

令和7年 4月 献立 老人食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		
朝食	朝	食パン マーマレード ポテトサラダ 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 お花見弁当	食パン ピーナッツクリーム 南瓜サラダ みかん缶・牛乳 快腸献立	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 十種のサラダ 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ ほうれん草のソテー みかん缶 スコヤカ乳酸菌		
	昼	梅しらすご飯・苺ご飯 手作りひじき入りがんも 鯖の木の芽焼き・漬物 手作り出し巻き・牛甘辛煮 南瓜と筍の天ぷら・蒲鉾	米飯 キャベツたっぷり回鍋肉 豆腐の中華煮 中華スープ(わかめ)	米飯 コーンクリームコロッケ・ハムカツ (添え: キャベツ・ピーマン) 竹輪の煮物 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) おろしそば 厚揚げの煮物 洋梨缶	米飯 チキン南蛮 (添え: ブロッコリー・ピーマン) 菊菜の辛子和え 味噌汁(豆腐)		
	おやつ	チョコバームクーヘン・コーヒー	黒糖ケーキ	パインムース	キャラメルコーン	抹茶ロールケーキ・紅茶		
	夕	米飯 ポークソテー (添え: ピーマン・椎茸) ほうれん草の白和え 味噌汁(揚げ)	米飯 鱈のオーロラソースかけ (添え: エンドウ・人参) オクラのツナ和え 味噌汁(もやし)	米飯 牛肉のしぐれ煮 玉子豆腐 味噌汁(揚げ)	米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え: 人参・絹さや) しろ菜のお浸し 味噌汁(麩)	米飯 ピーマンの肉詰め (添え: いんげん・人参) 冷奴 味噌汁(もやし)		
	栄養価	エネルギー 1571kcal 蛋白 44.0g 脂質 55.3g 塩分 5.7g	エネルギー 1470kcal 蛋白 50.8g 脂質 46.1g 塩分 5.2g	エネルギー 1452kcal 蛋白 39.7g 脂質 42.8g 塩分 5.9g	エネルギー 1396kcal 蛋白 47.7g 脂質 40.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1406kcal 蛋白 48.5g 脂質 39.5g 塩分 6.5g		
朝食	6日(日)	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 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 ご当地グルメ 大分県	ロールパン マーマレード スクランブルエッグ みかん缶・スコヤカ乳酸菌 快腸献立	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳 不眠に効く薬膳料理	食パン マーガリン 十種のサラダ みかん缶 牛乳		
	7日(月)	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	琉球丼風 マグロ・はまち・サーモン (↑別盛り) がめ煮 赤だし(麩・わかめ)	米飯 厚揚げと彩り野菜の中華あん じゃが芋の金平 味噌汁(玉子)	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト おやつレク	炒飯 エビ焼売 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ	米飯 豚カツ (添え: キャベツ・ピーマン) 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐)	
	おやつ	ミニボーロ	ロールケーキ	カルシウムクッキー・コーヒー	和風ワッフル	はちみつドーナツ	ふんわりシクレいちご 紅茶	
	夕	米飯 オムレツ (添え: しろな・人参) 大根サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 豚肉の照り焼き (添え: 南瓜・インゲン) 菊菜のお浸し 味噌汁(揚げ)	米飯 香味ローストチキン (添え: ブロッコリー・コーン) ナポリタン コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 白身魚のマヨソースかけ (添え: インゲン・人参) さつま芋の甘煮 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉のマーマレード焼き (添え: エンドウ・ピーマン) 胡瓜の和え物 味噌汁(揚げ)	米飯 和風ロールキャベツ (添え: さつま芋・MIXベジ) カリフラワーのマヨ和え 味噌汁(麩)	米飯 ハンバーグ (添え: ブロッコリー・人参) コーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)
	栄養価	エネルギー 1465kcal 蛋白 40.3g 脂質 49.6g 塩分 6.9g	エネルギー 1541kcal 蛋白 55.2g 脂質 55.8g 塩分 4.6g	エネルギー 1526kcal 蛋白 55.9g 脂質 48.4g 塩分 6.1g	エネルギー 1582kcal 蛋白 46.3g 脂質 50.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白 51.8g 脂質 35.7g 塩分 7.0g	エネルギー 1557kcal 蛋白 45.5g 脂質 54.4g 塩分 6.3g	
朝食	13日(日)	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 快腸献立	食パン マーマレード ポテトサラダ 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 黄桃缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム 十種のサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン さつま芋サラダ 梨缶 牛乳	
	14日(月)	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	米飯 鯖の味噌煮 (添え: 厚揚げ・人参・エンドウ) しろなのおろし和え 清汁(玉子)	ふりかけご飯(半量) たまきそば 揚げ茄子 フルーツみつ豆	ちらし寿司 桜エビのしんじょ ほうれん草の白和え 赤だし(豆腐)	ピラフ 野菜サラダ ポタージュスープ ヨーグルト(苺ソース)	米飯 天ぷら (エビ・南瓜・オクラ) チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁(麩)	米飯 白身魚フライとコロッケ (添え: キャベツ・ピーマン) さつま揚げの煮物 味噌汁(麩)
