

令和5年 10月 献立 老人食

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	食パン イチゴジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード 豚肉のソテー 牛乳	食パン ピーナッツクリーム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム ホウレン草のソテー 牛乳	食パン マーガリン 南瓜のサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 牛乳
食	米飯 南瓜コロッケと帆立フライ (添え：ブロッコリー・赤ピーマン) 胡瓜のナムル 清汁(そうめん)	三色丼 竹輪の煮物 味噌汁(麴)	キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 鶏の梅しそ天ぷら (添え：インゲン・南瓜) 茄子のお浸し 豚汁	鮭わっぱ寿司 豆腐のふわふわ揚げ 赤だし(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 卵とじうどん 冬瓜のそぼろ煮 手作り羊羹	ビビンバ丼 大学芋 中華スープ(卵)
おやつ	ココア蒸しパン	手作りプリン	栗饅頭	ココナッツサブレ	黒糖ケーキ・紅茶	ヨーグルト	手作りオレンジゼリー
夕	米飯 鶏肉のくわ焼き (添え：インゲン・人参) 白菜のしそ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：カリフラワー・人参・ピーマン) オクラのおかか和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 かに玉 肉団子 中華スープ(もやし)	米飯 焼肉 (添え：三色ピーマン) ホウレン草の白和え 清汁(エノキ)	米飯 ポークソテー (添え：エンドウ・ピーマン・コーン) キャベツのゆかり和え 清汁(麴)	米飯 香味ローストチキン (添え：ブロッコリー・人参) ラタトゥイユ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・ピーマン) 金時豆 味噌汁(豆腐)
栄養価	エネルギー 1640kcal 蛋白 53.3g 脂質 44.3g 塩分 6.6g	エネルギー 1526kcal 蛋白 52.5g 脂質 53.5g 塩分 5.1g	エネルギー 1673kcal 蛋白 51.7g 脂質 58.6g 塩分 7.4g	エネルギー 1566kcal 蛋白 50.8g 脂質 55.9g 塩分 6.2g	エネルギー 1537kcal 蛋白 57.8g 脂質 54.2g 塩分 6.9g	エネルギー 1502kcal 蛋白 50.8g 脂質 53.6g 塩分 6.1g	エネルギー 1746kcal 蛋白 55.9g 脂質 54.0g 塩分 5.6g
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	食パン イチゴジャム ポテトサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ピーマンのソテー 黄桃缶・牛乳	ロールパン マーマレード 十種のサラダ 牛乳	食パン ピーナッツクリーム コールスローサラダ みかん缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム スパゲティサラダ 牛乳	食パン マーガリン ホウレン草のソテー 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 南瓜のサラダ 牛乳
食	米飯 鰯のみぞれ煮 (添え：人参・絹さや) 厚揚げの生妻醤油 味噌汁(麴)	米飯 鶏肉の唐揚げと海老フライ (添え：キャベツ・人参・レモン) 胡瓜の酢の物・フルーツ缶 味噌けんちん汁	チャーハン 菜の花のナムル 中華スープ(春雨) プリン	ふりかけご飯(半量) たまきそば 玉子とじ フルーツ寒天	米飯 ハンバーグ (添え：じゃがいも・インゲン) 大豆のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	豚丼 キャベツの辛子和え 清汁(とろろ昆布)	ふりかけご飯(半量) にゅう麺 青梗菜の湯葉和え 梨缶
おやつ	田舎饅頭	レモンケーキ	バウムクーヘン	フレンチトースト	手作りりんごゼリー	ホワイトロリータ・コーヒー	パンケーキ
夕	米飯 和風ロールキャベツ (添え：カリフラワー・MIXベジタブル) いんげんのドレッシング和え 清汁(そうめん)	米飯 豚じゃが 玉子焼き 清汁(豆腐)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：さつま芋・ピーマン) 竹輪の煮物 味噌汁(麴)	米飯 豚肉の甘辛炒め (添え：カリフラワー・ピーマン) 菊菜のポン酢和え 味噌汁(わかめ)	ちらし寿司 蓮根饅頭 赤だし(油揚げ)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：青梗菜・人参・コーン) カニ焼売 中華スープ(もやし)	米飯 鰯の照り焼き (添え：オクラ・玉子焼き) 煮奴 具沢山味噌汁
栄養価	エネルギー 1501kcal 蛋白 50.7g 脂質 40.8g 塩分 5.4g	エネルギー 1629kcal 蛋白 54.9g 脂質 50.8g 塩分 5.3g	エネルギー 1436kcal 蛋白 43.9g 脂質 34.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白 50.0g 脂質 56.6g 塩分 5.3g	エネルギー 1511kcal 蛋白 45.8g 脂質 36.2g 塩分 10.3g	エネルギー 1519kcal 蛋白 56.4g 脂質 52.4g 塩分 7.0g	エネルギー 1501kcal 蛋白 53.7g 脂質 37.9g 塩分 7.7g
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	食パン イチゴジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム 野菜炒め 黄桃缶・牛乳	ロールパン マーマレード コールスローサラダ 牛乳	食パン ピーナッツクリーム スクランブルエッグ みかん缶・牛乳	ロールパン イチゴジャム スパゲティサラダ 牛乳	食パン マーガリン じゃが芋の金平 りんご缶 牛乳	ロールパン はちみつ 南瓜サラダ 牛乳
