

令和6年 7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 ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	ロールパン マーマレード マカロニサラダ パイン缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム 春雨サラダ みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ コールスローサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	米飯 茄子と牛肉のオイスター炒め カニ焼売 中華スープ(もやし)	米飯 鰯の塩焼き (添え:大根おろし・レモン・絹さや) 枝豆のふわふわ豆腐 赤だし(麩)	米飯 香味ローストチキン (添え:三色ピーマン・しめじ) 南瓜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・MIXベジ)	ご当地グルメ 新潟県 米飯 たれカツ丼 ひじきとぜんまいの煮物 のっぺい汁	快腸献立 米飯 茄子の生姜香る煮物 鶏牛蒡 味噌汁(わかめ)	米飯 ハンバーグ (添え:ブロッコリー・人参) キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・MIXベジ)	
	おやつ	手作り苺ゼリー	ソフトクッキー・コーヒー	苺ロール	抹茶饅頭	ミルクロールケーキ	はちみつドーナツ・紅茶	
	夕食	米飯 炊き合わせ オクラの土佐和え 味噌汁(わかめ)	米飯 焼き肉風炒め (添え:キャベツ・コーン) もずく酢 清汁(揚げ)	米飯 肉豆腐 いんげんの胡麻和え 清汁(わかめ)	米飯 和風ロールキャベツ (添え:エンドウ・人参) ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(豆腐)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え:うまい菜・赤ピーマン) ひじきの煮物 清汁(とろろ昆布)	米飯 ぶりの甘酢あん 菊菜の辛子和え 味噌汁(油揚げ)	
栄養価	エネルギー 1519kcal 蛋白 45.5g 脂質 45.4g 塩分 5.9g	エネルギー 1432 kcal 蛋白 47.2g 脂質 46.8g 塩分 5.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白 56.1g 脂質 53.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1475kcal 蛋白 41.8g 脂質 44.0g 塩分 6.7g	エネルギー 1516kcal 蛋白 50.2g 脂質 54.5g 塩分 6.5g	エネルギー 1472kcal 蛋白 35.3g 脂質 40.9g 塩分 6.2g		
朝食	朝	食パン イチゴジャム ポテトサラダ 白桃缶・牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ 黄桃缶・牛乳	食パン ピーナッツクリーム 春雨サラダ 白桃缶・牛乳	食パン イチゴジャム ほうれん草のソテー みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン 玉子サラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ スパゲティサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	ゆかりご飯(半量) 七夕そうめん 星形五目しんじょ 七夕ゼリー	米飯 夏野菜いっぱい味噌炒め 三色野菜の彩りなます 清汁(玉ねぎ)	米飯 天ぷら エビ・南瓜・インゲン 白菜の柚子和え 赤だし(豆腐)	タコライス風オムライス ジャーマンポテト ヨーグルト(オレンジソース) コンソメスープ(玉ねぎ・MIXベジ)	ふりかけご飯(半量) 冷やし中華 焼売 杏仁フルーツ	米飯 木の葉煮 胡瓜の甘酢和え 豚汁	
	おやつ	ホワイトロリータ	メロンムース	ココナッツサブレ・コーヒー	クレープパーティー	抹茶蒸しパン	手作りぶどうゼリー	
	夕食	米飯 鶏肉のもろみ焼き (添え:キャベツ・エンドウ) 高野豆腐の煮物 清汁(わかめ)	米飯 白身魚の竜田揚げ (添え:キャベツ・三色ピーマン) さつま芋サラダ 味噌汁(厚揚げ)	米飯 ポークソテー (添え:もやし・ピーマン) 筍の煮物 清汁(わかめ)	米飯 ピーマンの肉詰め (添え:人参・エンドウ) うまい菜のピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 豚肉のマスタード炒め (添え:ほうれん草・コーン) 南瓜の煮物 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え:カリフラワー・三色ピーマン) いんげんのごま和え 清汁(わかめ)	米飯 鯖の生姜煮 (添え:ピーマン・揚げ) 肉団子 清汁(とろろ昆布)
栄養価	エネルギー 1514kcal 蛋白 53.8g 脂質 46.9g 塩分 9.2g	エネルギー 1555kcal 蛋白 52.3g 脂質 50.7g 塩分 4.5g	エネルギー 1412kcal 蛋白 39.2g 脂質 43.8g 塩分 5.0g	エネルギー 1495kcal 蛋白 57.6g 脂質 45.0g 塩分 11.8g	エネルギー 1556kcal 蛋白 50.2g 脂質 43.4g 塩分 8.4g	エネルギー 1551kcal 蛋白 56.0g 脂質 58.9g 塩分 5.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白 43.6g 脂質 45.4g 塩分 5.3g	
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 マカロニサラダ 黄桃缶・牛乳	食パン ピーナッツクリーム 春雨サラダ 白桃缶・牛乳	食パン イチゴジャム 南瓜のサラダ 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 玉子サラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	豚肉のスタミナ炒め (添え:キャベツ・赤ピーマン) オクラのおろし和え 味噌汁(揚げ)	シーフードカレー ほうれん草のソテー 海藻サラダ 福神漬け	米飯 ミートコロッケと魚のフライ (添え:キャベツ・人参) もやしの梅肉和え 清汁(豆腐)	ちらし寿司 海老と枝豆のしんじょ 赤だし(湯葉) ソーダゼリー	ピラフ 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 パプリカと豚肉の彩り味噌炒め トマト奴 オクラのかきたま生姜汁	ふりかけ米飯(半量) 具沢山うどん 厚揚げの生姜醤油 フルーツ寒天
