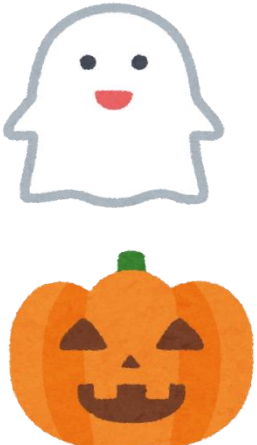


令和7年 10月 献立 老人食

朝食				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
				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 マカロニサラダ りんご缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン 南瓜サラダ 白桃缶・牛乳 快陽献立	ロールパン はちみつ ナポリタン ヨーグルト(キウイソース) スコヤカ乳酸菌
				炒飯 海老焼売 中華スープ(もやし) 杏仁フルーツ	米飯 天ぷら (タラ・南瓜・インゲン) ほうれん草の白和え 赤だし(麴)	米飯 ビーフシチュー ほうれん草のソテー きな粉はちみつヨーグルト	米飯 木の葉煮 いんげんの和え物 豚汁
				抹茶饅頭	手作りいちごゼリー	レモンケーキ・紅茶	ミルクケーキ
				米飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き (添え：ピーマン・人参) 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ) エネルギー 1455kcal 蛋白 41.9g 脂質 45.8g 塩分 7.0g	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：キャベツ・人参) 金時豆 清汁(わかめ) エネルギー 1423kcal 蛋白 45.0g 脂質 33.2g 塩分 3.9g	米飯 ロールキャベツ (添え：スナップエンドウ・人参) ソイナゲット コンソメスープ(玉子) エネルギー 1732kcal 蛋白 55.0g 脂質 60.9g 塩分 9.5g	米飯 鯉の甘酢あんかけ (添え：もやし・チンゲン菜) 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(わかめ) エネルギー 1292kcal 蛋白 43.4g 脂質 27.2g 塩分 4.9g
朝食	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	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 ポテトサラダ ヨーグルト(オレンジソース) 牛乳 十五夜	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 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 ナポリタン 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 食欲不振に効く薬膳料理	食パン マーガリン コールスローサラダ みかん缶 牛乳	ロールパン はちみつ スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 豚肉の甘辛炒め (添え：エンドウ・しめじ) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(揚げ)	栗ご飯 鯉の塩焼き (添え：大根おろし・インゲン) 南瓜饅頭・さつま汁	米飯 他人煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(厚揚げ)	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) おやつレク	米飯 鶏肉の甘酢焼き (添え：菊菜・人参) 玉子豆腐 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ふりかけご飯(半量) たぬきそば かき揚げ 手作りピーチゼリー	米飯 白身フライとハムカツ (添え：キャベツ・人参) さつま芋サラダ 味噌汁(揚げ)
	ピーチムース	黒棒	エリーゼ・コーヒー	パフェパーティー	黒糖ドーナツ	黒糖ケーキ	たい焼き(カスタード)
	米飯 ソイカツ南蛮 (添え：しるな・人参) 冷奴 清汁(そうめん)	米飯 肉団子の豆腐煮 春雨サラダ 清汁(麴)	米飯 鶏肉の野菜あんかけ もやしのピーナッツ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 炊き合わせ オクラの土佐和え 味噌汁(麴)	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：ピーマン・白菜) 金時豆 味噌汁(じゃが芋)	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え：しるな・人参) 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：ピーマン・しめじ) 冷奴 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 1620kcal 蛋白 56.1g 脂質 54.9g 塩分 6.2g	エネルギー 1592kcal 蛋白 58.1g 脂質 36.0g 塩分 6.4g	エネルギー 1339kcal 蛋白 49.3g 脂質 40.7g 塩分 5.1g	エネルギー 1559kcal 蛋白 45.9g 脂質 53.6g 塩分 6.7g	エネルギー 1333kcal 蛋白 51.7g 脂質 23.1g 塩分 4.7g	エネルギー 1481kcal 蛋白 46.1g 脂質 49.9g 塩分 6.0g	エネルギー 1616kcal 蛋白 47.1g 脂質 47.2g 塩分 5.7g
朝食	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
	食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ナポリタン ヨーグルト(ストロベリーソース) 牛乳 運動会メニュー	食パン マーガリン 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 コールスローサラダ 黄桃缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム・マカロニサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) スコヤカ乳酸菌 マルタマデー	食パン マーガリン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	ロールパン はちみつ スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 ハンバーグ (添え：エンドウ・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	きのこご飯 海老フライとから揚げ (添え：赤ウインナー・玉子・ブロッコリー) 煮物・清汁(里芋)	ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん 厚揚げの煮物 梨缶	寿司盛り合わせ 鰻・エビ・玉子・いなり きのこさつま芋のしんじょ 赤だし(湯葉) 手作り栗羊羹	海老とほうれん草の クリームソースオムライス ブロッコリーソテー 手作りプリン コンソメスープ(しめじ・人参)	キーマカレー フレンチサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース) 福神漬け	米飯 白身魚の唐揚げ (添え：キャベツ・人参) いんげんの胡麻和え 味噌汁(厚揚げ)
