

令和6年 2月 献立 老人食

		1日(木)			2日(金)		3日(土)					
朝食	朝								ロールパン イチゴジャム ホウレン草のソテー 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン 春雨サラダ 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	
	昼								チャーハン 海老焼売 中華スープ 杏仁フルーツ	米飯 鶏のグリルタルソース (添え: エンドウ・しめじ) ラタトゥイユ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	節分 巻き寿司 鰯のつみれと野菜の炊き合わせ チンゲン菜の湯葉和え 赤だし(麩)	
	おやつ								バームロール	セサミクッキー	卵ボーロ	
	夕								米飯 豚肉の甘辛炒め (添え: もやし・ピーマン) 冬瓜の田楽 清汁(わかめ)	米飯 牛肉の黒胡椒炒め (添え: カリフラワー・三色ピーマン) 玉子豆腐 清汁(わかめ)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え: キャベツ・ピーマン) いんげんのポン酢和え 清汁(わかめ)	
	栄養価								エネルギー 1528kcal 蛋白 48.1g 脂質 37.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1535kcal 蛋白 55.8g 脂質 62.6g 塩分 6.2g	エネルギー 1520kcal 蛋白 47.2g 脂質 51.9g 塩分 7.3g	
朝食	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 玉子サラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード ちくわ煮 フルーツミックス缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム 牛蒡サラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム 春雨サラダ みかん缶 牛乳	ロールパン はちみつ ホウレン草のソテー フルーツミックス缶 スコヤカ乳酸菌					
	昼	米飯 鶏肉の照り焼き (添え: ジャが芋・mixベジタブル) 里芋饅頭 味噌汁(油揚げ)	米飯 白身魚の天ぷら (添え: 南瓜・インゲン) オクラの土佐和え 味噌汁(麩)	冬の薬膳料理 具沢山の幸せカレー 長芋の養生ソースかけ フルーツヨーグルト 福神漬		米飯 鱈の塩焼き (添え: 大根おろし・絹さや) カニとくわいのしんじょ 具沢山味噌汁	米飯 チーズメンチカツと帆立フライ (添え: キャベツ・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(油揚げ)	米飯 鯖の味噌煮 (添え: 人参・インゲン) 厚揚げの生姜醤油 清汁(とろろ昆布)				
	おやつ	手作りプリン	紅茶蒸しパン	バウムクーヘン・コーヒー	はちみつドーナツ	ムーンライトクッキー	黒糖ケーキ・紅茶	手作り苺ゼリー				
	夕	米飯 和風ロールキャベツ (添え: ジャが芋・mixベジタブル) ブロッコリーのサラダ 清汁(とろろ昆布)	米飯 ピーマンの肉詰め (添え: さつまい芋・エンドウ) カリフラワーのサラダ コンソメスープ(mixベジタブル)	米飯 豚肉の七味炒め (添え: 南瓜・エンドウ) 胡瓜の和え物 味噌汁(油揚げ)	米飯 肉団子の野菜あん チンゲン菜のピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え: カリフラワー・ピーマン) 白菜のゆかり和え 清汁(そうめん)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え: インゲン・人参) さつまい揚げの煮物 味噌汁(豆腐)	米飯 かに玉 ホウレン草のナムル 中華スープ(わかめ)				
	栄養価	エネルギー1534 kcal 蛋白 50.0g 脂質 47.9g 塩分 5.8g	エネルギー 1500kcal 蛋白 47.7g 脂質 37.9g 塩分 8.0g	エネルギー 1609kcal 蛋白 47.5g 脂質 53.6g 塩分 6.7g	エネルギー 1507kcal 蛋白 50.3g 脂質 46.5g 塩分 6.6g	エネルギー 1594kcal 蛋白 50.2g 脂質 50.4g 塩分 7.5g	エネルギー 1530kcal 蛋白 47.9g 脂質 45.6g 塩分 7.7g	エネルギー 1402kcal 蛋白 42.7g 脂質 40.7g 塩分 6.1g				
	朝	食パン イチゴジャム スパゲッティサラダ 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	ロールパン マーマレード 牛蒡サラダ 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 高野豆腐 白桃缶・牛乳	ロールパン イチゴジャム 春雨サラダ フルーツミックス缶 牛乳	ロールパン マーガリン 胡瓜の和え物 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 玉子サラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌				
	昼	米飯 ポークチャップ (添え: 三色ピーマン・しめじ) 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト(オレンジソース) 福神漬	ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん 豆腐のふわふわ揚げ フルーツ寒天	バレンタイン 米飯・煮込みハンバーグ 海老フライ・ナポリタン コンソメスープ(mixベジタブル) チョコムース		米飯 鶏肉の和風チーズ焼き (添え: ブロッコリー・人参) 切干大根の煮物 味噌汁(麩)	米飯 マーボー茄子 海老焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 焼肉風 (添え: キャベツ・人参) 茄子のお浸し 清汁(そうめん)			
おやつ	パンケーキ	黒樺	あんドーナツ・コーヒー	チョコレートフォンデュパーティー	手作りりんごゼリー	レモンケーキ・紅茶	かりんとうドーナツ					
夕	米飯 鶏じゃが キャベツの磯和え 味噌汁(油揚げ)	米飯 炊き合わせ なます 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の塩だれ焼き (添え: いんげん・人参) 白菜の甘酢和え 味噌汁(麩)	米飯 白身魚のハニーマスタードソース (添え: エンドウ・しめじ・人参) ひじき煮 清汁(とろろ昆布)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え: もやし・ピーマン) いんげんの胡麻和え 清汁(そうめん)	米飯 鯖の生姜煮 (添え: さつまい芋・エンドウ) 湯豆腐 味噌汁(とろろ昆布)	米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え: 人参・インゲン) もずく酢 味噌汁(麩)					
