

令和3年 11月 献立表 老人食

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
朝食	朝	食パン オニオンサラダ 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 プリン	渦巻きパン インゲンのピーナッツ和え マーガリン 牛乳 ヨーグルト	ロールパン マカロニサラダ みかんジャム 牛乳 黄桃缶	食パン スパゲティサラダ りんごジャム 牛乳 バナナ	渦巻きパン ピーマンソテー イチゴジャム 牛乳 りんご缶	
	昼	木の葉丼 ほうれん草の和え物 清汁(花麩)	米飯・A:味噌カツ B:赤魚の照り焼き もやしの磯和え 清汁(そうめん)	わかめご飯(半量) たぬきそば 菜の花の菜種和え 昆布豆	米飯 鶏の唐揚げ (添え:ブロッコリー・人参) アスパラサラダ コンソメスープ(わかめ・玉ねぎ)	ポークカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	米飯 肉団子と白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ みかん缶	
	おやつ	イチゴゼリー・麦茶	ドーナツ・レモンティ	和のパンケーキ・麦茶	洋菓子・コーヒー	いもぜんざい・麦茶	たい焼きクリーム・紅茶	
	夕食	米飯 チンジャオロース風 大豆煮 キャベツのマヨ醤油和え	米飯 豆腐のエビあんかけ ひじきの煮物 小松菜のおかか和え	米飯 鰯のかば焼き (添え:オクラ・人参) じゃが芋のそぼろ煮 大根の香りしほ	米飯 カニ玉風 蒸しシュウマイ チンゲン菜の和え物	米飯 和風ハンバーグ (添え:インゲン・人参) 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 ホキの山椒焼き (添え:小松菜・人参) 里芋の田楽 金時煮豆	
栄養価	エネルギー 1468kcal 蛋白 52.3g 脂質 41.8g 塩分 6.8g	Aの場合 エ 1556kcal 蛋白 46.1g 脂質 46g 塩分 6g Bの場合 エ 1459kcal 蛋白 49.6g 脂質 28.9g 塩分 5.4g	エネルギー 1380kcal 蛋白 58.3g 脂質 39.7g 塩分 5.8g	エネルギー 1721kcal 蛋白 57.5g 脂質 56.5g 塩分 7g	エネルギー 1766kcal 蛋白 52.8g 脂質 48.3g 塩分 8.5g	エネルギー 1595kcal 蛋白 49.8g 脂質 38.1g 塩分 4.3g		
朝食	朝	ロールパン マカロニサラダ マーガリン 牛乳 洋梨缶	食パン チンゲン菜のソテー イチゴジャム 牛乳 キウイフルーツ	ツイストパン もやしのドレッシング和え りんごジャム 牛乳 バナナ	渦巻きパン ポテトサラダ マーガリン 牛乳 プリン	ロールパン オクラサラダ みかんジャム 牛乳 りんご缶	渦巻きパン スパゲティサラダ イチゴジャム 牛乳 パン缶	
	昼	豚丼 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(うずまき麩)	米飯 タラのちゃんちゃん焼き ひじきサラダ 清汁(花麩)	米飯 肉豆腐 小松菜の炒め物 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 おでん カリフラワーの中華和え しば漬け	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き (添え:ブロッコリー・人参) 春雨サラダ 清汁(玉ねぎ)	米飯 ゆかりご飯(半量) 焼きそば 海藻サラダ 味噌汁(はたけな)	
	おやつ	もみじ饅頭・麦茶	マリービスケット・ココア	手作りピーチゼリー・紅茶	たこ焼きパーティー	手作り羊羹・麦茶	りんごケーキ・レモンティ	たい饅頭・グリーンティ
