

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 ブロックソーサラダ 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) ブロックソーサラダ 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：ブロックソー・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：ブロックソー・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：ブロックソー・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：ブロックソー・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 ブロックソ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 コロッケと白身魚のフライ (添え：ブロックソー・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				