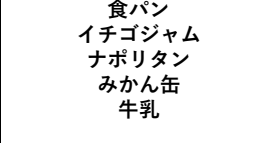
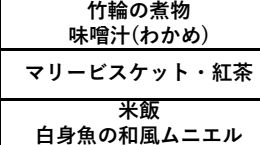
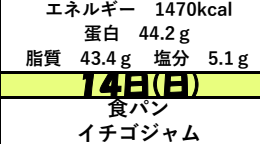


令和7年 9月 献立 老人食

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
朝食 昼食 おやつ 夕食		食パン りんごジャム コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	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 ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 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 黄桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
		桜エビご飯(半量) 冷麺 ひじきの煮物 豚汁 メロンゼリー	炒飯 餃子 中華スープ 杏仁フルーツ	米飯 チキンカツとコロッケ (添え: エンドウ・人参) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) かやく蕎麦 ブロッコリーのマヨネーズ和え 梨缶	米飯 かき揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁(揚げ)	米飯 衣笠煮 もずく酢 赤だし(麩)	
		バナナケーキ	はちみつドーナツ コーヒー	苺ムース	人形焼き	黒棒	手作りみかんゼリー	
		米飯 千草焼き (添え: エンドウ・人参) 白菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え: もやし・椎茸・人参) 厚揚げの煮物 味噌汁(麩)	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 金時豆 味噌汁(豆腐)	米飯 肉団子の中華あんかけ チンゲン菜のナムル 中華スープ(玉子)	米飯 トンテキ (添え: キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(もやし)	米飯 チキンステーキ (添え: 茄子) 白菜のお浸し 味噌汁(揚げ)	
栄養価		エネルギー 1572kcal 蛋白 49.0g 脂質 52.7g 塩分 5.4g	エネルギー 1553kcal 蛋白 47.5g 脂質 51.5g 塩分 6.1g	エネルギー 1469kcal 蛋白 53.7g 脂質 31.0g 塩分 6.4g	エネルギー 1381kcal 蛋白 40.1g 脂質 33.7g 塩分 7.1g	エネルギー 1631kcal 蛋白 47.4g 脂質 60.9g 塩分 5.4g	エネルギー 1379kcal 蛋白 44.2g 脂質 40.0g 塩分 4.2g	
		7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	
朝食 昼食 おやつ 夕食		食パン イチゴジャム ナポリタン みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 黄桃缶・牛乳 敬老会	食パン マーマレード マカロニサラダ 白桃缶 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 ナポリタン 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 マルタマデー	食パン マーガリン コールスローサラダ 梨缶 牛乳	
		米飯 豚肉のマスタード炒め (添え: キャベツ・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(わかめ)	赤飯・天ぶら盛り合わせ 海老・赤魚・椎茸 さつま芋・インゲン 蓮根饅頭 ほうれん草の白和え・赤だし 梅ショードケーキ	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(玉ねぎ・人参)	米飯 鰯の甘酢あんかけ いんげんのドレッシング和え 味噌汁(揚げ) おやつレク	きのこオムライス 海老カツ ポテトサラダ 清汁(麩)	ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん がんもの煮物 杏仁フルーツ	米飯 チキン南蛮 (添え: ブロッコリー・人参) 白菜の梅肉和え 味噌汁(豆腐)
		マリービスケット・紅茶	コーヒー	バームクーヘン	パフェパーティー	ミルクケーキ・牛乳	カルシウムクッキー	ピーチムース
		米飯 白身魚の和風ムニエル (添え: しろな・人参) 南瓜サラダ 味噌汁(麩)	米飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え: チンゲン菜・人参) もやしのナムル 中華スープ(わかめ)	米飯 豚肉豆腐 昆布豆 清汁(とろろ昆布)	米飯 鶏肉の照り焼き (添え: エンドウ・甘酢生姜) 冷奴 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉の中華炒め カニ焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(玉子)
栄養価		エネルギー 1470kcal 蛋白 44.2g 脂質 43.4g 塩分 5.1g	エネルギー 1548kcal 蛋白 55.3g 脂質 45.5g 塩分 6.7g	エネルギー 1439kcal 蛋白 39.2g 脂質 38.2g 塩分 7.9g	エネルギー 1348kcal 蛋白 47.0g 脂質 39.1g 塩分 5.4g	エネルギー 1456kcal 蛋白 51.0g 脂質 37.7g 塩分 6.8g	エネルギー 1534kcal 蛋白 42.3g 脂質 60.7g 塩分 7.9g	
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
朝食 昼食 おやつ 夕食		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 マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーマレード スパゲティサラダ 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 みかん缶 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 ご当地グルメ 香川県	食パン マーガリン さつま芋サラダ 白桃缶・牛乳	
