

令和5年 5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 りんごジャム ブロッコリーのソテー 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード さつま芋サラダ フルーツミックス缶 牛乳	食パン ピーナッツクリーム コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳	ロールパン イチゴジャム ハムポテト フルーツミックス缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ 白桃・牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	
	昼	米飯 白身魚のムニエル (添え: さつま芋・ミックスベジタブル) 白菜のクリーム煮 (添え: 玉ねぎ・マッシュルーム)	旬ご飯 鶏肉の照り焼き (添え: 南瓜・インゲン・甘酢生姜) ひじきの煮物 赤だし(小松菜・人参)	ゆかりご飯(半量) 山かけそば 肉詰め稲荷の煮物 フルーツみつ豆	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え: もやし・ピーマン) 南瓜の煮物 味噌汁(冬瓜)	端午の節句 バターライス 洋風プレート (ハンバーグ・エビフライ・ポテト) カリフラワーサラダ ポタージュ・子供の日ゼリー	米飯 香味ローストチキン (添え: ブロッコリー・赤ピーマン) さつま芋のレモン煮 コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	
	おやつ	人形焼き	ココナッツサブレ	黒糖ケーキ	ひとくちカステラ	バナナケーキ	手作りプリン	
	夕食	米飯 豚肉のオイスターソース炒め (添え: もやし・ピーマン・人参) カニ焼売 中華スープ(春雨)	米飯 鰯の煮付け (添え: 茄子・花麩・絹さや) ほうれん草の白和え 清汁(麩)	米飯 牛肉のくわ焼き (添え: 椎茸・人参・エンドウ) カリフラワーの梅肉和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ぶりの生姜煮 (添え: 里芋・花麩・絹さや) 茄子のお浸し 清汁(とろろ昆布)	米飯 かに玉 ほうれん草のナムル 中華スープ(わかめ)	米飯 鯖の味噌煮 (添え: 冬瓜・人参・インゲン) 白菜の柚子和え 清汁(麩)	
栄養価	エネルギー 1497kcal 蛋白 50.7g 脂質 39.6g 塩分 6.5g	エネルギー 1560kcal 蛋白 59.6g 脂質 48.7g 塩分 7.2g	エネルギー 1541kcal 蛋白 52.7g 脂質 46.2g 塩分 6.5g	エネルギー 1428kcal 蛋白 53.9g 脂質 37.2g 塩分 5.1g	エネルギー 1805kcal 蛋白 53.7g 脂質 63.8g 塩分 9.9g	エネルギー 1580kcal 蛋白 54.8g 脂質 47.5g 塩分 5.6g		
朝食	朝	食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム 南瓜のサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン ピーナッツクリーム ブロッコリーのソテー ヨーグルト 牛乳	食パン イチゴジャム スクランブルエッグ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン はちみつ ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	
	昼	米飯 赤魚の甘酢だれ (添え: もやし・ピーマン・人参) 野菜炒め 味噌汁(青梗菜・竹輪)	米飯 焼肉風 冷奴 清汁(えのき・わかめ)	鮭ふりかけご飯 打ち込み風うどん カニカマ玉子焼き みかん缶	高菜チャーハン エビ焼売 菜の花の華風和え 中華スープ(わかめ)	米飯 鯖の塩焼き (添え: 大根おろし・絹さや・レモン) ふきの煮物 赤だし(うずまき麩)	米飯 ぶりのネギ味噌焼き (添え: 人参・オクラ・甘酢生姜) 菊菜のポン酢和え 清汁(椎茸・わかめ)	
	おやつ	ココア蒸しパン	バウムクーヘン	ドーナツ・紅茶	たこ焼きパーティー	手作りりんごゼリー	レモンケーキ・コーヒー	
