

令和6年 10月 献立 老人食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝 食 おやつ 夕 食 栄養価		ロールパン マーメレード 南瓜のサラダ パイン缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム 十種のサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶・スコヤカ乳酸菌 快腸献立	食パン マーガリン ほうれん草ソテー 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
		米飯 チキンカツと帆立フライ (添え：キャベツ・ピーマン) 蓮根の煮物 かきたま汁	米飯 鯖のみぞれ煮 (添え：エンドウ・南瓜) 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(麩)	米飯 大根と豚肉のぼかぼか煮物 カリフラワーの甘酢和え わかめ入り玉子スープ	米飯 ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん 冬瓜のそぼろ煮 手作り羊羹	米飯 焼き肉風炒め (添え：ピーマン・椎茸) 炒り豆腐 味噌汁(わかめ)
		一口カステラ・コーヒー	カルシウムソフトクッキー	はちみつドーナツ	バウムクーヘン	ミルクケーキ
		米飯 白身魚の和風マヨ焼き (添え：エンドウ・ピーマン) 竹輪の煮物 豚汁	米飯 ロールキャベツ (添え：カリフラワー・MIXベジ) いんげんのドレッシング和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 木の葉風煮 肉詰め稲荷の煮物 味噌汁(豆腐)	米飯 鶏肉のくわ焼き (添え：インゲン・人参) 白菜の梅肉和え 味噌汁(うず揚げ)	米飯 カニ玉 チンゲン菜のナムル 中華スープ(春雨)
		エネルギー 1506kcal 蛋白 46.5g 脂質 40.5g 塩分 6.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白 50.4g 脂質 48.4g 塩分 6.1g	エネルギー 1469kcal 蛋白 48.0g 脂質 48.1g 塩分 5.4g	エネルギー 1448kcal 蛋白 50.6g 脂質 45.8g 塩分 5.9g	エネルギー 1475kcal 蛋白 43.0g 脂質 48.6g 塩分 6.1g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
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 白桃缶 牛乳	ロールパン マーメレード じゃが芋の金平 フルーツポンチ・スコヤカ乳酸菌 ご当地グルメ 岡山県	食パン ピーナッツクリーム 南瓜サラダ 黄桃缶・牛乳 快腸献立	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶・牛乳 秋の薬膳料理	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
米飯 香味ローストチキン (添え：ブロッコリー・人参) 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(MIXベジ)	米飯 ふりかけご飯(半量) たぬきそば 大根田楽 フルーツ寒天	米飯 ばら寿司 ほうれん草の煮浸し ばち汁	米飯 鯖と野菜のこくまるスープ 鶏牛蒡 梨のヨーグルト和え おやつレク	炒飯 餃子 中華スープ 杏仁フルーツ	米飯 豆腐ハンバーグきのこあん (添え：キヌサヤ・人参) 黒ゴマプリン 和風豆乳チャウダー	米飯 天ぷら (エビ・南瓜・インゲン) ひじきの煮物 赤だし(豆腐)
手作り苺ゼリー	白い風船	黒糖ケーキ・コーヒー	おしるこパーティー	チョコバウムクーヘン・紅茶	ミルク饅頭	抹茶饅頭
米飯 炊き合わせ 金平牛蒡 味噌汁(麩)	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：カリフラワー・人参・ピーマン) オクラのおかか和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ポークソテー (添え：ブロッコリー・ピーマン) 昆布豆 かきたま汁	米飯 オムレツ (添え：ほうれん草・人参) カリフラワーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 鶏肉のマーメレード焼き (添え：さつま芋・エンドウ) 冷奴 味噌汁(麩)	米飯 豚肉の甘辛炒め (添え：もやし・ピーマン・人参) オクラの胡麻和え 味噌汁(わかめ)	米飯 焼き鳥 (添え：エンドウ・甘酢生姜) 玉子豆腐 味噌汁(厚揚げ)
エネルギー 1464kcal 蛋白 50.6g 脂質 40.8g 塩分 5.8g	エネルギー 1471kcal 蛋白 45.5g 脂質 51.3g 塩分 5.9g	エネルギー 1553kcal 蛋白 54.4g 脂質 47.1g 塩分 7.3g	エネルギー 1433kcal 蛋白 48.3g 脂質 39.8g 塩分 6.3g	エネルギー 1564kcal 蛋白 50.8g 脂質 46.1g 塩分 6.0g	エネルギー 1615kcal 蛋白 55.3g 脂質 55.8g 塩分 5.9g	エネルギー 1435kcal 蛋白 48.0g 脂質 40.3g 塩分 5.0g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
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 ほうれん草の柚子和え 白桃缶・牛乳 スポーツの日	ロールパン マーメレード 南瓜のサラダ フルーツポンチ・スコヤカ乳酸菌 快腸献立	食パン ピーナッツクリーム 玉子サラダ みかん缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム 春雨サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ マカロニサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌
米飯 白身魚の中華だれかけ (添え：ピーマン・もやし) 焼売 中華スープ(卵)	米飯 鶏の唐揚げと海老フライ (添え：ナポリタン・ブロッコリー) 玉子焼き 味噌けんちん汁・黄桃缶	米飯 三種の根菜炒り煮 うまい菜の錦糸和え 清汁(えのき)	寿司盛り合わせ (鰻・エビ・玉子・いなり) きのこのさつま芋のしんじょ 豚汁 手作り羊羹	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ バナナフルーチェ	米飯 ふりかけご飯(半量) 担担麺 カニ焼売 杏仁フルーツ	米飯 鶏のグリルタルソース (添え：ブロッコリー・人参) ジャーマンポテト コンソメスープ(玉ねぎ・人参)
ぶどうゼリー	セサミクッキー	パンケーキ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	キャラメルコーン	はちみつドーナツ	手作り青りんごゼリー
