


令和7年 1月 献立 老人食

				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食				食パン ピーナッツクリーム 数の子・黒豆・玉子焼き 雑煮・牛乳 正月弁当	食パン イチゴジャム スバゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
				赤飯・フリの照り焼き 筑前煮・なます 黒豆・さつま芋レモン煮 ホウレン草巻き・伊達巻 かまぼこ・雑煮	ちらし寿司 数の子・ほうれん草巻き かまぼこ・金時煮豆 なます 赤だし(豆腐)	五目ご飯 天ぷら (エビ・白身魚・インゲン・さつま芋) 胡瓜の酢の物 粕汁	米飯 牛肉の胡麻ダレ (添え：カリフラワー・ピーマン) ひじきの煮物 味噌汁(豆腐)
				紅白饅頭	チョコバウムクーヘン	抹茶饅頭	手作りパインムース
				米飯 鶏肉治部煮 絹寄せ帆立 清汁(麩)	米飯 牛肉のしぐれ煮 里芋饅頭 味噌汁(わかめ)	米飯 赤魚の味噌漬焼き (添え：黒豆・南瓜・絹さや) ほうれん草の白和え 清汁(湯葉)	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)
栄養価			エネルギー 1832kcal 蛋白 71.5g 脂質 55.9g 塩分 8.8g	エネルギー 1536kcal 蛋白 46.7g 脂質 42.8g 塩分 6.8g	エネルギー 1530kcal 蛋白 53.6g 脂質 46.7g 塩分 6.1g	エネルギー 1510kcal 蛋白 45.3g 脂質 44.2g 塩分 8.3g	
朝食	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	食パン イチゴジャム ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	七草粥 玉子焼き 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 みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌 ご当地グルメ 長野県	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 スバゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 チキン南蛮 (添え：エンドウ・人参) 菊菜の辛子和え 味噌汁(わかめ)	ぶりかけご飯(半量) 山菜うどん 厚揚げの煮物 手作り羊羹	米飯 グラタンコロッケと白身魚のフライ (添え：ブロッコリー・コーン) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)	炒飯 焼売 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ おやつレク	米飯 飯田おでん 大根・平天・焼き豆腐・卵 牛すじ・葱ダレ 茄子の味噌田楽・具沢山汁	米飯 木の葉風煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉の有馬焼き (添え：南瓜・絹さや) 冷奴 味噌汁(卵)
	手作りイチゴゼリー	カルシウムクッキー	ミルクケーキ・コーヒー	たこ焼きパーティー	バウムロール	ミニボーロ	はちみつドーナツ・紅茶
	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：ブロッコリー・人参) 金平牛蒡 味噌汁(麩)	米飯 ロールキャベツ (添え：カリフラワー・MIXベジ) インゲンのドレッシング和え コンソメスープ(卵)	米飯 ポークソテー (添え：ピーマン・椎茸・モヤシ) 胡瓜の和え物 清汁(とろろ昆布)	米飯 焼き鳥 (添え：チンゲン菜・人参) 金時豆 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：キャベツ・コーン・南瓜) 煮奴 味噌汁(麩)	米飯 ポトフ しろ菜のソテー フルーツヨーグルト	米飯 白身魚の香草焼き (添え：エンドウ・ピーマン) ラタトゥイユ コンソメスープ(MIXベジ)
エネルギー 1446kcal 蛋白 49.4g 脂質 37.9g 塩分 6.6g	エネルギー 1504kcal 蛋白 46.5g 脂質 42.9g 塩分 6.7g	エネルギー 1480kcal 蛋白 41.0g 脂質 38.7g 塩分 6.6g	エネルギー 1513kcal 蛋白 52.8g 脂質 46.5g 塩分 6.2g	エネルギー 1473kcal 蛋白 53.2g 脂質 42.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1652kcal 蛋白 47.5g 脂質 42.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1402kcal 蛋白 50.9g 脂質 42.7g 塩分 5.8g	
朝食	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	食パン イチゴジャム スバゲティサラダ 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	食パン マーメイド 玉子サラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム 南瓜サラダ 白桃缶・牛乳 小正月	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 マカロニサラダ みかん缶 牛乳	ロールパン はちみつ ほうれん草のソテー 白桃缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 鱈の南蛮漬 (添え：ピーマン・玉ねぎ) がんもの煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の塩麹焼き (添え：しろな・人参) オクラの土佐和え 味噌汁(卵)	米飯 天ぷら エビ・南瓜・インゲン ほうれん草の白和え 赤だし(厚揚げ)	小豆ご飯 鱈の塩麹焼き (添え：エンドウ・人参) 玉子豆腐 沢煮椀	ぶりかけご飯(半量) たぬきそば 大根田楽 昆布豆	米飯 チキンカツとコロッケ (添え：キャベツ・ピーマン) さつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐)	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト(苺ソース)
	ロールケーキ	手作りぶどうゼリー	バウムクーヘン・コーヒー	ロールケーキ	カルシウムクッキー・紅茶	黒棒	キャラメルコーン
