


令和6年 4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	朝	食パン りんごジャム ハウレン草のソテー 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード ポテトサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン・ピーナッツクリーム 玉子サラダ みかん缶・牛乳	食パン イチゴジャム コールスローサラダ 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ じゃが芋のソテー みかん缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	米飯 鶏肉の和風チーズ焼き (添え：さつま芋・エンドウ) ひじきの煮物 清汁(とろろ昆布)	米飯 ブリ大根 (添え：エンドウ・人参) うまい菜のツナ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 お造り盛り合わせ カツオたたき・マグロ・サーモン ぐる煮 赤だし(麩・わかめ)	米飯 ピーマンとニンニク香味噌炒め 金平牛蒡 清汁(菊葉・揚げ)	米飯 コロケと白身魚のフライ (添え：キャベツ・人参) オクラの土佐和え 清汁(麩)	和風炒飯(炊き込みご飯風) 炒り豆腐 菊葉の和え物 清汁(素麺)	
	おやつ	苺ムース	黒糖ケーキ・コーヒー	メロンゼリー	はちみつドーナツ・紅茶	いちごロール	手作りプリン	
	夕食	米飯 豚肉の黒胡椒焼き (添え：キャベツ・人参) オクラの胡麻和え 味噌汁(油揚げ)	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え：南瓜・ブロッコリー) 金時豆 清汁(そうめん)	米飯 マーボー茄子 チンゲン菜のナムル 中華スープ(卵)	米飯 オムレツ (添え：チンゲン菜・人参・椎茸) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え：カリフラワー・三色ピーマン) 白菜の梅肉和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の甘辛炒め (添え：エンドウ・人参) さつま芋サラダ 味噌汁(油揚げ)	
栄養価	エネルギー 1632kcal 蛋白 57.6g 脂質 62.5g 塩分 5.5g	エネルギー 1438kcal 蛋白 47.2g 脂質 33.0g 塩分 5.2g	エネルギー 1514kcal 蛋白 52.8g 脂質 50.3g 塩分 5.4g	エネルギー 1480kcal 蛋白 38.2g 脂質 49.1g 塩分 5.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白 48.0g 脂質 54.1g 塩分 5.7g	エネルギー 1404kcal 蛋白 40.3g 脂質 34.8g 塩分 5.8g		
朝食	朝	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム 南瓜のサラダ 白桃缶 牛乳	食パン ピーナッツクリーム ブロッコリーのソテー 黄桃缶・牛乳	食パン イチゴジャム 十種のサラダ みかん缶・スコヤカ乳酸菌	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 スクランブルエッグ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	米飯 鯖の生姜煮 (添え：インゲン・人参) しろ菜のおろし和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚カツ (添え：キャベツ・コーン) もずく酢 味噌汁(油揚げ)	ふりかけご飯(半量) 具沢山そば 厚揚げの煮物 手作り羊羹	米飯 鶏肉といんげんのカレー風煮込み ほうれん草のソテー コンソメスープ(キャベツ・コーン)	米飯 あさりご飯 鱈の照り焼き (添え：南瓜・絹さや) 菜の花の胡麻和え 若竹汁	米飯 ポークソテー (添え：もやし・人参) 玉子豆腐 味噌汁(油揚げ)	ふりかけご飯(半量) 五目うどん 厚揚げの生姜醤油 フルーツ寒天
	おやつ	バームロール	抹茶蒸しパン	バウムクーヘン・コーヒー	和風ワッフルパーティー	パンケーキ	バインムース	ココナッツサブレ
	夕食	米飯 炊き合わせ 茄子のお浸し 清汁(とろろ昆布)	米飯 茄子と牛肉のオイスターソース炒め 海老焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 鶏団子と豆腐の煮物 オクラの土佐和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 かに玉 もやしとチンゲン菜のナムル 中華スープ(春雨)	米飯 豚肉の七味炒め (添え：もやし・ピーマン) ほうれん草のお浸し 味噌汁(麩)	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) キャベツのコーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 鶏肉の梅肉焼き (添え：ほうれん草・人参・椎茸) 竹輪の煮物 清汁(わかめ)
栄養価	エネルギー 1507kcal 蛋白 43.0g 脂質 45.2g 塩分 5.0g	エネルギー 1668kcal 蛋白 44.9g 脂質 57.5g 塩分 5.9g	エネルギー 1450kcal 蛋白 43.6g 脂質 31.9g 塩分 5.4g	エネルギー 1433kcal 蛋白 47.3g 脂質 42.6g 塩分 8.3g	エネルギー 1464kcal 蛋白 55.3g 脂質 44.8g 塩分 5.6g	エネルギー 1529kcal 蛋白 50.6g 脂質 55.7g 塩分 7.9g	エネルギー 1401kcal 蛋白 50.1g 脂質 39.1g 塩分 5.6g	
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 ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード 南瓜のサラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム 玉子サラダ みかん缶・牛乳	食パン イチゴジャム ごぼうサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	ロールパン はちみつ 玉子サラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	米飯 ピーマンの肉詰め (添え：人参・インゲン) 菊葉のわさび和え 味噌汁(わかめ)	米飯 鱈フライとハムカツ (添え：ブロッコリー・人参) いんげんのポン酢和え 味噌汁(油揚げ)	米飯 天ぷら エビ・筍・インゲン さつま揚げの煮物 赤だし(麩)	春の彩りちらし寿司 筍と菜の花のしんじょ オクラの胡麻和え 赤だし(麩)	米飯 ハヤシライス フレンチサラダ 苺・リン・チェ 福神漬け	米飯 菜の花の鮮やか春のクリームシチュー トマ煮 洋梨缶	ふりかけご飯(半量) きつねうどん 茄子の田楽 フルーツ寒天