	おやつ	黒棒	手作りオレンジゼリー	パンケーキ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	バウムクーヘン	ココナッツサブレ	ミルクケーキ
	夕	米飯 鰯の有馬焼き (添え: チンゲン菜・人参) 金時豆 味噌汁(わかめ)	米飯 肉団子の和風あん 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ)	米飯 焼き鶏 (添え: エンドウ・南瓜) 冷奴 味噌汁(麩)	米飯 鶏団子と厚揚げの煮物 温泉卵 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え: もやし・ピーマン) 金平牛蒡 味噌汁(玉子)	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え: インゲン・人参) コーンスローサラダ 味噌汁(麩)	米飯 マーゴ豆腐 うまい菜のナムル 中華スープ(わかめ)
	栄養価	エネルギー 1500kcal 蛋白 47.1g 脂質 43.6g 塩分 4.8g	エネルギー 1476kcal 蛋白 48.7g 脂質 42.5g 塩分 6.1g	エネルギー 1432kcal 蛋白 46.1g 脂質 42.4g 塩分 5.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白 54.6g 脂質 48.1g 塩分 6.8g	エネルギー 1534kcal 蛋白 40.2g 脂質 47.2g 塩分 6.1g	エネルギー 1589kcal 蛋白 54.3g 脂質 58.8g 塩分 5.5g	エネルギー 1454kcal 蛋白 47.6g 脂質 31.9g 塩分 6.6g
朝食	20日(日)	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 じゃが芋の金平 白桃缶・牛乳 快腸献立	ロールパン 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 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム 十種のサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン さつま芋サラダ 白桃缶・牛乳 マルタマデー	
	21日(月)	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	米飯 菜の花の鮮やか春の クリームシチュー オムレツ 苺フルーツ	米飯 メンチカツと帆立フライ (添え: キャベツ・人参) 炒り豆腐 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 醤油ラーメン カニ焼売 杏仁フルーツ	米飯 鰯の塩焼き (添え: 大根おろし・絹さや) 菜の花の錦糸和え 赤だし(豆腐)	オムカレー 海藻サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) オレンジゼリー	米飯 お好み焼き インゲンの青ドレ和え 味噌汁(豆腐)
	おやつ	ピーチムース	セサミクッキー	チーズラスベリーロールケーキ コーヒー	かりんとうドーナツ	抹茶饅頭	白い風船	手作りりんごゼリー
	夕	米飯 炊き合わせ もずく酢 味噌汁(麩)	米飯 焼き肉風味炒め (添え: ピーマン・もやし) 白菜の塩昆布和え 味噌汁(もやし)	米飯 鶏肉の南部焼き (添え: 絹さや・人参) 昆布豆 味噌汁(厚揚げ)	米飯 牛肉の葱味噌焼き (添え: エンドウ・人参) オクラの土佐和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 トンテキ (添え: キャベツ・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)	米飯 豚肉の中華炒め 胡瓜のナムル 中華スープ(もやし)	米飯 白身魚の野菜あんかけ 肉団子 味噌汁(揚げ)
	栄養価	エネルギー 1437kcal 蛋白 44.2g 脂質 43.1g 塩分 5.2g	エネルギー 1553 kcal 蛋白 54.0g 脂質 48.6g 塩分 6.6g	エネルギー 1525kcal 蛋白 47.3g 脂質 49.5g 塩分 6.3g	エネルギー 1463kcal 蛋白 46.1g 脂質 47.0g 塩分 7.0g	エネルギー 1420kcal 蛋白 45.8g 脂質 47.9g 塩分 5.4g	エネルギー 1723kcal 蛋白 41.8g 脂質 72.6g 塩分 12.0g	エネルギー 1369kcal 蛋白 41.9g 脂質 29.1g 塩分 6.0g
朝食	27日(日)	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 南瓜のサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーマレード マカロニサラダ 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 昭和の日	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ みかん缶 牛乳			
	28日(月)	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	ふりかけご飯(半量) 山菜うどん 卵とじ フルーツ寒天 味噌汁(麩)	赤飯 鶏肉の塩こうじ焼き (添え: 人参・インゲン) 鯉のたたき 赤だし(麩)	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え: キャベツ・ピーマン) 白菜の梅肉和え 味噌汁(もやし)			
	おやつ	ウエハース	カステラドーナツ	鉄分ソフトクッキー コーヒー	手作り苺ゼリー			
	夕	米飯 かに玉 もやしの華風和え 中華スープ(春雨)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え: ブロッコリー・キャベツ) 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ)	米飯 白身魚の薬味だれ (添え: エンドウ・人参) 冷奴 味噌汁(大根)	米飯 他人煮 もずく酢 清汁(とろろ昆布)			
	栄養価	エネルギー 1448kcal 蛋白 43.3g 脂質 39.2g 塩分 6.2g	エネルギー 1478kcal 蛋白 40.8g 脂質 50.3g 塩分 5.8g	エネルギー 1367kcal 蛋白 56.4g 脂質 32.9g 塩分 7.8g	エネルギー 1532kcal 蛋白 48.5g 脂質 52.9g 塩分 5.1g			