	夕食	米飯 ポークソテー (添え: キャベツ・人参・もやし) がんもの煮物 清汁(うずまき麩)	米飯 鰯のみぞれあん (添え: 茄子・南瓜) 人参金平 味噌汁(菊菜・玉ねぎ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え: もやし・ピーマン) 昆布豆 味噌汁(麩)	米飯 白身魚のオーロラソース (添え: さつま芋・ミックスベジタブル) セロリの洋風煮 コンソメスープ(玉子)	米飯 豚じゃが 蓮根そぼろ 清汁(とろろ昆布)	米飯 ガリパタチキン (添え: カリフラワー・エンドウ・ピーマン) 小松菜の辛子和え 味噌汁(冬瓜)	米飯 豚肉の香味炒め (添え: もやし・ピーマン・人参) 茄子と厚揚げの煮物 清汁(そうめん)
栄養価	エネルギー 1522kcal 蛋白 65.3g 脂質 38.1g 塩分 5.9g	エネルギー 1515kcal 蛋白 55.4g 脂質 46.1g 塩分 5.4g	エネルギー 1590kcal 蛋白 58.0g 脂質 49.5g 塩分 6.1g	エネルギー 1489kcal 蛋白 51.7g 脂質 47.3g 塩分 9.8g	エネルギー 1520kcal 蛋白 61.5g 脂質 46.5g 塩分 4.8g	エネルギー 1658kcal 蛋白 56.5g 脂質 66.5g 塩分 6.4g	エネルギー 1460kcal 蛋白 53.4g 脂質 43.7g 塩分 6.6g	
朝食	朝	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン ピーナッツクリーム さつま芋のレモン煮 みかん缶・牛乳	食パン イチゴジャム 野菜炒め 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	食パン はちみつ スクランブルエッグ フルーツカクテル缶 牛乳	
	昼	春の彩りちらし寿司 鶏牛蒡 菜の花の胡麻和え 赤だし(小花麩)	米飯 南瓜コロッケと白身魚のフライ (添え: キャベツ・コーン) 炒り豆腐 清汁(わかめ)	米飯 ホキのハニーマスタード焼き (添え: ブロッコリー・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(白菜)	筈とわらびの炊き込みご飯 鶏肉の粕漬焼き (添え: 南瓜・インゲン) 菜の花の煮浸し 清汁(湯葉)	米飯 お好み焼き オクラの柚子和え 清汁(わかめ)	米飯 赤魚の若狭焼き (添え: 菜の花・人参・甘酢生姜) 胡瓜の酢の物 清汁(麩)	桜エビと豆のご飯 春の彩りあんかけ玉子 和風サラダ あさりの味噌汁
	おやつ	田舎饅頭	セサミクッキー	黒棒	ショコラケーキ・紅茶	手作りぶどうゼリー	今川焼	エリーゼ
	夕食	米飯 ピーマンの肉詰め (添え: ブロッコリー・MIXベジタブル) 白菜のゆかり和え 清汁(蕪)	米飯 鯖の梅肉焼き (添え: オクラ・人参) いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(青梗菜・もやし)	米飯 鶏肉の胡麻ダレかけ (添え: もやし・ピーマン) うまい菜の香味和え 清汁(麩)	米飯 赤魚の酒蒸し (添え: 花麩・椎茸・絹さや) ほうれん草の白和え 味噌汁(蕪)	米飯 鯖の有馬煮 (添え: 冬瓜・人参・絹さや) 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(もやし・わかめ)	米飯 肉団子の野菜あん 茄子のお浸し 清汁(玉子)	米飯 牛肉の甘酢炒め (添え: エンドウ・人参・南瓜) ほうれん草の和え物 清汁(えのき)
栄養価	エネルギー 1462kcal 蛋白 52.2g 脂質 30.4g 塩分 7.9g	エネルギー 1539kcal 蛋白 52.8g 脂質 44.5g 塩分 5.0g	エネルギー 1479kcal 蛋白 60.1g 脂質 41.6g 塩分 5.7g	エネルギー 1628kcal 蛋白 65.3g 脂質 49.0g 塩分 5.5g	エネルギー 1558kcal 蛋白 55.1g 脂質 48.4g 塩分 5.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白 51.6g 脂質 44.7g 塩分 6.7g	エネルギー 1509kcal 蛋白 58.8g 脂質 45.1g 塩分 6.1g	