	おやつ	ホワイトロリータ	手作りピーチゼリー	かりんとうどーナツ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	みるく饅頭	セサミクッキー	白い風船
	夕食	米飯 鯖の味噌煮 (添え：南瓜・絹さや) チンゲン菜のお浸し 清汁(麩)	米飯 和風ハンバーグ (添え：南瓜・ピーマン) キャベツの甘酢和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 衣笠風煮 菊葉の香味和え 豚汁	米飯 豚じゃが 昆布豆 清汁(素麺)	米飯 白身魚の中華だれかけ (添え：チンゲン菜・人参・椎茸) カニ焼売 中華スープ(卵・わかめ)	米飯 トンテキ (添え：ピーマン・もやし) 冷奴 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉の塩麹焼き (添え：人参・エンドウ) 白菜のゆかり和え 味噌汁(油揚げ)
栄養価	エネルギー 1418kcal 蛋白 47.5g 脂質 41.6g 塩分 6.1g	エネルギー 1495kcal 蛋白 45.1g 脂質 37.1g 塩分 6.3g	エネルギー 1410kcal 蛋白 42.0g 脂質 37.5g 塩分 4.3g	エネルギー 1674kcal 蛋白 51.2g 脂質 55.7g 塩分 7.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白 47.8g 脂質 48.9g 塩分 8.3g	エネルギー 1647kcal 蛋白 58.8g 脂質 62.0g 塩分 6.8g	エネルギー 1329kcal 蛋白 38.9g 脂質 36.9g 塩分 6.7g	
朝食	朝	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 スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード ハウレン草のソテー パイン缶 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	食パン イチゴジャム ごぼうサラダ みかん缶・スコヤカ乳酸菌	ロールパン はちみつ 切干大根 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 南瓜の煮物 味噌汁(厚揚げ)	米飯 キーマカレー 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 メンチカツと帆立フライ (添え：ブロッコリー・ピーマン) 竹輪の煮物 味噌汁(油揚げ)	ゆかりご飯 おろしそば がんも煮 フルーツみつ豆	米飯 キャベツのたっぷり鍋肉 豆腐の中華煮 ニラ玉スープ	米飯 オムライス ピーマンのソテー 大根サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 鶏肉の和風チーズ焼き (添え：カリフラワー・人参) ひじきの煮物 味噌汁(麩)
	おやつ	エリーゼ	バウムクーヘン	バナナケーキ・コーヒー	抹茶饅頭	手作りりんごゼリー	チョコバウムクーヘン・紅茶	手作り苺ゼリー
	夕食	米飯 千草卵 (添え：エンドウ・甘酢生姜) うまい菜の酢味噌和え 清汁(豆腐)	米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え：キヌサヤ・人参) ブロッコリーの香味和え 清汁(わかめ)	米飯 肉団子の和風あん ほうれん草の白和え 豚汁	米飯 豚肉のたれ炒め (添え：ピーマン・もやし) もずく酢 清汁(とろろ昆布)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：エンドウ・南瓜) 胡瓜の和え物 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：キャベツ・コーン) オクラのポン酢和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ぶりの甘酢あんかけ (添え：エンドウ・ピーマン) 白菜の土佐和え 清汁(厚揚げ)
栄養価	エネルギー 1382kcal 蛋白 45.1g 脂質 32.1g 塩分 5.1g	エネルギー 1596kcal 蛋白 51.4g 脂質 49.6g 塩分 7.5g	エネルギー 1476kcal 蛋白 39.3g 脂質 38.1g 塩分 6.7g	エネルギー 1493kcal 蛋白 43.7g 脂質 48.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1431kcal 蛋白 40.9g 脂質 46.3g 塩分 6.1g	エネルギー 1637kcal 蛋白 54.8g 脂質 54.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1421kcal 蛋白 47.3g 脂質 38.4g 塩分 5.0g	
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 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 南瓜のサラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌				
	昼	ふりかけご飯(半量) 味噌ラーメン 餃子 杏仁フルーツ	赤飯 鯖の幽庵焼き (添え：人参・絹さや) 新じゃがの煮物 赤だし(麩)	米飯 厚揚げと春野菜の中華あん 切干大根の煮物 味噌汁(ごぼう)				
	おやつ	黒棒	抹茶ロール	ミルクケーキ・コーヒー				
夕食	夕食	米飯 ポークチャップ (添え：ブロッコリー・ピーマン) 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 焼き鳥 (添え：さつま芋・エンドウ) チンゲン菜のおろし和え 清汁(わかめ)	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) インゲンの和え物 清汁(とろろ昆布)				
	栄養価	エネルギー 1535kcal 蛋白 48.7g 脂質 48.3g 塩分 7.8g	エネルギー 1498kcal 蛋白 56.1g 脂質 43.7g 塩分 6.0g	エネルギー 1427kcal 蛋白 43.5g 脂質 42.4g 塩分 4.6g				

