらし風 キャベツの辛子醤油和え	米飯 友禅豆腐 もやし炒め オクラのなめ茸和え	米飯 赤魚の煮付け (添え：インゲン・人参) 大豆煮 ほうれん草お浸し	米飯 親子煮 金平ごぼう チンゲン菜のポン酢和え	米飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根の煮物 菜の花のゴマ和え	米飯 鯖の生姜煮 (添え：オクラ・人参) がんもの煮物 小松菜のお浸し	
栄養価	エネルギー 1622kcal 蛋白 61.5g 脂質 42.8g 塩分 7.0g	エ 1833kcal 蛋 62.6g 脂 58.8g 塩 7.1g	エネルギー 1459kcal 蛋白 53.5g 脂質 43.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1575kcal 蛋白 53.3g 脂質 49.2g 塩分 5.9g	エネルギー 1804kcal 蛋白 67.7g 脂質 57.6g 塩分 7.6g	エネルギー 1634kcal 蛋白 51.1g 脂質 58.3g 塩分 5.6g	エネルギー 1662kcal 蛋白 57.4g 脂質 54.4g 塩分 6.0g		