

令和6年 1月 献立 老人食

| | | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|--|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝 食 おやつ 夕 食 栄養価 | | 食パン イチゴジャム お雑煮・数の子・黒豆 ロール玉子・牛乳 お正月弁当 | ロールパン マーマレード スパゲッティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 | 食パン ピーナッツクリーム 玉子サラダ フルーツミックス缶 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 ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 | ロールパン はちみつ マカロニサラダ バナナ缶 スコヤカ乳酸菌 |
| | | 赤飯・プリの照り焼き さつま芋きんとん なます・黒豆・高野豆腐 ホウレン草巻き・伊達巻 かまぼこ・筑前煮 | ちらし寿司 数の子・ほうれん草巻き かまぼこ・金時煮豆 赤だし(豆腐) | 五目ご飯 天ぷら エビ・イトヨリ・さつま芋・インゲン 里芋饅頭 粕汁 | キーマカレー ブロッコリーサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト | ふりかけご飯(半量) 山菜そば 豆腐のふわふわ揚げ フルーツみつ豆 | 米飯 肉豆腐 金平牛蒡 味噌汁(わかめ) |
| | | 紅白饅頭 | 干支饅頭・コーヒー | 手作りぶどうゼリー | ココナッツサブレ | パンケーキ・紅茶 | バウムクーヘン |
| | | 米飯 鶏肉治部煮 蓮根饅頭 清汁(2色そうめん) | 米飯 牛肉のしぐれ煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁(わかめ・麩) | 米飯 鯖の味噌漬焼き (添え：黒豆・大根・絹さや) ホウレン草の白和え 清汁(湯葉) | 米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：椎茸・チンゲン菜・人参) 海老焼売 中華スープ(わかめ) | 米飯 和風ロールキャベツ (添え：じゃが芋・mixベジタブル) いんげんのツナ和え 味噌汁(麩) | 米飯 鶏肉のマスタード焼き (添え：さつま芋・オクラ) 胡瓜のナムル 清汁(とろろ昆布) |
| エネルギー 1807kcal 蛋白 72.4g 脂質 44.9g 塩分 8.9g | エネルギー 1486kcal 蛋白 46.3g 脂質 36.0g 塩分 6.6g | エネルギー 1704kcal 蛋白 56.7g 脂質 56.9g 塩分 6.8g | エネルギー 1666kcal 蛋白 48.3g 脂質 61.5g 塩分 7.5g | エネルギー 1437kcal 蛋白 40.9g 脂質 39.0g 塩分 6.9g | エネルギー 1529kcal 蛋白 43.9g 脂質 49.0g 塩分 4.9g | | |
| 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | |
| 七草粥 玉子焼き みかん缶 牛乳 | 食パン りんごジャム ホウレン草のソテー 黄桃缶 牛乳 | ロールパン マーマレード 南瓜のサラダ フルーツミックス缶 スコヤカ乳酸菌 | 食パン ピーナッツクリーム コールスローサラダ 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 | 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 マカロニサラダ フルーツミックス缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 米飯 豚肉のくわ焼き (添え：エンドウ・南瓜) 白菜のお浸し 味噌汁(麩) | 米飯 ハンバーグ (添え：人参・インゲン・コーン) ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) | 山賊焼き丼 煮こじ 具沢山汁 | バターライス(半量) ナポリタン フレッシュサラダ ポタージュスープ | 米飯 豚カツ (添え：キャベツ・三色ピーマン) 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(麩) | 高菜チャーハン 胡瓜のナムル 中華スープ(春雨) りんごゼリー | 米飯 チキン南蛮 (添え：ブロッコリー・南瓜) キャベツのゆかり和え 清汁(とろろ昆布) | |
| 抹茶蒸しパン | 手作りプリン | はちみつドーナツ・コーヒー | たこ焼きパーティー | ピーチムース | 黒糖ケーキ | 手作りオレンジゼリー | |