米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え：キヌサヤ・人参) キャベツのゆかり和え 味噌汁(豆腐)	米飯 豚じゃが もずく酢 清汁(麩)	米飯 鯖の味噌煮 (添え：キヌサヤ・人参) 菊菜のおろし和え 味噌汁(とろろ昆布)	米飯 肉団子の和風あん ほうれん草の白和え 清汁(厚揚げ)	米飯 鶏肉の塩麹焼き (添え：チンゲン菜・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：キャベツ・ピーマン) オクラの土佐和え 味噌汁(とろろ昆布)	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 胡瓜の和え物 味噌汁(厚揚げ)
エネルギー 1471kcal 蛋白 51.3g 脂質 39.7g 塩分 8.4g	エネルギー 1610kcal 蛋白 50.5g 脂質 51.1g 塩分 5.3g	エネルギー 1364kcal 蛋白 41.8g 脂質 37.3g 塩分 4.9g	エネルギー 1593kcal 蛋白 49.2g 脂質 57.7g 塩分 7.3g	エネルギー 1501kcal 蛋白 46.2g 脂質 48.3g 塩分 7.7g	エネルギー 1577kcal 蛋白 53.6g 脂質 62.5g 塩分 6.2g	エネルギー 1431kcal 蛋白 45.8g 脂質 41.4g 塩分 5.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
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 スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン マーメレード 南瓜のサラダ みかん缶・スコヤカ乳酸菌 マルタマデー	食パン ピーナッツクリーム 十種のサラダ 黄桃缶 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 快腸献立	食パン マーガリン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
米飯 回鍋肉 海老焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 かき揚げ・インゲン・さつま芋 ひじきの煮物 赤だし(うず揚げ)	米飯 きのこの和風あんオムライス ブロッコリーのソテー 梨缶 清汁(麩)	米飯 ふりかけご飯(半量) かき玉うどん 枝豆がんもの煮物 フルーツみつ豆	米飯 蓮根と豚肉の甘辛煮 卵の花 味噌汁(大根)	米飯 おさつコロッケと白身魚フライ (添え：キャベツ・ピーマン) 切干大根の煮物 味噌汁(麩)	キーマカレー フレンチサラダ 苺フルーツ 福神漬け
ぶどうムース	バームロール	ミルクケーキ・コーヒー	鉄分ソフトクッキー	手作りオレンジゼリー	手作りプリン	バナナケーキ・紅茶
米飯 ハンバーグ (添え：南瓜・絹さや) 菊菜のピーナッツ和え 味噌汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉の南部焼き (添え：菊菜・人参) 煮炊 味噌汁(玉子)	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：キャベツ・人参) キアメ豆 味噌汁(厚揚げ)	米飯 白身魚のハニーマスタードソース (添え：エンドウ・人参) ほうれん草の和え物 味噌汁(玉子)	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え：もやし・ピーマン) さつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐)	米飯 鱈の和風ムニエル (添え：じゃがいも・ピーマン) 竹輪の煮物 豚汁	米飯 ピーマンの肉詰め (添え：カリフラワー・MIXベジ) しろ菜のお浸し 味噌汁(うず揚げ)
エネルギー 1539kcal 蛋白 51.3g 脂質 42.0g 塩分 7.0g	エネルギー 1596kcal 蛋白 49.3g 脂質 55.7g 塩分 5.4g	エネルギー 1488kcal 蛋白 45.9g 脂質 41.0g 塩分 4.9g	エネルギー 1484kcal 蛋白 55.0g 脂質 43.6g 塩分 7.4g	エネルギー 1504kcal 蛋白 51.4g 脂質 49.2g 塩分 5.4g	エネルギー 1508kcal 蛋白 51.0g 脂質 42.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1487kcal 蛋白 48.9g 脂質 36.8g 塩分 6.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
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 十種のサラダ みかん缶 牛乳	ロールパン マーメレード 高野豆腐の煮物 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム スパゲティサラダ 黄桃缶・牛乳 快腸献立	食パン イチゴジャム 春雨サラダ みかん缶・スコヤカ乳酸菌 ハロウィンメニュー		
米飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(わかめ)	米飯 わかめご飯(半量) おろしそば 玉子とじ フルーツ寒天	米飯 お好み焼き いんげんの青ドレ和え 味噌汁(豆腐)	米飯 胡麻香る鶏とさつま芋のスープ 豆腐サラダ きな粉はちみつヨーグルト	米飯 バターライス 洋風プレート (サーモンフライ・南瓜オムレツ) ほうれん草のソテー パンプキンスープ		
黒棒	パンケーキ	カステラドーナツ・コーヒー	セサミクッキー	南瓜蒸しパン		
米飯 ぶりの甘酢あん キャベツのゆかり和え 味噌汁(麩)	米飯 和風ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) キャベツサラダ 味噌汁(厚揚げ)	米飯 鯖の生姜煮 (添え：ほうれん草・人参・絹さや) 菊菜のわさび和え 味噌汁(玉子)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・ピーマン・人参) 茄子と厚揚げの煮物 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉の有馬焼き (添え：エンドウ・甘酢生姜) もずく酢 味噌汁(わかめ)		
エネルギー 1449kcal 蛋白 50.2g 脂質 37.9g 塩分 5.6g	エネルギー 1495kcal 蛋白 50.6g 脂質 38.1g 塩分 6.8g	エネルギー 1536kcal 蛋白 46.3g 脂質 47.9g 塩分 5.5g	エネルギー 1590kcal 蛋白 59.4g 脂質 47.2g 塩分 5.1g	エネルギー 1530kcal 蛋白 48.4g 脂質 44.0g 塩分 8.1g		