令和5年　12月　献立表　老人食

	1日(金)	2日(土)
朝食	食パン マーガリン 大豆のトマト煮 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ パイン缶 スコヤカ乳酸菌
昼食	米飯 八宝菜 餃子 中華スープ(わかめ)	米飯 チキン南蛮 (添え：ほうれん草・ピーマン) 金平牛蒡 味噌汁(厚揚げ)
おやつ	黒糖ケーキ・紅茶	手作りプリン
夕食	米飯 きのことバター醤油のオムレツ (添え：ポテト・人参) おろしスパゲティ(梅風味) 味噌汁(麩)	米飯 ピーマンの肉詰め (添え：南瓜・ブロッコリー) 白菜のゆかり和え 清汁(素麺)
栄養価	エネルギー　1601kcal 蛋白　52.5ｇ 脂質　48.2ｇ　塩分　8.2ｇ	エネルギー　1509kcal 蛋白　46.3ｇ 脂質　40.4ｇ　塩分　7.3ｇ

	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	食パン いちごジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム 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 ちくわ煮 フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶・牛乳 マルタマデイ	食パン マーガリン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ ちくわ煮 フルーツミックス缶 スコヤカ乳酸菌
昼食	米飯 トンテキ (添え：キャベツ・コーン) いんげんの胡麻和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 メンチカツと白身魚フライ (添え：ブロッコリー・人参) 豆腐サラダ 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 担担麺 カニ焼売 杏仁フルーツ	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：三色ピーマン・しめじ) さつま揚げの煮物 清汁(とろろ昆布)	米飯 スープカレー ホウレン草のソテー プリン 福神漬け	ふりかけご飯(半量) ソース焼きそば 豆腐のふわふわ揚げ 清汁(とろろ昆布)	米飯 鯖の生姜煮 (添え：南瓜・インゲン) 冬瓜の田楽 清汁(そうめん)
おやつ	手作り紅茶蒸しパン	手作りオレンジゼリー	バウムクーヘン	田舎饅頭	ココナッツサブレ	はちみつドーナツ・コーヒー	人形焼き
夕食	米飯 ぶりの甘酢あん (添え：エンドウ・ピーマン) 青梗菜の煮浸し 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉の柚庵焼き (添え：ほうれん草・人参) 里芋饅頭 清汁(そうめん)	米飯 肉豆腐 オクラの土佐和え 味噌汁(麩)	米飯 豚肉のオイスターソース炒め (添え：キャベツ・コーン) 胡瓜のナムル 中華スープ(もやし)	米飯 和風ハンバーグ (添え：エンドウ・人参) ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 茄子と牛肉のマーボー風 大学芋 中華スープ(豆腐・わかめ)	米飯 鶏じゃが 昆布豆 味噌汁(油揚げ)
栄養価	エネルギー　1543kcal 蛋白　47.2ｇ 脂質　48.5ｇ　塩分　6.2ｇ	エネルギー　1723kcal 蛋白　54.1ｇ 脂質　63.5ｇ　塩分　6.6ｇ	エネルギー　1444kcal 蛋白　47.5ｇ 脂質　38.7ｇ　塩分　5.9ｇ	エネルギー　1505kcal 蛋白　47.4ｇ 脂質　47.8ｇ　塩分　6.4ｇ	エネルギー　1693kcal 蛋白　50.9ｇ 脂質　60ｇ　塩分　8.8ｇ	エネルギー　1662kcal 蛋白　49.8ｇ 脂質　61.7ｇ　塩分　7.2ｇ	エネルギー　1511kcal 蛋白　48.3ｇ 脂質　38.1ｇ　塩分　5.0ｇ