栄養価	エネルギー 1508kcal 蛋白 48.9g 脂質 48.9g 塩分 6.0g	エネルギー 1606kcal 蛋白 45.5g 脂質 42.6g 塩分 7.3g	エネルギー 1442kcal 蛋白 42.5g 脂質 46.1g 塩分 5.8g	エネルギー 1545kcal 蛋白 49.6g 脂質 46.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1641kcal 蛋白 57.8g 脂質 58.3g 塩分 6.1g	エネルギー 1676kcal 蛋白 46.9g 脂質 67.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1525kcal 蛋白 44.0g 脂質 49.7g 塩分 6.8g					
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 ごぼうサラダ 黄桃缶・牛乳	ロールパン マーマレード ホウレン草のソテー 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 ポテトサラダ 白桃缶・牛乳	ロールパン イチゴジャム 春雨サラダ みかん缶 牛乳	ロールパン マーガリン じゃが芋のソテー 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				
	昼	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え: ブロッコリー・ピーマン) はんぺんの煮物 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 蒜山焼きそば がんもの煮おろし 清汁(麩) ぶどうゼリー	米飯 クリームシチュー うまい菜の炒め物 ヨーグルト(チョコソース)	ちらし寿司 ふわり豆腐の野菜よせ 赤だし(麩) 手作り羊羹	米飯 豚肉のくわ焼き 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ビーフシチューフライ (添え: キャベツ・人参) 炒り豆腐 味噌汁(そうめん)	米飯 お好み焼き オクラのドレッシング和え 清汁(豆腐)				
	おやつ	白い風船	いちごロール	バタークッキー・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	手作り抹茶ゼリー	ホワイトロリータ	小豆プリン				
	夕	米飯 オムレツ (添え: ジャが芋・人参) 大豆サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 鱈のきのこあんかけ (添え: インゲン・コーン) 白菜のゆかり和え 味噌汁(油揚げ)	米飯 豚肉のバター醤油炒め (添え: もやし・ピーマン) 南瓜の煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の柚庵焼き (添え: 南瓜・インゲン) ホウレン草の白和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 揚げ鶏のおろしポン酢 玉子豆腐 清汁(麩)	米飯 鶏肉の旨煮 (添え: 冬瓜・人参・絹さや) チンゲン菜のおか和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 ぶりの甘酢あんかけ (添え: インゲン・人参) 肉団子 味噌汁(わかめ)				
	栄養価	エネルギー 1502kcal 蛋白 47.4g 脂質 48.3g 塩分 7.1g	エネルギー 1501kcal 蛋白 47.2g 脂質 43.6g 塩分 6.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白 40.3g 脂質 45.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1625kcal 蛋白 50.1g 脂質 48.1g 塩分 7.1g	エネルギー 1574kcal 蛋白 57.3g 脂質 49.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白 45.0g 脂質 49.1g 塩分 6.2g	エネルギー 1530kcal 蛋白 37.9g 脂質 47.2g 塩分 5.7g				
	朝	食パン イチゴジャム 春雨サラダ 白桃缶 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 スパゲッティサラダ 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 ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳						
	昼	米飯 肉豆腐 いんげんの胡麻和え 味噌汁(揚げ)	米飯 和風ハンバーグ (添え: カリフラワー・ピーマン) コーンサラダ 清汁(そうめん)	米飯 シーフードカレー チキンナゲット ブロッコリーミモザサラダ 福神漬	ふりかけご飯(半量) 山かけそば 厚揚げの生姜醤油 手作り抹茶羊羹	米飯 男爵南瓜コロッケと魚のフライ (添え: キャベツ・コーン) いんげんのポン酢和え 味噌汁(とろろ昆布)						
おやつ	抹茶饅頭	チョコバウムクーヘン	チョコロール・コーヒー	ミルク饅頭	手作りピーチゼリー・紅茶							
夕	米飯 豚肉の葱味噌炒め (添え: ブロッコリー・南瓜) 昆布豆 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉のマーマレード焼き (添え: 人参・エンドウ) ひじきの煮物 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉の塩焼焼き (添え: チンゲン菜・人参) 湯豆腐 清汁(わかめ)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え: 南瓜・エンドウ) ホウレン草の白和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 鯖のおろし煮 (添え: キヌサヤ・人参) 菊菜の辛子和え 清汁(わかめ)							
栄養価	エネルギー 1504kcal 蛋白 54.9g 脂質 45.9g 塩分 5.0g	エネルギー 1561kcal 蛋白 53.2g 脂質 46.5g 塩分 6.8g	エネルギー 1522kcal 蛋白 51.5g 脂質 47.4g 塩分 8.2g	エネルギー 1541kcal 蛋白 50.4g 脂質 44.6g 塩分 4.7g	エネルギー 1545kcal 蛋白 44.7g 脂質 47.9g 塩分 5.5g							