| 米飯 鯖の味噌煮 (添え：絹さや・人参) 湯豆腐 清汁(そうめん) | 米飯 肉じゃが チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ) | 米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：さつま芋・エンドウ) 胡瓜の和え物 清汁(麩) | 米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：ブロッコリー・三色ピーマン) 金時豆 豚汁 | 米飯 香味ローストチキン (添え：カリフラワー・インゲン) 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(玉ねぎ・人参) | 米飯 肉団子の野菜あん 菊菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ) | 米飯 白身魚の照り焼き (添え：ほうれん草・人参・しめじ) 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(わかめ) | |
| エネルギー 1649kcal 蛋白 55.8g 脂質 48.7g 塩分 5.9g | エネルギー 1517kcal 蛋白 50.7g 脂質 44.2g 塩分 7.3g | エネルギー 1536kcal 蛋白 47.9g 脂質 49.7g 塩分 4.5g | エネルギー 1509kcal 蛋白 45.9g 脂質 38.6g 塩分 6.4g | エネルギー 1538kcal 蛋白 49.1g 脂質 56.5g 塩分 6.8g | エネルギー 1468kcal 蛋白 43.8g 脂質 41.4g 塩分 7.2g | エネルギー 1476kcal 蛋白 48.4g 脂質 40.6g 塩分 6.2g | |
| 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | |
| 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 ヘルシーサラダ 黄桃缶・牛乳 | ロールパン マーマレード 玉子サラダ 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 スパゲッティサラダ フルーツミックス缶・牛乳 | ロールパン イチゴジャム 春雨サラダ 白桃缶・牛乳 | ロールパン 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 ポテトサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：三色ピーマン・もやし) 筍の煮物 味噌汁(麩) | 小豆ご飯 鯖の塩焼き (添え：大根おろし・絹さや・レモン) 玉子豆腐 沢煮椀 | ふりかけご飯(半量) かやくそば 冬瓜のそぼろあんかけ オレンジムース | ちらし寿司 豆腐のふわふわ揚げ 赤だし(麩) 手作り羊羹 | 米飯 鯖の柚子味噌焼き (添え：白菜・しめじ) 切干大根の煮物 粕汁 | 米飯 クリームコロッケと帆立のフライ (添え：ブロッコリー・赤ピーマン) 白菜の梅肉和え 清汁(とろろ昆布) | 米飯 焼き鳥 (添え：チンゲン菜・椎茸) いんげんの胡麻和え 味噌汁(麩) | |
| レモンケーキ | 芋ぜんざい | ミルク饅頭・コーヒー | ショコラケーキ・紅茶 | 手作りりんごゼリー | 栗饅頭 | かりんとうドーナツ | |
| 米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え：エンドウ・人参) チンゲン菜の錦糸和え 清汁(そうめん) | 米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え：南瓜・インゲン) 竹輪の煮物 味噌汁(油揚げ) | 米飯 豚肉の葱味噌炒め (添え：ブロッコリー・ピーマン・しめじ) チンゲン菜のポン酢和え 清汁(とろろ昆布) | 米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・人参) 昆布豆 清汁(そうめん) | 米飯 オムレツ (添え：じゃが芋・ピーマン) 豆腐サラダ コンソメスープ(MIXベジタブル) | 米飯 豚肉の中華炒め (添え：ピーマン・椎茸) チンゲン菜のナムル 中華スープ(もやし) | 米飯 茄子と牛肉のオイスター炒め エビ焼売 中華スープ(わかめ) | |
| エネルギー 1500kcal 蛋白 49.0g 脂質 48.2g 塩分 7.0g | エネルギー 1553kcal 蛋白 60.0g 脂質 55.4g 塩分 5.8g | エネルギー 1500kcal 蛋白 43.2g 脂質 48.4g 塩分 6.0g | エネルギー 1772kcal 蛋白 56.9g 脂質 61.0g 塩分 7.6g | エネルギー 1460kcal 蛋白 49.6g 脂質 37.7g 塩分 6.5g | エネルギー 1518kcal 蛋白 43.8g 脂質 49.8g 塩分 6.6g | エネルギー 1597kcal 蛋白 47.9g 脂質 56.0g 塩分 5.9g | |