食	米飯 豚カツ (添え：ブロッコリー・人参) 長芋の煮物 味噌汁(卵)	秋の実りカレー 小松菜と卵のソテー 豆腐サラダ 福神漬け	ふりかけご飯(半量) 山菜うどん 京がんもの煮物 パイン缶	寿司盛り合わせ うなぎ・えび 玉子・いなり・甘酢生妻 はんぺんの煮物 赤だし(麴)・羊羹	ピラフ グラタンフライ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 苺ムース	ゆかりご飯(半量) ソース焼きそば オクラのおろし和え 味噌汁(麴)	米飯 回鍋肉 海老焼売 中華スープ(もやし)
おやつ	セサミクッキー	人形焼き	かりんとうドーナツ	苺ケーキ・紅茶	ミルクケーキ	あずきプリン	手作りピーチゼリー
夕	コーンご飯 鶏のグリルタルタルソース (添え：ピーマン・しめじ) ラタトゥイユ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 ぶりの甘酢あん (添え：エンドウ・南瓜) しろ菜のお浸し 味噌汁(わかめ)	米飯 ピーマンの肉詰め (添え：さつま芋・mixベジタブル) 菊菜の錦糸和え 味噌汁(厚揚げ)	米飯 肉団子の和風あん ホウレン草の白和え 清汁(そうめん)	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け (添え：三色ピーマン・玉ねぎ) 金時豆 味噌汁(豆腐)	米飯 鶏肉の粕漬け焼き (添え：インゲン・人参) きのこさつま芋のしんじょ 清汁(とろろ昆布)	米飯 筑前煮 ブロッコリー塩昆布和え 味噌汁(油揚げ)
栄養価	エネルギー 1625kcal 蛋白 50.1g 脂質 59.4g 塩分 7.7g	エネルギー 1594kcal 蛋白 51.5g 脂質 46.8g 塩分 6.3g	エネルギー 1408kcal 蛋白 45.3g 脂質 42.4g 塩分 6.4g	エネルギー 1553kcal 蛋白 48.5g 脂質 45.1g 塩分 7.5g	エネルギー 1533kcal 蛋白 47.5g 脂質 41.1g 塩分 7.6g	エネルギー 1571kcal 蛋白 54.3g 脂質 59.6g 塩分 8.0g	エネルギー 1661kcal 蛋白 52.6g 脂質 59.4g 塩分 5.7g
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	食パン イチゴジャム ポテトサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード 野菜炒め 牛乳	食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム ハムポテト 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ 黄桃缶・牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ 牛乳
食	米飯 トンテキ (添え：ブロッコリー・ピーマン・コーン) オクラの土佐和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 チキンカツとじ なます 清汁(麴)	米飯 豚肉の生妻焼き (添え：キャベツ・人参・もやし) 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ)	焼き鳥丼 温泉卵 けんちん汁	菜飯ご飯(半量) 醤油ラーメン カニ焼売 杏仁フルーツ	生姜ご飯 サバの味噌煮はちみつ入り (添え：人参・絹さや・白ネギ) さつま芋サラダ(クルミ入り) 蕪ときくらげの帆立スープ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ バナナフルチェ 福神漬け
おやつ	黒棒	手作りぶどうゼリー	ミルク饅頭	バナナケーキ	ミニボーロ	チョコバウムクーヘン・コーヒー	エリーゼ
夕	米飯 鰯の漬け焼き (添え：菊菜・しめじ・人参) 玉子豆腐 味噌汁(わかめ)	米飯 マーボー茄子 胡瓜のナムル 中華スープ(もやし)	米飯 蓮根のはさみ蒸し (添え：キヌサヤ・人参) さつま揚げの煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 牛肉のスタミナ炒め (添え：カリフラワー・ピーマン) 南瓜の煮物 味噌汁(豆腐)	米飯 白身魚のマスタードソース (添え：エンドウ・人参) 胡瓜の和え物 味噌汁(油揚げ)	米飯 豚肉の塩麴炒め (添え：インゲン・人参) 里芋饅頭 味噌汁(麴)	米飯 和風ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) 菊菜のピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)
栄養価	エネルギー 1456kcal 蛋白 51.5g 脂質 45.7g 塩分 5.7g	エネルギー 1648kcal 蛋白 46.4g 脂質 60.7g 塩分 5.9g	エネルギー 1517kcal 蛋白 50.3g 脂質 46.1g 塩分 6.1g	エネルギー 1709kcal 蛋白 62.2g 脂質 67.5g 塩分 5.2g	エネルギー 1328kcal 蛋白 41.9g 脂質 31.9g 塩分 8.4g	エネルギー 1789kcal 蛋白 58.3g 脂質 72.2g 塩分 7.6g	エネルギー 1564kcal 蛋白 51.4g 脂質 47.6g 塩分 8.3g
	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝	食パン イチゴジャム ホウレン草のソテー 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード じゃが芋の金平 牛乳				
食	米飯(半量) お好み焼き オクラの柚子ドレ和え 味噌汁(わかめ)	コーンご飯(半量) ミートスパゲティ 玉子のソテー コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	バターライス 南瓜グラタン ブロッコリーのソテー 南瓜プリン				
おやつ	抹茶饅頭	手作りイチゴゼリー	ふんわりシクレ苺・紅茶				
夕	米飯 鶏肉のペーペキューソース (添え：ピーマン・カリフラワー) キャベツのゆかり和え 清汁(そうめん)	米飯 肉豆腐 蓮根そぼろ 味噌汁(麴)	米飯 鰯の照り焼き (添え：玉子焼き・インゲン) 金時豆 味噌汁(わかめ)				
栄養価	エネルギー 1501kcal 蛋白 47.4g 脂質 44.2g 塩分 6.6g	エネルギー 1569kcal 蛋白 53.2g 脂質 44.1g 塩分 8.3g	エネルギー 1683kcal 蛋白 55.0g 脂質 42.1g 塩分 8.3g				