	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 (添え:アスパラ・人参) 菜の花のツナ炒め 大根サラダ	米飯 鰯のカレー風味焼き (添え:ピーマン・玉ねぎ) 冬瓜煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	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 ホキの煮付け (添え:オクラ・人参) 大根金平 もやしの生姜醤油和え	米飯 鶏と大豆のコンソメ煮 小松菜のソテー カリフラワーピクルス
栄養価	エネルギー 1639kcal 蛋白 55.6g 脂質 59.7g 塩分 6.3g	エネルギー 1526kcal 蛋白 56.4g 脂質 47.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1441kcal 蛋白 55.8g 脂質 38.0g 塩分 5.8g	エネルギー 1454kcal 蛋白 55.0g 脂質 50.4g 塩分 5.4g	エネルギー 1432kcal 蛋白 57.1g 脂質 50.4g 塩分 6.8g	エネルギー 1344kcal 蛋白 49.2g 脂質 29.4g 塩分 7.3g	エネルギー 1584kcal 蛋白 54.8g 脂質 46.6g 塩分 6.0g	
朝食	朝	ロールパン オニオンサラダ マーガリン 牛乳 黄桃缶	食パン アスパラサラダ イチゴジャム 牛乳 プリン	ツイストパン マカロニサラダ りんごジャム 牛乳 バナナ	渦巻きパン ポテトサラダ マーガリン 牛乳 ヨーグルト	ロールパン カリフラワーのコンソメ煮 みかんジャム 牛乳 オレンジ	食パン オクラのドレッシング和え りんごジャム 牛乳 洋梨缶	渦巻きパン 小松菜のツナマヨ和え イチゴジャム 牛乳 キウイ
	昼	米飯 鯖の塩焼き (添え:大根おろし・レモン) 高野の玉子とじ:しば漬け 味噌汁(はたけな・わかめ)	米飯 豆腐のおとし揚げ (添え:ブロッコリー) ごぼうサラダ 味噌汁(うずまき麩)	中華丼 パンサンデー 中華スープ(わかめ・もやし)	お誕生日メニュー 米飯 かき揚げ ほうれん草の白和え 清汁(花麩)	米飯 クリームシチュー 菜の花サラダ フルーツカクテル 選べるおやつの日	米飯 炊き込みご飯 鯖の西京焼き (添え:小松菜・人参) インゲンの胡麻和え 清汁(そうめん)	米飯 デミソースハンバーグ (添え:ブロッコリー・人参) 白菜サラダ ポタージュスープ
	おやつ	サラダせんとブッセ・麦茶	シェルケーキ・紅茶	かっぱえびせん・麦茶	お誕生日ケーキ・コーヒー	和菓子・麦茶	ビスコ・ココア	グレープゼリー・レモンティ
	夕食	米飯 回鍋肉 チンゲン菜の煮浸し もやしの酢の物	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 鰯のかば焼き (添え:インゲン・人参) 南瓜の煮物 小松菜のピーナッツ和え	米飯 鶏の香味焼き (添え:オクラ・人参) 筍のおかか煮 キャベツのゆかり和え	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 卵の花 ほうれん草のお浸し	米飯 鶏の塩麹焼き (添え:オクラ・人参) 炒り豆腐 菜の花の和え物
栄養価	エネルギー 1570kcal 蛋白 57.9g 脂質 53.3g 塩分 6.9g	エネルギー 1593kcal 蛋白 54.2g 脂質 49.6g 塩分 5.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白 56.8g 脂質 29.0g 塩分 6.5g	エネルギー 1697kcal 蛋白 55.9g 脂質 64.3g 塩分 5.1g	エネルギー 1507kcal 蛋白 50g 脂質 48.8g 塩分 7.5g	エネルギー 1480kcal 蛋白 55.1g 脂質 38.8g 塩分 6.9g	エネルギー 1709kcal 蛋白 60.1g 脂質 60.2g 塩分 6.8g	
朝食	朝	ロールパン マカロニサラダ マーガリン 牛乳 黄桃缶	食パン オクラサラダ イチゴジャム 牛乳 りんご缶	ツイストパン オニオンサラダ りんごジャム 牛乳 オレンジ	渦巻きパン ピーマンソテー マーガリン 牛乳 プリン	ロールパン インゲンのピーナッツ和え みかんジャム 牛乳 洋梨缶	食パン ほうれん草のドレッシング和え りんごジャム 牛乳 ヨーグルト	渦巻きパン スパゲティサラダ イチゴジャム 牛乳 バナナ