	手作りぶどうゼリー	カルシウムクッキー	バームクーヘン・コーヒー	ショコラケーキ・紅茶	バナナケーキ	ロールケーキミルク	手作りりんごゼリー
	米飯 筑前煮 チンゲン菜のドレッシング和え 清汁(そうめん)	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：ピーマン・もやし) なます 味噌汁(わかめ)	米飯 鰻のもろみ焼き (添え：チンゲン菜・人参) ソイ枝豆つみれあんかけ 清汁(麴)	米飯 ソイカツの薬味ダレ (添え：エンドウ・人参) 金時豆 味噌汁(麴)	米飯 豚じゃが しるなのおろし和え 清汁(素麺)	米飯 野菜炒め 肉団子 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の照り焼き (添え：絹さや・人参) 冷奴 味噌汁(麴)
	エネルギー 1603kcal 蛋白 44.5g 脂質 50.6g 塩分 7.5g	エネルギー 1603kcal 蛋白 59.0g 脂質 48.4g 塩分 6.9g	エネルギー 1369kcal 蛋白 48.1g 脂質 34.6g 塩分 6.4g	エネルギー 1581kcal 蛋白 50.2g 脂質 47.3g 塩分 6.3g	エネルギー 1495kcal 蛋白 56.0g 脂質 31.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1485kcal 蛋白 49.5g 脂質 45.2g 塩分 8.1g	エネルギー 1427kcal 蛋白 46.7g 脂質 42.3g 塩分 5.3g
朝食	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
	食パン イチゴジャム 玉子サラダ ヨーグルト(オレンジソース) 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	食パン マーガリン マカロニサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) スコヤカ乳酸菌 快陽献立	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ ヨーグルト(オレンジソース) 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 ご当地グルメ 京都府	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 ポークソテー (添え：ほうれん草・人参) キャベツのゆかり和え 味噌汁(揚げ)	米飯 白身魚の南蛮漬け (添え：ピーマン・玉ねぎ) しろ菜のピーナッツ和え 味噌汁(厚揚げ)	米飯 南瓜の豚肉の甘辛煮 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(大根) ココナッツサブレ	ゆかりご飯(半量) 担担麺 カニ焼売 杏仁フルーツ	米飯 コロッケ2種盛り (添え：ブロッコリー・人参) 冷奴 味噌汁(麴)	まつぶた寿司風 豚肉と牛蒡の煮物 柚子ゼリー 粕汁	米飯 田舎煮 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ)
	ぶどうムース	パンケーキ	コーヒー	抹茶饅頭	苺ムース	白い風船	カステラドーナツ
	米飯 マーボー豆腐 エビ焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 鶏肉の有馬焼き (添え：チンゲン菜・人参) 白菜の辛子和え 味噌汁(玉子)	米飯 衣笠煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麴)	米飯 タラの味噌漬け焼き (添え：甘酢生姜・エンドウ) 昆布豆 清汁(わかめ)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え：南瓜・絹さや) 温泉卵 味噌汁(厚揚げ)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：じゃが芋・人参) キャベツサラダ 味噌汁(揚げ)	米飯 鯉の南部焼き (添え：オクラ・人参) しろ菜の和え物 味噌汁(麴)
	エネルギー 1537kcal 蛋白 60.5g 脂質 45.0g 塩分 7.2g	エネルギー 1472kcal 蛋白 52.5g 脂質 49.7g 塩分 5.4g	エネルギー 1480kcal 蛋白 53.9g 脂質 46.1g 塩分 4.4g	エネルギー 1468kcal 蛋白 62.1g 脂質 35.0g 塩分 7.3g	エネルギー 1608kcal 蛋白 56.9g 脂質 47.1g 塩分 5.9g	エネルギー 1648kcal 蛋白 49.1g 脂質 52.2g 塩分 7.2g	エネルギー 1383kcal 蛋白 44.7g 脂質 36.4g 塩分 5.4g
朝食	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
	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 ポテトサラダ ヨーグルト(オレンジソース) 牛乳	食パン マーガリン コールスローサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ みかん缶・牛乳 快陽献立	食パン イチゴジャム さつま芋サラダ 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 白桃缶・牛乳 ハロウィンメニュー	
	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・人参) 白菜の煮浸し 味噌汁(わかめ)	米飯(半量) お好み焼き 大根サラダ 味噌汁(麴)	米飯 メンチカツと帆立フライ (添え：ブロッコリー・人参) 冷奴 味噌汁(揚げ)	米飯 大根と豚肉のぼかぼか煮物 カリフラワーの甘酢和え わかめ入り玉子スープ	ふりかけご飯(半量) かき玉うどん がんもの煮物 りんごゼリー	きのこのピラフ 煮込みハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) ほうれん草のソテー パンプキンスープ さつま芋ロールケーキ	
	セサミクッキー	ピーチムース	人形焼き・コーヒー	手作りピーチゼリー	鉄分ソフトクッキー	紅茶	
	米飯 きのこオムレツ (添え：菜の花・人参) カリフラワーのサラダ オニオンスープ	米飯 鶏肉の葱味噌炒め (添え：インゲン・人参) 金時豆 清汁(素麺)	米飯 ソイ団子の中華あんかけ もやしのナムル 中華スープ(白菜)	米飯 白身魚のオーロラソースかけ (添え：エンドウ・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・チンゲン菜)	米飯 香味ローストチキン (添え：インゲン・人参) ソイナゲット オニオンスープ	米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え：もやし・チンゲン菜) 茄子の田楽 清汁(とろろ昆布)	
	エネルギー 1368kcal 蛋白 43.8g 脂質 36.0g 塩分 6.5g	エネルギー 1466kcal 蛋白 43.5g 脂質 43.7g 塩分 5.3g	エネルギー 1639kcal 蛋白 41.6g 脂質 58.4g 塩分 7.5g	エネルギー 1431kcal 蛋白 51.3g 脂質 39.0g 塩分 6.4g	エネルギー 1543kcal 蛋白 50.5g 脂質 46.3g 塩分 6.8g	エネルギー 1729kcal 蛋白 59.5g 脂質 58.2g 塩分 8.0g	