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	食パン いちごジャム マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム スパゲティサラダ 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 パイン缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム 南瓜のサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム ジャーマンポテト フルーツミックス缶 牛乳	食パン マーガリン 豚肉のソテー 黄桃缶・牛乳 ご当地グルメ 青森県	ロールパン はちみつ ポテトサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌
昼食	米飯 和風ロールキャベツ (添え：さつま芋・MIXベジタブル) ブロッコリーのドレッシング和え 清汁(麩)	米飯 天ぷら (エビ・南瓜・さつま芋・インゲン) ホウレン草の白和え 赤だし(麩)	米飯 クリームシチュー ピーマンのソテー 苺ムース	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルト(苺ソース) 福神漬け	米飯 豚カツ (添え：キャベツ・ピーマン) 金平ごぼう 清汁(麩)	ゆかりご飯 生姜味噌おでん 煮あえっこ 具沢山汁	ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん がんもの煮物 ヨーグルト(オレンジソース)
おやつ	かりんとうドーナツ	ふんわりシュクレ苺	パンケーキ	おやつレク クリスマスワッフル	レモンケーキ	ミルク饅頭	黒糖饅頭
夕食	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・ピーマン) 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(わかめ)	米飯 焼き鳥 (添え：エンドウ・人参) 蓮根の煮物 清汁(とろろ昆布)	米飯 かに玉 焼売 中華スープ(春雨)	米飯 肉団子の和風あん 卯の花 清汁(わかめ)	三色丼 茄子のお浸し 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の甘辛炒め (添え：もやし・ピーマン) オクラの胡麻和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ぶりの照り焼き (添え：人参・絹さや) いんげんのピーナッツ和え 豚汁
栄養価	エネルギー　1559kcal 蛋白　49.6ｇ 脂質　51.3ｇ　塩分　5.3ｇ	エネルギー　1542kcal 蛋白　51.9ｇ 脂質　45.2ｇ　塩分　4.9ｇ	エネルギー　1646kcal 蛋白　46.9ｇ 脂質　50.6ｇ　塩分　7.3ｇ	エネルギー　1492kcal 蛋白　48.1ｇ 脂質　39.7ｇ　塩分　8.0ｇ	エネルギー　1537kcal 蛋白　46.0ｇ 脂質　54.8ｇ　塩分　5.5ｇ	エネルギー　1619kcal 蛋白　58.0ｇ 脂質　50.3ｇ　塩分　9.2ｇ	エネルギー　1521kcal 蛋白　48.3ｇ 脂質　42.4ｇ　塩分　5.8ｇ

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	食パン いちごジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム じゃが芋の金平 黄桃缶・牛乳 クリスマス会	ロールパン マーマレード スパゲティサラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ホウレン草のソテー フルーツミックス缶・牛乳 お誕生日メニュー	ロールパン イチゴジャム コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン さつま芋サラダ 黄桃缶・牛乳 冬至献立	ロールパン はちみつ ポテトサラダ パイン缶 スコヤカ乳酸菌
昼食	米飯 鶏肉の山賊焼き (添え：南瓜・エンドウ) 豆腐田楽 清汁(とろろ昆布)	オムライス 海老フライ ポタージュスープ クリスマスデザート	チャーハン 胡瓜のナムル 中華スープ(春雨・わかめ) プリン	ちらし寿司 肉詰め稲荷の煮物 玉子豆腐 赤出汁(麩)	米飯 カツとじ もずく酢 清汁(麩)	米飯 ほっけの塩焼き (添え：がんも・大根おろし・絹さや・レモン) 南瓜の小豆煮 豚汁	米飯 白身魚のハニーマスタードソース (添え：インゲン・南瓜) ひじきの煮物 味噌汁(麩)
おやつ	手作りぶどうゼリー	クリスマスケーキ・コーヒー	栗饅頭	苺ケーキ・紅茶	あずきプリン	ミルクケーキ	マイケーキ
夕食	米飯 豚肉の七味焼き (添え：カリフラワー) 胡瓜の和え物 味噌汁(油揚げ)	米飯 鶏肉のから揚げ (添え：ブロッコリー・コーン) 白菜の梅肉和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ピーマンの肉詰め (添え：白菜・人参) オクラの辛子和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 マーボー茄子 海老焼売 中華スープ(もやし・わかめ)	米飯 鶏肉の甘辛炒め (添え：もやし・三色ピーマン・コーン) チンゲン菜のおろし和え 味噌汁(油揚げ)	米飯 ポトフ ラタトゥイユ フルーツミックス缶	米飯 豚肉の葱味噌炒め (添え：ブロッコリー・人参・しめじ) 煮奴 清汁(そうめん)
栄養価	エネルギー　1576kcal 蛋白　58.4ｇ 脂質　54.6ｇ　塩分　5.0ｇ	エネルギー　1620kcal 蛋白　57.0ｇ 脂質　48.5ｇ　塩分　8.2ｇ	エネルギー　1469kcal 蛋白　37.9ｇ 脂質　32.3ｇ　塩分　7.6ｇ	エネルギー　1684kcal 蛋白　45.4ｇ 脂質　61.7ｇ　塩分　9.1ｇ	エネルギー　1564kcal 蛋白　51.6ｇ 脂質　54.1ｇ　塩分　5.3ｇ	エネルギー　1562kcal 蛋白　48.4ｇ 脂質　47.8ｇ　塩分　5.2ｇ	エネルギー　1544kcal 蛋白　49.8ｇ 脂質　44.2ｇ　塩分　6.1ｇ