	おやつ	ミルク饅頭	白い風船	手作りキャラメルプリン・コーヒー	ショコラケーキ・紅茶	シュクレ苺	手作りピーチゼリー	ふんわりコーン
	夕食	米飯 鶏肉の有馬焼き (添え:インゲン・人参) 竹輪の煮物 清汁(そうめん)	米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え:南瓜・絹さや) 菊菜のポン酢和え 味噌汁(麩)	米飯 チキンリルおろしソース (添え:青梗菜・赤ピーマン) さつま揚げの煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 肉団子の和風あん オクラのかか和え 清汁(そうめん)	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え:ピーマン・しめじ) ほうれん草の白和え 清汁(わかめ)	米飯 鶏肉のから揚げ油淋ソース (添え:コーン・キャベツ) さつま揚げの煮物 味噌汁(とろろ昆布)	米飯 マーボー茄子 ほうれん草のナムル 中華スープ(卵)
栄養価	エネルギー 1510kcal 蛋白 52.9g 脂質 49.6g 塩分 5.0g	エネルギー 1438kcal 蛋白 48.5g 脂質 37.4g 塩分 9.2g	エネルギー 1423kcal 蛋白 47.9g 脂質 36.3g 塩分 6.4g	エネルギー 1540kcal 蛋白 44.5g 脂質 39.4g 塩分 8.8g	エネルギー 1422kcal 蛋白 42.1g 脂質 45.4g 塩分 6.6g	エネルギー 1587kcal 蛋白 56.2g 脂質 54.6g 塩分 5.5g	エネルギー 1475kcal 蛋白 42.4g 脂質 51.7g 塩分 6.4g	
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 マカロニサラダ 黄桃缶・牛乳	食パン ピーナッツクリーム 春雨サラダ 白桃缶・牛乳	食パン イチゴジャム 南瓜のサラダ 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 玉子サラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
	昼	鶏肉のマーマレード焼き (添え:ブロッコリー・人参) ほうれん草のゆず和え 味噌汁(わかめ)	米飯 カレーコロッケと帆立フライ (添え:キャベツ・コーン) いんげんのツナ和え 味噌汁(揚げ)	ふりかけご飯(半量) かき玉そば がんもの煮物 洋梨缶	うなぎ丼 里芋饅頭 青梗菜の湯葉和え 赤だし(豆腐)	米飯 人参たっぷりポトフ 南瓜のサラダ フルーツヨーグルト	米飯 夏野菜と鶏肉の南蛮漬け 玉子豆腐 味噌汁(麩)	米飯 牛肉の甘辛炒め (添え:もやし・インゲン) オクラの胡麻和え 清汁(とろろ昆布)
	おやつ	セサミクッキー	手作りレモンゼリー	かりんとうドーナツ・コーヒー	鉄分ソフトクッキー	パンケーキ・紅茶	バームロール	手作り青りんごゼリー
	夕食	米飯 肉じゃが もずく酢 清汁(とろろ昆布)	米飯 鯖の味噌煮 (添え:キヌサヤ・人参) 冷奴 清汁(麩)	米飯 鶏肉の塩だれ焼き (添え:しるな・赤ピーマン) 胡瓜の和え物 味噌汁(わかめ)	米飯 和風オムレツ (添え:ブロッコリー・コーン) 白菜の梅肉和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え:もやし・三色ピーマン) 金時豆 味噌汁(厚揚げ)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え:南瓜・エンドウ) 白菜のゆかり和え 清汁(素麺)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え:南瓜・インゲン) 冷奴 味噌汁(わかめ)
栄養価	エネルギー 1475kcal 蛋白 52.0g 脂質 48.0g 塩分 4.8g	エネルギー 1524kcal 蛋白 44.0g 脂質 45.7g 塩分 6.2g	エネルギー 1411kcal 蛋白 48.4g 脂質 42.7g 塩分 6.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白 48.2g 脂質 46.6g 塩分 7.0g	エネルギー 1520kcal 蛋白 48.9g 脂質 40.3g 塩分 5.0g	エネルギー 1648kcal 蛋白 53.0g 脂質 59.0g 塩分 6.6g	エネルギー 1525kcal 蛋白 48.4g 脂質 53.6g 塩分 4.9g	
朝食	朝	食パン イチゴジャム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム コールスローサラダ みかん缶・牛乳	食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	7月		
	昼	ふりかけご飯(半量) たぬきそば 冬瓜の煮物 フルーツみつ豆	米飯 トマトのシチュー 玉子と小松菜のソテー ヨーグルト(ストロベリー)	米飯 白身魚の中華だれかけ 海老焼売 中華スープ(卵)	ハヤシライス キャベツサラダ ヨーグルト(キウイソース)			
	おやつ	食べっ子動物	黒棒	チョコバウムクーヘン・コーヒー	ミルクケーキ			
	夕食	米飯 鶏肉の塩麹焼き (添え:菊菜・人参) 金時豆 清汁(麩)	米飯 鯖のみぞれ煮 (添え:キヌサヤ・人参) 白菜の塩昆布和え 味噌汁(揚げ)	米飯 お好み焼き カリフラワーのゆかり和え 清汁(わかめ)	米飯 白身魚のバジルソテー (添え:人参・エンドウ) 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(玉ねぎ)			
栄養価	エネルギー 1448kcal 蛋白 48.1g 脂質 39.1g 塩分 6.1g	エネルギー 1484kcal 蛋白 44.7g 脂質 42.3g 塩分 4.9g	エネルギー 1510kcal 蛋白 38.9g 脂質 45.5g 塩分 8.1g	エネルギー 1543kcal 蛋白 45.7g 脂質 52.2g 塩分 9.0g				

