

令和7年 3月 献立表 老人食



		3月						7日(土)
朝								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
昼								米飯 鯖の生姜煮 (添え：エンドウ・人参) 白菜の酢味噌和え 清汁(玉子)
おやつ								チョコバウムクーヘン
夕								米飯 鶏肉の照り焼き (添え：チンゲン菜・人参) 大豆のサラダ 味噌汁(麩)
栄養価								エネルギー 1545kcal 蛋白 52.5g 脂質 47.8g 塩分 5.5g
朝	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
食	食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 牛乳	食パン リンゴジャム マカロニサラダ 白桃缶・牛乳 <b>ひな祭り</b>	ロールパン マーマレード 春雨サラダ 黄桃缶 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 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 ほうれん草のソテー 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 <b>ご当地グルメ 宮城県</b>	
食	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：カリフラワー・ピーマン・南瓜) 揚げ茄子 味噌汁(厚揚げ)	桜ちらし寿司 宇字饅頭 赤だし(豆腐) りんご缶	米飯 鱈のバジルスー (添え：エンドウ・人参) ナポリタン コンソメスープ(玉子)	米飯 天ぷら (エビ・南瓜・オクラ) ほうれん草の白和え 赤だし(わかめ)	炒飯 エビ焼売 中華スープ(春雨) とうろく豆甘煮	米飯 クリーミーコロッケとチキンカツ (添え：キャベツ・人参) 切干大根の煮物 味噌汁(油揚げ)	そら豆ご飯 おくずかけ カニカマ玉子焼き マンゴー缶	
おやつ	パインムース	三色ゼリー・桃カルピス	バウムロール・コーヒー	ミニパロー	キャラメルコーン	手作りぶどうゼリー	黒糖ケーキ・紅茶	
夕	米飯 白身魚のチリソース (添え：菊菜・人参) 冷奴 清汁(わかめ)	米飯 かに玉 チンゲン菜のナムル 中華スープ(もやし)	米飯 豚肉のマスタード炒め (添え：もやし・ピーマン・ブロッコリー) インゲンの胡麻和え 味噌汁(厚揚げ)	米飯 焼き鳥 (添え：チンゲン菜・人参) 竹輪の煮物 清汁(とろろ昆布)	米飯 牛肉の玉子とじ煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁(もやし)	米飯 トンテキ (添え：ピーマン・もやし・ブロッコリー) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 香味ローストチキン (添え：インゲン・人参) ラタトゥイユ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	
栄養価	エネルギー 1434kcal 蛋白 53.1g 脂質 40.8g 塩分 6.5g	エネルギー 1489kcal 蛋白 42.1g 脂質 41.4g 塩分 7.3g	エネルギー 1421kcal 蛋白 52.6g 脂質 40.7g 塩分 7.6g	エネルギー 1427kcal 蛋白 47.8g 脂質 41.1g 塩分 4.7g	エネルギー 1452kcal 蛋白 47.2g 脂質 34.1g 塩分 6.8g	エネルギー 1538kcal 蛋白 53.5g 脂質 47.2g 塩分 6.9g	エネルギー 1411kcal 蛋白 41.3g 脂質 36.3g 塩分 7.1g	
朝	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
食	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム 春雨サラダ 黄桃缶 牛乳	食パン マーマレード 南瓜のサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ 白桃缶 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 みかん缶・牛乳 <b>ホワイトデー</b>	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
食	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：もやし・人参・インゲン) オクラの土佐和え 味噌汁(豆腐)	ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト(苺ソース)	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) さつま揚げの煮物 味噌汁(玉子)	ピラフ フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 梨缶	米飯 チキン南蛮 (添え：ブロッコリー・コーン) 菊菜の辛子和え 味噌汁(豆腐)	コーンご飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー 苺ババロア	米飯 春キャベツナムルカツと白身魚フライ (添え：キャベツ・ピーマン) 茄子のお浸し 味噌汁(わかめ)	
おやつ	ロールケーキ	カルシウムクッキー	バウムクーヘン・コーヒー	フレンチトーストパーティー	ミルクケーキ・紅茶	黒棒	ココナッツサブレ	
夕	米飯 鰯の甘酢あんかけ 白菜のゆかり和え 味噌汁(厚揚げ)	米飯 炊き合わせ もずく酢 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 和風オムレツ (添え：いんげん・人参) 白菜の梅肉和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・コーン・カリフラワー) 昆布豆 味噌汁(玉子)	米飯 鰯の和風チーズ焼き (添え：エンドウ・人参) 肉団子 味噌汁(キャベツ)	米飯 ピーマンの肉詰め (添え：絹さや・人参) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(わかめ)	米飯 肉団子の和風あん 冷奴 味噌汁(揚げ)	
栄養価	エネルギー 1438kcal 蛋白 50.4g 脂質 42.7g 塩分 5.7g	エネルギー 1498kcal 蛋白 51.1g 脂質 35.8g 塩分 7.0g	エネルギー 1447kcal 蛋白 51.0g 脂質 36.4g 塩分 7.4g	エネルギー 1381kcal 蛋白 46.7g 脂質 38.7g 塩分 6.4g	エネルギー 1512kcal 蛋白 50.7g 脂質 44.0g 塩分 6.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白 53.7g 脂質 39.7g 塩分 6.4g	エネルギー 1478kcal 蛋白 43.6g 脂質 35.9g 塩分 6.7g	
朝	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