	昼	ゆかりご飯(半量) 豚汁うどん 小松菜のじゃこ和え 昆布豆	米飯 鶏肉の菜種焼き (添え:ブロッコリー・人参) 春雨サラダ 味噌汁(はたけな)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え:キャベツ・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(おつゆ麩)	米飯 タラの揚げおろし煮 (添え:オクラ・人参) 白菜の梅肉和え 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 鶏のピザ風焼き (添え:キャベツ・人参) ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ(わかめ・玉ねぎ)	米飯(半量) お好み焼き もやしの和え物 味噌汁(小松菜)	米飯 鶏の照り焼き (添え:オクラ・人参) 大根の田楽 清汁(花麩)
	おやつ	フルーツ(ピーチ)・紅茶	北海道ミルクパン・ミルクティ	抹茶饅頭・麦茶	ミニマフィン・レモンティ	うさぎ饅頭・グリーンティ	牛乳ケーキ・紅茶	雪の宿とブッセ・麦茶
	夕食	米飯 豆腐の中華あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草の中華和え	米飯 ホキの照り焼き (添え:白菜・人参) じゃが芋金平 チンゲン菜の味噌和え	米飯 鶏肉のはちみつ焼き (添え:インゲン・人参) がんもの煮物 小松菜の和え物	米飯 豆腐チャンプル じゃが芋のコンソメ煮 菜の花のマヨ醤油和え	米飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のソテー カリフラワーの辛子和え	米飯 鯖の梅煮 (添え:南瓜・オクラ) 冬瓜の旨煮 菜の花のカニカマ和え	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
栄養価	エネルギー 1435kcal 蛋白 48.8g 脂質 36.6g 塩分 8.1g	エネルギー 1619kcal 蛋白 59.8g 脂質 46.2g 塩分 6.1g	エネルギー 1534kcal 蛋白 57.4g 脂質 48.1g 塩分 5.9g	エネルギー 1616kcal 蛋白 56.8g 脂質 54.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1511kcal 蛋白 52.1g 脂質 49.8g 塩分 6.1g	エネルギー 1619kcal 蛋白 56.1g 脂質 52.0g 塩分 8.2g	エネルギー 1584kcal 蛋白 54.0g 脂質 54.6g 塩分 5.4g	
朝食	朝	ロールパン ポテトサラダ マーガリン 牛乳 キウイフルーツ	食パン マカロニサラダ イチゴジャム 牛乳 ヨーグルト 肉の日!!	ツイストパン オニオンサラダ りんごジャム 牛乳 バナナ				
	昼	米飯 タンダーチキン (添え:ブロッコリー・人参) 海藻サラダ コンソメスープ(はたけな)	米飯 焼きしゃぶ (添え:じゃがいも・ブロッコリー) コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 コロケツ (添え:キャベツ・人参) 白菜のレモン醤油和え 味噌汁(卵)				
	おやつ	バタークッキー・紅茶	コーヒーゼリー・麦茶	あんずケーキ・紅茶				
	夕食	米飯 豚肉とピーマンの甘辛炒め 大根のツナ煮 もやしのナムル	米飯 鯖の幽庵焼き (添え:菜の花・人参) 高野の煮物 ほうれん草のわさび醤油和え	米飯 鶏肉の柚子胡椒焼き (添え:インゲン・人参) 里芋の煮物 チンゲン菜の生姜醤油和え				
栄養価	エネルギー 1618kcal 蛋白 56.7g 脂質 60.6g 塩分 5.8g	エネルギー 1636kcal 蛋白 67.6g 脂質 50.4g 塩分 7.2g	エネルギー 1609kcal 蛋白 45.9g 脂質 49.8g 塩分 6.1g					