

令和7年 5月 献立 老人食

		1日(木)		2日(金)		3日(土)								
朝 食 おやつ 夕 食 栄養価		食パン イチゴジャム ナポリタン 白桃缶 スコヤカ乳酸菌		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 十種のサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌								
		米飯 鯖の味噌煮 (添え：南瓜) 菊菜の辛子和え 清汁(豆腐)		米飯 豚カツ (添え：キャベツ・人参) 春雨サラダ 味噌汁(揚げ)		炒飯 餃子 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ								
		チョコバウムクーヘン		パイナムース		キャラメルコーン								
		米飯 香味ローストチキン (添え：人参・しろ菜) ラタトゥイユ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)		米飯 肉詰めはんぺんの煮物 (添え：人参・エンドウ) チンゲン菜のおろし和え 味噌汁(もやし)		米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：人参・ピーマン) インゲンの胡麻和え 味噌汁(揚げ)								
		エネルギー 1435kcal 蛋白 47.2g 脂質 43.6g 塩分 5.4g		エネルギー 1556kcal 蛋白 52.0g 脂質 53.0g 塩分 7.6g		エネルギー 1455kcal 蛋白 41.8g 脂質 45.8g 塩分 6.1g								
4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		
朝 食 おやつ 夕 食 栄養価	食パン イチゴジャム ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳		食パン りんごジャム 南瓜のサラダ フルーツカクテル・牛乳		ロールパン マーマレード マカロニサラダ 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 玉子サラダ 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 梨缶 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 鶏肉のくわ焼き (添え：インゲン・甘酢生姜) さつま揚げの煮物 味噌汁(麩)		端午の節句 バターライス 洋風プレート ハンバーグ・ナポリタン 海老フライ ポタージュスープ		米飯 鯖のみぞれ煮 (添え：人参・絹さや) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(豆腐)		米飯 天ぷら (エビ・南瓜・インゲン) ひじきの煮物 赤だし(麩)		米飯 鶏肉のマーマレード焼き (添え：ブロッコリー・人参) さつま芋の甘煮 味噌汁(揚げ)		ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト(ブルーベリー)		米飯 鯉の塩焼き (添え：大根おろし・甘酢生姜) じゃが芋の煮物 赤だし(麩)	
	抹茶ロールケーキ		黒糖ケーキ		ふんわりジュレいちご コーヒー		食べっ子動物		ピーチムース		黒棒		はちみつドーナツ・紅茶	
	米飯 鯉の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 味噌汁(わかめ)		米飯 オムレツ (添え：エンドウ・人参) 白菜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)		米飯 豚肉の塩タレ炒め (添え：人参・もやし) ほうれん草の白和え 味噌汁(麩)		米飯 肉団子の中華あんかけ カニ焼売 中華スープ(玉子)		米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 金時煮豆 味噌汁(わかめ)		米飯 豆腐ハンバーグ (添え：絹さや・人参) 菊菜のお浸し 味噌汁(もやし)		米飯 トンテキ (添え：キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(玉子)	
	エネルギー 1397kcal 蛋白 58.2g 脂質 36.7g 塩分 5.6g		エネルギー 1580kcal 蛋白 51.7g 脂質 38.9g 塩分 8.0g		エネルギー 1466kcal 蛋白 47.3g 脂質 47.7g 塩分 4.3g		エネルギー 1529kcal 蛋白 49.8g 脂質 42.4g 塩分 7.2g		エネルギー 1500kcal 蛋白 53.4g 脂質 33.4g 塩分 5.2g		エネルギー 1490kcal 蛋白 55.7g 脂質 35.6g 塩分 6.8g		エネルギー 1497kcal 蛋白 54.3g 脂質 45.4g 塩分 5.6g	
11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		
朝 食 おやつ 夕 食 栄養価	食パン イチゴジャム さつま芋サラダ みかん缶・牛乳		食パン りんごジャム 南瓜のサラダ 黄桃缶 牛乳		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 マカロニサラダ 白桃缶 牛乳		食パン イチゴジャム 十種のサラダ 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 パイ缶 牛乳		ロールパン はちみつ スパゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	
	母の日 菜の花としらすの彩りちらし 季節のしんじょ チンゲン菜の湯葉和え 赤だし(麩)		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(玉子)		米飯 ハムカツとコロッケ (添え：キャベツ・人参) 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐)		米飯 チキン南蛮 (添え：ブロッコリー・人参) 冷奴・味噌汁(わかめ)		タコライス風オムライス (※1卵は錦糸卵になります。) 白菜のクリーム煮 コンソメスープ(しろな) 梨缶		ふりかけご飯(半量) かやくそば 揚げ茄子 ソーダゼリー		米飯 木の葉風煮 菊菜のマヨネーズ和え 味噌汁(揚げ)	
	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		たこ焼きパーティー		ミルクケーキ		カルシウムクッキー		ラズベリーケーキ・紅茶	