食	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	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 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 <b>マルタマデー</b>	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ 黄桃缶・牛乳 <b>お誕生日メニュー</b>	食パン イチゴジャム 春雨サラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌 <b>春分の日</b>	食パン マーガリン たまごサラダ 梨缶 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	
食	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) いんげんのピーナッツ和え 豚汁	ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん 厚揚げの生姜醤油 金時煮豆	オムライス 白菜のクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	赤飯 鱈の塩焼き (添え：大根おろし・レモン・絹さや) 筍と菜の花のしんじょ 具沢山汁	春の彩りちらし寿司 菜の花の煮浸し あさりの味噌汁 みかん缶	米飯 鶏肉のから揚げカレーソース (添え：キャベツ・ピーマン) 白菜のゆかり和え 味噌汁(もやし)	米飯 お好み焼き ほうれん草のおろし和え 味噌汁(わかめ)	
おやつ	手作りりんごゼリー	はちみつドーナツ	パンケーキ・コーヒー	ショコラケーキ・紅茶	セサミクッキー	苺ムース	抹茶饅頭	
夕	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：しろな・ピーマン) 炒り豆腐 味噌汁(わかめ)	米飯 ポークソテー (添え：エンドウ・ピーマン・カリフラワー) チンゲン菜の湯葉和え 清汁(麩)	米飯 他人煮 煮奴 味噌汁(もやし)	米飯 和風ロールキャベツ (添え：ブロッコリー・人参) 野菜サラダ 味噌汁(わかめ)	米飯 肉じゃが 玉子豆腐 味噌汁(厚揚げ)	米飯 鱈の山椒焼き (添え：菊菜・人参) 肉焼売 赤だし(麩)	米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え：いんげん・人参) しる菜の和え物 味噌汁(玉子)	
栄養価	エネルギー 1421kcal 蛋白 47.1g 脂質 32.9g 塩分 6.3g	エネルギー 1475kcal 蛋白 56.7g 脂質 39.2g 塩分 5.5g	エネルギー 1484kcal 蛋白 51.4g 脂質 42.5g 塩分 8.2g	エネルギー 1463kcal 蛋白 50.8g 脂質 43.8g 塩分 7.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白 43.2g 脂質 31.6g 塩分 6.2g	エネルギー 1537kcal 蛋白 56.2g 脂質 52.4g 塩分 7.8g	エネルギー 1413kcal 蛋白 41.3g 脂質 35.1g 塩分 6.9g	
朝	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
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 マカロニサラダ 白桃缶・牛乳 <b>春の薬膳料理</b>	食パン マーマレード マカロニサラダ 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 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 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	ロールパン はちみつ コールスローサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	
食	米飯 鶏肉のもろみ焼き (添え：南瓜・インゲン) 金平ごぼう 清汁(麩)	山菜ごはん 鱈とキャベツの酒蒸し 新玉葱の梅おかか和え 味噌汁(じゃが芋)	米飯 鱈フライとコロッケ (添え：ブロッコリー・コーン) ひじきの煮物 味噌汁(大根)	ふりかけご飯(半量) 味噌ラーメン エビ焼売 杏仁フルーツ	キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) 野菜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 衣笠煮 うまい菜のわさび和え 味噌汁(もやし)	
おやつ	バナナケーキ	カステラドーナツ	一口カステラ・コーヒー	白い風船	レモンケーキ	手作りオレンジゼリー	ふんわりコーン	
夕	米飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル 中華スープ(春雨)	米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え：もやし・人参・インゲン) 春雨サラダ 味噌汁(玉子)	米飯 肉団子の豆腐煮 ほうれん草の柚子和え 味噌汁(麩)	米飯 焼き肉風炒め (添え：ピーマン・もやし) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え：南瓜・エンドウ) オクラの胡麻和え 味噌汁(揚げ)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) 昆布豆 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉の幽庵焼き (添え：エンドウ・甘酢生姜) 南瓜の煮物 味噌汁(揚げ)	
栄養価	エネルギー 1563kcal 蛋白 62.3g 脂質 45.7g 塩分 5.4g	エネルギー 1423kcal 蛋白 55.7g 脂質 33.6g 塩分 7.3g	エネルギー 1449kcal 蛋白 42.6g 脂質 29.1g 塩分 6.5g	エネルギー 1462kcal 蛋白 48.1g 脂質 47.1g 塩分 7.3g	エネルギー 1456kcal 蛋白 52.7g 脂質 50.6g 塩分 6.9g	エネルギー 1463kcal 蛋白 47.7g 脂質 39.5g 塩分 7.6g	エネルギー 1417kcal 蛋白 48.6g 脂質 44.1g 塩分 4.6g	
朝	30日(日)	31日(月)						
食	食パン いちごジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ 白桃缶 牛乳						
食	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：カリフラワー・ピーマン) 胡瓜の和え物 味噌汁(わかめ)	米飯 茄子と牛肉のオイスターソース炒め エビ焼売 中華スープ(玉子)						
おやつ	鉄分ソフトクッキー	手作り苺ゼリー						
夕	米飯 鯖の味噌煮 (添え：人参・絹さや) インゲンのポン酢和え 清汁(豆腐)	米飯 白身魚の甘酢だれ (添え：インゲン・人参) 冷奴 味噌汁(もやし)						
栄養価	エネルギー 1422kcal 蛋白 49.5g 脂質 43.7g 塩分 5.4g	エネルギー 1514kcal 蛋白 49.1g 脂質 47.1g 塩分 6.3g						