| 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | |
| 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 ヘルシーサラダ 黄桃缶 牛乳 | ロールパン マーマレード スパゲッティサラダ 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 コールスローサラダ バナナ缶 牛乳 | ロールパン イチゴジャム 十種のサラダ 白桃缶・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 玉子サラダ フルーツミックス缶 スコヤカ乳酸菌 | |
| 米飯 鶏肉の甘酢炒め (添え：もやし・人参) 煮奴 清汁(とろろ昆布) | 米飯 天ぷら (エビ・南瓜・インゲン) ホウレン草の白和え 赤だし(豆腐) | 米飯 鶏肉の有馬焼き (添え：菊菜・人参) ひじきの煮物 清汁(麩) | ふりかけご飯(半量) 塩野菜ラーメン エビ焼売 杏仁フルーツ | ハンバーグカレー 大豆のサラダ 苺フルーチェ 福神漬け | 米飯 お好み焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ) | 米飯 鶏肉のから揚げ (添え：キャベツ・人参) カリフラワーのサラダ 味噌汁(麩) | |
| エリーゼ | ミルクケーキ | 手作り苺ゼリー・コーヒー | 黒棒 | ミニボーロ | チョコバウムクーヘン | ムーンライトクッキー | |
| 米飯 白身魚の焼き南蛮漬け (添え：ピーマン・玉ねぎ) 肉団子 味噌汁(油揚げ) | 米飯 豚肉のバターポン酢炒め (添え：キャベツ・ピーマン) オクラのわさび和え 清汁(わかめ) | 米飯 ぶりの甘酢あん (添え：エンドウ・ピーマン) 白菜のゆかり和え 味噌汁(油揚げ) | 米飯 トンテキ (添え：もやし・三色ピーマン) さつま揚げの煮物 清汁(そうめん) | 米飯 鶏すき焼き もずく酢 味噌汁(麩) | 米飯 かに玉 いんげんの青ドレ和え 中華スープ(わかめ) | 米飯 白身魚のバジルソテー (添え：エンドウ・人参) トマト煮 コンソメスープ(MIXベジタブル) | |
| エネルギー 1480kcal 蛋白 48.7g 脂質 44.0g 塩分 6.3g | エネルギー 1529kcal 蛋白 47.7g 脂質 52.1g 塩分 4.8g | エネルギー 1415kcal 蛋白 44.9g 脂質 39.9g 塩分 4.9g | エネルギー 1606kcal 蛋白 53.0g 脂質 55.3g 塩分 8.3g | エネルギー 1601kcal 蛋白 51.4g 脂質 45.7g 塩分 6.9g | エネルギー 1570kcal 蛋白 43.7g 脂質 55.0g 塩分 6.8g | エネルギー 1507kcal 蛋白 44.5g 脂質 49.7g 塩分 7.7g | |
| 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | | | | |
| 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 南瓜のサラダ みかん缶 牛乳 | ロールパン マーマレード スパゲッティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌 | 食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ フルーツミックス缶 牛乳 | | | | |
| 米飯 豚肉のから揚げ (添え：もやし・人参) 煮奴 清汁(とろろ昆布) | ふりかけご飯(半量) きつねうどん 玉子焼き 手作り羊羹 | ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト(苺ソース) 福神漬け | 米飯 コロケと白身魚のフライ (添え：ブロッコリー・コーン) 白菜のツナサラダ 清汁(そうめん) | | | | |
| 田舎饅頭 | バナナケーキ・紅茶 | 抹茶饅頭・コーヒー | 手作りピーチゼリー | | | | |
| 米飯 ポトフ うまい菜のソテー パインムース | 米飯 マーボー茄子 チンゲン菜のナムル 中華スープ(わかめ) | 米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え：もやし・ピーマン・人参) 金時豆 清汁(とろろ昆布) | 米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(麩) | | | | |
| エネルギー 1578kcal 蛋白 47.3g 脂質 46.5g 塩分 6.2g | エネルギー 1514kcal 蛋白 41.2g 脂質 46.5g 塩分 6.4g | エネルギー 1629kcal 蛋白 48.6g 脂質 47.1g 塩分 6.9g | エネルギー 1524kcal 蛋白 48.1g 脂質 37.4g 塩分 6.7g | | | | |