朝食	朝	食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム セロリの洋風煮 ヨーグルト 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン はちみつ じゃが芋の金平 みかん缶 牛乳	
	昼	米飯 ぶりの竜田焼き (添え: キャベツ・人参・レモン) 長芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	オムカレー ブロッコリーのソテー ポタージュスープ りんごゼリー	米飯 ハンバーグ (添え: じゃがいも・インゲン・人参) 白菜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 鱈の蒲焼 (添え: ロール玉子・エンドウ・甘酢生姜) 豆腐のふわふわ揚げ 味噌汁(さつま芋)	ふりかけご飯(半量) 醤油ラーメン 餃子 杏仁フルーツ	米飯 天ぷら (エビ・南瓜・蓮根・オクラ) ひじきの煮物 豚汁	米飯 豚肉の生姜焼き (添え: キャベツ・人参・カリフラワー) 揚げ茄子 味噌汁(もやし)
	おやつ	あずきプリン	抹茶饅頭	ふんわりシクレ苺・紅茶	ミニボーロ	ミルクケーキ	かりんとうドーナツ・コーヒー	栗饅頭
	夕食	米飯 豚肉の旨煮 (添え: 茄子・人参・インゲン) 白菜の柚子和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 鰯のおろし煮 (添え: オクラ・人参) 昆布豆 味噌汁(麩)	米飯 塩チキン (添え: もやし・エンドウ・人参) 南瓜の煮物 清汁(そうめん)	米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え: ピーマン・人参・コーン) キャベツのゆかり和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 鯖の南蛮漬 オクラのとろろかけ 味噌汁(玉子)	米飯 筑前煮 小松菜のわさび和え 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 千草卵 (添え: 大根おろし・金時煮豆・エンドウ) 肉団子 清汁(麩)
栄養価	エネルギー 1436kcal 蛋白 48.8g 脂質 43.4g 塩分 5.5g	エネルギー 1559kcal 蛋白 58.9g 脂質 38.1g 塩分 8.5g	エネルギー 1622kcal 蛋白 53.1g 脂質 51.7g 塩分 7.1g	エネルギー 1531kcal 蛋白 57.9g 脂質 45.8g 塩分 6.8g	エネルギー 1419kcal 蛋白 46.2g 脂質 36.5g 塩分 6.9g	エネルギー 1557kcal 蛋白 48.3g 脂質 51.7g 塩分 5.5g	エネルギー 1551kcal 蛋白 51.8g 脂質 43.4g 塩分 5.3g	
朝食	朝	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン マーマレード コールスローサラダ フルーツポンチ 牛乳	食パン ピーナッツクリーム 南瓜サラダ みかん缶 牛乳			
	昼	米飯 鶏肉の焼き浸し (添え: コーン・ブロッコリー) さつま揚げの煮物 清汁(小松菜・もやし)	ふりかけご飯(半量) 山菜そば 厚揚げの煮物 羊羹	米飯 鯖の利休煮 (添え: 冬瓜・人参・エンドウ) 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(揚げ)	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト 福神漬			
	おやつ	チョコバウムクーヘン	キャラメルブラウニー	ミルク饅頭	シルベヌ			
	夕食	米飯 鱈のソテーきのこソース (添え: インゲン・人参) 白菜のしそ和え 味噌汁(麩)	米飯 回鍋肉 海老焼売 中華スープ(青梗菜・もやし)	米飯 鶏肉のマーマレード焼き (添え: ピーマン・もやし) 野菜の大豆煮 清汁(わかめ)	米飯 鰯の漬け焼き (添え: インゲン・南瓜) 蓮根の煮物 味噌汁(麩)			
栄養価	エネルギー 1500kcal 蛋白 60.6g 脂質 43.5g 塩分 5.8g	エネルギー 1551kcal 蛋白 51.8g 脂質 45.2g 塩分 6.5g	エネルギー 1597kcal 蛋白 64.9g 脂質 57.1g 塩分 5.2g	エネルギー 1698kcal 蛋白 56.7g 脂質 58.0g 塩分 7.2g				