

# 令和7年 2月 献立 老人食

								7日(土)
朝 食	朝食							ロールパン はちみつ ヘルシーサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
	おやつ							米飯 チキン南蛮 (添え：ブロッコリー・人参) いんげんのドレッシング和え 味噌汁(豆腐)
夕 食	夕食							バウムロール・紅茶
	おやつ							米飯 牛肉のしぐれ煮 (添え：エンドウ・人参) 胡瓜のツナ和え 味噌汁(わかめ) エネルギー 1544kcal 蛋白 55.0g 脂質 44.0g 塩分 6.0g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	
朝食	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ パン缶 牛乳	食パン りんごジャム 春雨サラダ 白桃缶・牛乳 <b>節分</b>	ロールパン マーマレード コールスローサラダ 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 ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ たまごサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	
昼食	米飯 鯖の味噌煮 (添え：南瓜・絹さや) キャベツの塩昆布和え 清汁(油揚げ)	巻き寿司 鰯の生姜煮 菜の花の胡麻和え 赤だし(麩)	米飯 白身魚フライとコロケ (添え：ブロッコリー・コーン) 大根サラダ 味噌汁(豆腐)	ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん がんもの煮物 手作り羊羹	ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト(オレンジソース)	米飯 天ぷら (エビ・南瓜・インゲン) 青梗菜の湯葉和え 赤だし(豆腐)	米飯 鶏肉の甘酢炒め (添え：南瓜・ピーマン) 豆腐サラダ 味噌汁(わかめ)	
おやつ	パンムース	卵ポーロ	チョコバナケーキ・コーヒー	キャラメルコーン	ロールケーキ	パンケーキ・紅茶	手作りぶどうゼリー	
夕食	米飯 ピーマンの肉詰め (添え：カリフラワー・MIXベジ) 白菜の梅肉和え 味噌汁(玉子)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：ピーマン・モヤシ・ブロッコリー) ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ)	米飯 肉団子の中華あんかけ 焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 トンテキ (添え：キャベツ・MIXベジ・ブロッコリー) ビーンズサラダ 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉の塩麹焼き (添え：菊葉・ピーマン) ほうれん草の白和え 味噌汁(もやし)	米飯 和風オムレツ (添え：コーン・エンドウ) 白菜のゆかり和え 味噌汁(キャベツ)	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え：ほうれん草・MIXベジ) 金牛牛蒡 味噌汁(もやし)	
栄養価	エネルギー 1402kcal 蛋白 50.6g 脂質 41.5g 塩分 6.1g	エネルギー 1436kcal 蛋白 55.8g 脂質 37.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1562kcal 蛋白 47.9g 脂質 37.3g 塩分 8.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白 56.3g 脂質 43.0g 塩分 6.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白 52.2g 脂質 40.3g 塩分 7.0g	エネルギー 1495kcal 蛋白 50.8g 脂質 41.0g 塩分 6.7g	エネルギー 1407kcal 蛋白 47.3g 脂質 37.6g 塩分 5.7g	
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	
朝食	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ パン缶 牛乳	食パン マーマレード ヘルシーサラダ 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 ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム たまごサラダ 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 <b>バレンタイン</b>	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ パン缶 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	
昼食	炒飯 エビ焼売 中華スープ(わかめ) 金時豆	ふりかけご飯(半量) 山かけそば 厚揚げのそぼろ煮 フルーツ寒天	米飯 クリームシチュー キャベツサラダ フルーツヨーグルト <b>おやつレク</b>	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：しろな・MIXベジ) インゲンの胡麻マヨ和え 中華スープ(豆腐)	米飯 ミルフィーユカツデミソースかけ (添え：ブロッコリー・人参) ほうれん草ハムソテー ポタージュ・チョコムース	米飯 衣笠風煮 青梗菜の和え物 豚汁 とうろく豆煮	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(卵)	
おやつ	黒棒	バナナケーキ・コーヒー	チョコレートフォンデュ	ピーチムース	白い風船	カルシウムクッキー	手作り苺ゼリー	
夕食	米飯 焼き鶏 (添え：オクラ・人参) ブロッコリーサラダ 味噌汁(麩)	米飯 かに玉 しろなの胡麻和え 中華スープ(もやし)	米飯 肉豆腐 いんげんの胡麻和え 清汁(玉子)	米飯 鰯のもろみ焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) 肉団子 味噌汁(厚揚げ)	米飯 炊き合わせ なます 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：南瓜・インゲン) 煮奴 味噌汁(キャベツ)	米飯 かに玉 しろなの胡麻和え 中華スープ(もやし)	
栄養価	エネルギー 1612kcal 蛋白 56.5g 脂質 48.9g 塩分 6.7g	エネルギー 1520kcal 蛋白 44.1g 脂質 45.1g 塩分 7.9g	エネルギー 1405kcal 蛋白 54.2g 脂質 35.6g 塩分 5.3g	エネルギー 1503kcal 蛋白 54.2g 脂質 39.5g 塩分 5.6g	エネルギー 1478kcal 蛋白 54.0g 脂質 46.5g 塩分 6.3g	エネルギー 1612kcal 蛋白 50.6g 脂質 50.6g 塩分 6.7g	エネルギー 1449kcal 蛋白 51.6g 脂質 35.2g 塩分 5.8g	