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	食パン いちごジャム マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム 十種のサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード スパゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム じゃが芋金平 パイン缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン 南瓜サラダ 黄桃缶・牛乳 冬の薬膳料理	ロールパン はちみつ マカロニサラダ フルーツミックス缶 スコヤカ乳酸菌
昼食	米飯 鯖のみぞれ煮 (添え：南瓜・エンドウ) 昆布豆 清汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 月見そば 厚揚げの煮物 ぶどうムース	米飯 チキングリル (添え：インゲン・人参) 茄子のポン酢和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 豚皿 白菜の甘酢和え 味噌汁(厚揚げ)	ふりかけご飯(半量) 卵とじうどん がんもの煮おろし 手作り抹茶羊羹	あさりのカレーピラフ (レーズントッピング) スパイシーチキン 海老とパプリカのマリネ コンソメスープ	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け (添え：三色ピーマン・玉ねぎ) 昆布豆 清汁(厚揚げ)
おやつ	手作り苺ゼリー	チョコバウムクーヘン・紅茶	黒棒	手作りピーチゼリー	エリーゼ	抹茶饅頭	バナナケーキ
夕食	米飯 香味ローストチキン (添え：インゲン・三色ピーマン・コーン) さつま芋のレモン煮 コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：キャベツ・三色ピーマン) オクラの土佐和え 味噌汁(麩)	米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(揚げ)	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) コーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 焼肉風 (添え：カリフラワー・三色ピーマン) 竹輪の煮物 味噌汁(麩)	米飯 回鍋肉 カニ焼売 中華スープ(玉ねぎ・わかめ)	米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え：人参・エンドウ) 菊菜のお浸し 豚汁
栄養価	エネルギー　1557kcal 蛋白　51.9ｇ 脂質　47.2ｇ　塩分　5.4ｇ	エネルギー　1617kcal 蛋白　60.1ｇ 脂質　53.4ｇ　塩分　5.8ｇ	エネルギー　1501kcal 蛋白　47.6ｇ 脂質　44.2ｇ　塩分　5.6ｇ	エネルギー　1510kcal 蛋白　50.4ｇ 脂質　51.6ｇ　塩分　7.6ｇ	エネルギー　1564kcal 蛋白　52.3ｇ 脂質　53.7ｇ　塩分　5.8ｇ	エネルギー　1694kcal 蛋白　58.4ｇ 脂質　67.8ｇ　塩分　6.4ｇ	エネルギー　1467kcal 蛋白　45.6ｇ 脂質　38.7ｇ　塩分　7.3ｇ

	31日(日)
朝食	食パン いちごジャム ポテトサラダ みかん缶 牛乳
昼食	米飯 豚肉のバターポン酢炒め (添え：キャベツ・三色ピーマン) オクラのわさび和え 味噌汁(わかめ)
おやつ	ミニボーロ
夕食	ゆかりご飯(半量) 年越しそば かき揚げ みかんゼリー
栄養価	エネルギー　1505kcal 蛋白　44.1ｇ 脂質　44.2ｇ　塩分　5.9ｇ