	米飯 焼き鳥 (添え：しろ菜・人参) 玉子焼き 味噌汁(わかめ)		米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：しめじ・ピーマン) オクラの土佐和え 味噌汁(油揚げ)		米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：しろな・人参・椎茸) 春雨サラダ 中華スープ(玉子)		米飯 豚肉豆腐 もずく酢 清汁(玉子)		米飯 鱈の粕漬焼き (添え：チンゲン菜・人参) なます 清汁(わかめ)		米飯 含め煮 (高野豆腐・竹輪・南瓜・大根・椎茸) 肉団子 味噌汁(麩)		米飯 鶏じゃが ほうれん草の柚子和え 味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 1498kcal 蛋白 55.2g 脂質 43.8g 塩分 6.2g		エネルギー 1557kcal 蛋白 49.2g 脂質 44.5g 塩分 6.8g		エネルギー 1516kcal 蛋白 47.4g 脂質 37.3g 塩分 7.3g		エネルギー 1553kcal 蛋白 58.4g 脂質 52.7g 塩分 5.5g		エネルギー 1263kcal 蛋白 46.6g 脂質 23.1g 塩分 7.5g		エネルギー 1442kcal 蛋白 43.8g 脂質 42.7g 塩分 7.0g		エネルギー 1417kcal 蛋白 54.4g 脂質 32.0g 塩分 4.7g	
18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		
朝 食 おやつ 夕 食 栄養価	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 黄桃缶 牛乳		食パン りんごジャム 南瓜のサラダ 白桃缶・牛乳		ロールパン 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 マカロニサラダ 黄桃缶・牛乳		食パン イチゴジャム コールスローサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌		食パン マーガリン スパゲティサラダ 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	
	ご当地グルメ 静岡県 米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・ピーマン) 竹輪の煮物 味噌汁(豆腐)		ほく飯 かき揚げ(抹茶塩) おざく		米飯 白身魚の天ぷら ひじきの煮物 豚汁		筍ご飯 鶏肉の照り焼き (添え：エンドウ) 春野菜の豆腐和え 赤だし(麩)		ふりかけご飯(半量) 五目うどん がんもの煮物 フルーツ寒天		ピラフ 野菜サラダ ポタージュスープ ヨーグルト(オレンジソース)		米飯 メンチカツと白身魚のフライ (添え：ブロッコリー・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(わかめ)	
	ウエハース		手作りりんごゼリー		カステラドーナツ・コーヒー		ショコラケーキ・紅茶		セサミクッキー		パンケーキ		苺ムース	
	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え：ほうれん草・コーン) 金平牛蒡 味噌汁(揚げ)		米飯 鶏の有馬焼き (添え：オクラ) 冷奴 味噌汁(麩)		米飯 ポークソテー (添え：もやし・インゲン) チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁(玉子)		米飯 カニ玉 いんげんのドレッシング和え 中華スープ(豆腐)		米飯 他人煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(麩)		米飯 和風ロールキャベツ (添え：カリフラワー・MIXベジ) いんげんのマヨ和え 味噌汁(玉子)		米飯 香味ローストチキン (添え：菜の花・人参) ナポリタン コンソメスープ(玉子)	
	エネルギー 1515kcal 蛋白 52.1g 脂質 51.5g 塩分 6.1g		エネルギー 1452kcal 蛋白 50g 脂質 41.6g 塩分 4.4g		エネルギー 1540kcal 蛋白 52.7g 脂質 45.1g 塩分 5.5g		エネルギー 1622kcal 蛋白 60.0g 脂質 56.9g 塩分 6.5g		エネルギー 1387kcal 蛋白 47.7g 脂質 41.8g 塩分 5.5g		エネルギー 1405kcal 蛋白 38.3g 脂質 41.3g 塩分 6.4g		エネルギー 1570kcal 蛋白 48.1g 脂質 54.2g 塩分 7.1g	
25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)		
朝 食 おやつ 夕 食 栄養価	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 スクランブルエッグ 白桃缶 牛乳		食パン マーマレード マカロニサラダ 梨缶 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 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		食パン マーガリン さつま芋サラダ 白桃缶・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 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・人参) 昆布豆 味噌汁(麩)		米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：キャベツ・人参) いんげんの辛子和え 味噌汁(わかめ)		米飯 豚肉の生姜焼き (添え：人参・キャベツ) 玉子豆腐 味噌汁(揚げ)		ふりかけご飯(半量) 塩野菜ラーメン エビ焼売 杏仁フルーツ		子キンカレー フレンチサラダ ヨーグルト(苺ソース) 福神漬け		米飯 日身魚のダメリック焼き 甘酢あん キムチ奴 味噌汁(麩)		米飯 鶏肉の塩麹焼き (添え：さつま芋・絹さや) オクラの土佐和え 味噌汁(揚げ)	
	かりんとうドーナツ		白い風船		バナナケーキ・コーヒー		ココナッツサブレ		抹茶饅頭		鉄分ソフトクッキー		手作りオレンジゼリー	
	米飯 鱈の薬味タレ (添え：いんげん・人参) 玉子焼き 味噌汁(揚げ)		米飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(春雨)		米飯 和風ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) 菊菜のマヨネーズ和え 味噌汁(わかめ)		米飯 お好み焼き チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(豆腐)		米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：しろな・人参) 温泉卵 味噌汁(わかめ)		米飯 肉団子の和風あん もずく酢 清汁(とろろ昆布)		米飯 鯉の煮付け (添え：がんも・人参) しろ菜の錦糸和え 味噌汁(豆腐)	
	エネルギー 1477kcal 蛋白 58.0g 脂質 43.4g 塩分 5.1g		エネルギー 1508kcal 蛋白 57.8g 脂質 42.8g 塩分 6.0g		エネルギー 1513kcal 蛋白 44.8g 脂質 46.4g 塩分 6.0g		エネルギー 1546kcal 蛋白 40.0g 脂質 52.4g 塩分 7.7g		エネルギー 1575kcal 蛋白 49.2g 脂質 51.0g 塩分 5.7g		エネルギー 1442kcal 蛋白 54.1g 脂質 35.7g 塩分 5.4g		エネルギー 1300kcal 蛋白 46.2g 脂質 28.1g 塩分 6.0g	