	米飯 豚肉の中華炒め エビ焼売 中華スープ(もやし)	米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え：絹さや・人参) 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ)	米飯 オムレツ (添え：しろな・人参) 大豆のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・ピーマン・ブロッコリー) 大根サラダ 味噌汁(わかめ)	米飯 炊き合わせ 旨ずけ酢 味噌汁(卵)	米飯 豆腐ハンバーグ (添え：南瓜・絹さや) 菊菜のピーナッツ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え：エンドウ・厚揚げ・甘酢生薑) ひじきの煮物 清汁(とろろ昆布)
エネルギー 1533kcal 蛋白 54.6g 脂質 46.1g 塩分 6.0g	エネルギー 1482kcal 蛋白 54.7g 脂質 43.3g 塩分 7.3g	エネルギー 1456kcal 蛋白 42.2g 脂質 38.7g 塩分 6.4g	エネルギー 1431kcal 蛋白 56.4g 脂質 45.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1429kcal 蛋白 46.1g 脂質 33.1g 塩分 5.6g	エネルギー 1514kcal 蛋白 48.3g 脂質 41.2g 塩分 7.0g	エネルギー 1493kcal 蛋白 53.6g 脂質 38.8g 塩分 7.0g	
朝食	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	食パン イチゴジャム スバゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	お誕生日メニュー		マルタマデー		食パン りんごジャム マカロニサラダ みかん缶・牛乳	ロールパン はちみつ ほうれん草のソテー 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 鶏肉のもろみ焼き (添え：チンゲン菜・人参) 冷奴 味噌汁(そうめん)	ちらし寿司 かにとくわいのしんじょ 金時煮豆 赤だし(豆腐)	白味噌ソースのオムライス 豆腐サラダ 清汁(とろろ昆布) 手作り羊羹	ぶりかけご飯(半量) 担担麺 カニ焼売 杏仁フルーツ	米飯 お好み焼き 枝豆のサラダ 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え：もやし・ピーマン) 竹輪の煮物 味噌汁(麩)	米飯 メンチカツと鱈フライ (添え：キャベツ・ピーマン) 海藻サラダ 味噌汁(豆腐)
	ココナッツサブレ	ショコラケーキ・紅茶	パンケーキ・コーヒー	食べっ子動物	鉄分ソフトクッキー	手作りピーチゼリー	ウエハース
	米飯 鯖の味噌煮 (添え：エンドウ) 玉子と小松菜の炒め物 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏団子の豆腐煮 菊菜のおろし和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚じゃが いんげんの胡麻和え 味噌汁(卵)	米飯 鶏肉の唐揚げ葱塩ダレ (添え：ブロッコリー・ピーマン) 白菜の梅肉和え 味噌汁(とろろ昆布)	米飯 鯖のみぞれ煮 (添え：絹さや・人参) 菊菜のお浸し 味噌汁(豆腐)	米飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル 中華スープ(わかめ)	米飯 白身魚のハニーマスタードソース (添え：ブロッコリー・人参) 昆布豆 味噌汁(卵)
エネルギー 1520kcal 蛋白 55.5g 脂質 52.6g 塩分 4.9g	エネルギー 1549kcal 蛋白 50.5g 脂質 39.9g 塩分 6.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白 50.9g 脂質 32.8g 塩分 5.6g	エネルギー 1637kcal 蛋白 60.0g 脂質 51.5g 塩分 6.8g	エネルギー 1463kcal 蛋白 43.2g 脂質 55.9g 塩分 5.3g	エネルギー 1570kcal 蛋白 63.5g 脂質 54.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1444kcal 蛋白 48.1g 脂質 37.7g 塩分 7.2g	
朝食	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝食	食パン イチゴジャム スバゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーメイド 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 春雨サラダ 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	冬の薬膳料理	
	米飯 鶏肉の南部焼き (添え：インゲン・人参) 冷奴 味噌汁(麩)	ピラフ ラタトゥイユ 大根サラダ コンソメスープ(卵)	米飯 和風ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) キャベツのゆかり和え 味噌汁(厚揚げ)	ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	わかめご飯(半量) おろしそば 玉子とじ 手作り羊羹	米飯 里芋ときのこの和風クリームグラタン ほうれん草の煮浸し 長ネギの清汁	
	カルシウムクッキー	カステラドーナツ	黒糖ケーキ・コーヒー	白い風船	セサミクッキー	手作りりんごゼリー	
	米飯 かに玉 もやしの華風和え 中華スープ(わかめ)	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：カリフラワー・ピーマン) ビーンズサラダ 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉の竜田焼き (添え：絹さや・人参) いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 白身魚の甘酢葱だれ (添え：エンドウ・人参) 肉団子 清汁(とろろ昆布)	米飯 焼き肉風炒め (添え：ピーマン・もやし) ブロッコリーサラダ 味噌汁(豆腐)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・ブロッコリー・ピーマン) オクラの土佐和え 味噌汁(揚げ)	
エネルギー 1453kcal 蛋白 50.0g 脂質 47.2g 塩分 5.6g	エネルギー 1485kcal 蛋白 46.6g 脂質 46.8g 塩分 6.5g	エネルギー 1477kcal 蛋白 47.5g 脂質 43.6g 塩分 6.5g	エネルギー 1481kcal 蛋白 50.9g 脂質 38.4g 塩分 7.3g	エネルギー 1444kcal 蛋白 45.9g 脂質 40.4g 塩分 5.6g	エネルギー 1527kcal 蛋白 51.9g 脂質 42.6g 塩分 6.3g		