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	
朝食	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ パン缶 牛乳	食パン マーマレード ヘルシーサラダ 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 ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム たまごサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ パン缶 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 <b>マルタマデー</b>	食パン マーマレード たまごサラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	
昼食	米飯 鯖の生姜煮 (添え：さつま芋・エンドウ) 菊葉のポン酢和え 味噌汁(キャベツ)	オムハヤシ 大豆サラダ コンソメスープ(ほうれん草) プリン	米飯 ポークソテー (添え：エンドウ・ピーマン・もやし) ほうれん草柚子和え 味噌汁(玉子)	ちらし寿司 ふわり豆腐の野菜よせ 赤だし(麩) 手作り羊羹	和風ピラフ 白菜の塩昆布和え 豚汁 金時豆	ふりかけご飯(半量) かき玉うどん がんもの煮おろし フルーツ寒天	米飯 野菜コロケと鰯フライ (添え：ブロッコリー・ピーマン) キャベツサラダ 味噌汁(豆腐)	
おやつ	手作りりんごゼリー	ココナッツサブレ	黒糖ケーキ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	抹茶饅頭	黒糖ドーナツ	オレンジムース	
夕食	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・ピーマン・ブロッコリー) 昆布豆 味噌汁(わかめ)	米飯 豆腐ハンバーグ (添え：絹さや・人参) インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(豆腐)	米飯 鰯の和風ムニエル (添え：ブロッコリー・人参) ひじきの煮物 味噌汁(厚揚げ)	米飯 鶏じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏の有馬焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) 冷奴 味噌汁(厚揚げ)	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 ポタージュスープ	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・人参・カリフラワー) 玉子豆腐 清汁(厚揚げ)	
栄養価	エネルギー 1517kcal 蛋白 52.3g 脂質 41.6g 塩分 5.0g	エネルギー 1559kcal 蛋白 52.6g 脂質 42.3g 塩分 9.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白 56.3g 脂質 37.7g 塩分 6.0g	エネルギー 1584kcal 蛋白 50.7g 脂質 42.9g 塩分 6.0g	エネルギー 1428kcal 蛋白 52.7g 脂質 34.8g 塩分 5.1g	エネルギー 1475kcal 蛋白 49.3g 脂質 47.8g 塩分 6.9g	エネルギー 1419kcal 蛋白 45.0g 脂質 33.9g 塩分 6.1g	
26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	
朝食	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム 春雨サラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーマレード コールスローサラダ 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 マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム たまごサラダ みかん缶・スコヤカ乳酸菌 <b>薬膳料理</b>	食パン マーガリン ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ パン缶 牛乳	
昼食	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え：南瓜・エンドウ) ほうれん草ハムソテー 味噌汁(キャベツ)	米飯 お好み焼き 菊葉の煮浸し 味噌汁(豆腐)	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：ブロッコリー・ピーマン) いんげんの辛子和え 味噌汁(油揚げ)	ふりかけご飯(半量) 塩野菜ラーメン カニ焼売 杏仁フルーツ	米飯 鰯の粕漬焼き (添え：絹さや・甘酢生姜) きのこのマリネ 味噌汁(厚揚げ)	チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：ブロッコリー・ピーマン) いんげんの辛子和え 味噌汁(油揚げ)	
おやつ	セサミクッキー	苺ムース	カステラドーナツ・コーヒー	鉄分ソフトクッキー	手作りピーチゼリー	はちみつドーナツ	セサミクッキー	
夕食	米飯 白身魚の和風マヨ焼き (添え：インゲン・人参) 昆布豆 味噌汁(もやし)	米飯 肉団子の和風あん もずく酢 味噌汁(わかめ)	米飯 マーボー豆腐 青梗菜のナムル 中華スープ(もやし)	米飯 和風ハンバーグ (添え：ピーマン・もやし) カリフラワーのサラダ 味噌汁(わかめ)	米飯 焼き肉炒め (添え：ピーマン・もやし) 南瓜の煮物 味噌汁(キャベツ)	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：しろな・人参・椎茸) 大根田楽 清汁(わかめ)	米飯 白身魚の和風マヨ焼き (添え：インゲン・人参) 昆布豆 味噌汁(もやし)	
栄養価	エネルギー 1479kcal 蛋白 55.7g 脂質 48.0g 塩分 6.7g	エネルギー 1476kcal 蛋白 46.1g 脂質 37.1g 塩分 7.0g	エネルギー 1429kcal 蛋白 52.4g 脂質 35.0g 塩分 5.6g	エネルギー 1545kcal 蛋白 45.7g 脂質 45.2g 塩分 8.1g	エネルギー 1443kcal 蛋白 46.9g 脂質 44.6g 塩分 5.1g	エネルギー 1602kcal 蛋白 58.9g 脂質 50.7g 塩分 6.4g	エネルギー 1479kcal 蛋白 55.7g 脂質 48.0g 塩分 6.7g	