		米飯 豚肉の甘辛炒め (添え: もやし・ピーマン) さつま揚げの煮物 味噌汁(揚げ)	米飯 メンチカツと白身魚のフライ (添え: キャベツ・人参) しろ菜のおろし和え 味噌汁(豆腐)	ピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(青梗菜) 杏仁豆腐	ふりかけご飯(半量) 山菜そば いんげんのボン酢和え フルーツカクテル	キーマカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 かしわ天 (添え: 南瓜・インゲン) 炒り豆腐 清汁(そうめん)	米飯(半量) お好み焼き ほうれん草のカニカマ和え 味噌汁(わかめ)
		ウエハース	紅白饅頭	カステラドーナツ・コーヒー	ココナッツサブレ	黒糖ケーキ	手作りりんごゼリー	セサミクッキー
		米飯 鰯の塩こうじ焼き (添え: チンゲン菜・人参) もずく酢 清汁(わかめ)	米飯 焼き鳥 (添え: 白菜・人参) 金時豆 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 木の葉とじ 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(揚げ)	米飯 ポークソテー (添え: もやし・ピーマン) 春雨サラダ 味噌汁(わかめ)	米飯 和風ロールキャベツ (添え: エンドウ・人参) カリフラワーゆかり和え 味噌汁(豆腐)	米飯 鰯の粕漬焼き (添え: 絹さや・人参) いんげんマヨネーズ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 香味ローストチキン (添え: チンゲン菜・人参) ラタトゥイユ コンソメスープ(玉子)
栄養価		エネルギー 1405kcal 蛋白 46.1g 脂質 47.9g 塩分 6.4g	エネルギー 1676kcal 蛋白 53.8g 脂質 53.6g 塩分 5.6g	エネルギー 1339kcal 蛋白 38.3g 脂質 33.6g 塩分 6.0g	エネルギー 1416kcal 蛋白 43.7g 脂質 42.5g 塩分 6.0g	エネルギー 1399kcal 蛋白 43.4g 脂質 32.5g 塩分 7.0g	エネルギー 1532kcal 蛋白 62.8g 脂質 44.5g 塩分 5.3g	
		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
朝食 昼食 おやつ 夕食		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 マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーマレード 玉子サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム コールスローサラダ みかん缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 梨缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ポテトサラダ 白桃缶・牛乳 美肌に効く薬膳料理	
		米飯 豚肉の甘辛炒め (添え: キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え: ブロッコリー・人参) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(麩)	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト(苺ソース)	ちらし寿司 南瓜のしんじょ 赤だし(揚げ) 手作り栗羊羹	米飯 豚カツ (添え: ブロッコリー・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 栗とさつま芋の秋煮物 白きくらげと胡瓜の酢の物 味噌汁(麩)	米飯 和風ハンバーグ (添え: ブロッコリー・人参) 厚揚げの煮物 味噌汁(麩)
		ぶどうムース	白い風船	パンケーキ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	チョコバームクーヘン 紅茶	鉄分ソフトクッキー	手作りオレンジゼリー
		米飯 鰯の薬味だれ (添え: 白菜・ピーマン) 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(わかめ)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え: キャベツ・人参) 玉子豆腐 味噌汁(揚げ)	米飯 鯖の味噌煮 (添え: 南瓜・エンドウ) ほうれん草の錦糸和え 清汁(麩)	米飯 肉団子の和風あん チンゲン菜の辛子和え 味噌汁(玉子)	米飯 他人煮 もやしの和え物 清汁(とろろ昆布)	米飯 鰯の幽庵焼き (添え: インゲン・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)
栄養価		エネルギー 1438kcal 蛋白 51.3g 脂質 47.4g 塩分 5.4g	エネルギー 1482kcal 蛋白 59.7g 脂質 39.9g 塩分 6.0g	エネルギー 1662kcal 蛋白 51.6g 脂質 60.3g 塩分 6.9g	エネルギー 1557kcal 蛋白 49.0g 脂質 48.4g 塩分 6.3g	エネルギー 1524kcal 蛋白 49.9g 脂質 40.6g 塩分 6.5g	エネルギー 1543kcal 蛋白 49.6g 脂質 53.0g 塩分 4.3g	
		28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝食 昼食 おやつ 夕食		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 黄桃缶 牛乳	食パン マーマレード スパゲティサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌				
		米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え: もやし・椎茸) 昆布豆 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 五目うどん がんもの煮物 梨缶	米飯 コロッケとハムカツ (添え: ブロッコリー・人参) 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ)				
		抹茶饅頭	黒糖ドーナツ	バウムクーヘン・コーヒー				
米飯 鶏肉の南部焼き (添え: 絹さや・人参) しろなのおろし和え 清汁(麩)	米飯 オムレツ (添え: エンドウ・人参) 大根サラダ オニオンスープ(玉ねぎ)	米飯 豚肉の味噌炒め 卵とじ 清汁(わかめ)						
栄養価		エネルギー 1460kcal 蛋白 52.0g 脂質 50.3g 塩分 5.2g	エネルギー 1397kcal 蛋白 41.4g 脂質 42.9g 塩分 6.8g	エネルギー 1556kcal 蛋白 46.6g 脂質 47.7g 塩分 6.3g				