

令和7年 11月 献立表 老人食

朝 食 昼 食 おやつ 夕 食 栄養価							11月(木) ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
							米飯 鱈のチーズ焼き (添え：ブロッコリー・人参) いんげんの胡麻ドレ和え コンソメスープ(玉ねぎ) チョコバウムクーヘン
							米飯 ソイカツの油淋鶏風 (添え：キャベツ・人参) オクラの和え物 清汁(そうめん) エネルギー 1472kcal 蛋白 49.5g 脂質 42.1g 塩分 6.6g
	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	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 黄桃缶・牛乳 文化の日	食パン マーガリン コールスローサラダ 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 みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶 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
食	米飯 鶏肉の塩麹焼き (添え：茄子・絹さや) 温泉卵 味噌汁(厚揚げ)	銀杏ご飯 鱈の胡桃味噌焼き (添え：南瓜) 蓮根のきのこあんかけ 粕汁	ゆかりご飯(半量) たぬきそば 揚げ茄子ポン酢 手作り抹茶羊羹	米飯(半量) お好み焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 あんかけカツ丼風 豆腐の田楽 けんちん汁	米飯 鶏肉の胡麻ダレ (添え：ブロッコリー・人参) 白菜のゆかり和え 味噌汁(厚揚げ)	ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト(苺ソース)
おやつ	黒糖饅頭	黒棒	はちみつドーナツ・コーヒー	抹茶饅頭	手作りいちごゼリー	栗饅頭	ムースシュー
夕	米飯 豚肉のマスタード炒め (添え：ピーマン・もやし) ほうれん草のお浸し 清汁(麴)	米飯 ソイフリットの酢豚風 チンゲン菜のナムル 中華スープ(玉ねぎ)	米飯 他人煮 冷奴 味噌汁(麴)	米飯 鶏肉のもろみ焼き (添え：絹さや・人参) 厚揚げの生姜醤油 清汁(素麺)	米飯 オムレツ (添え：人参・ピーマン) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：キャベツ・人参) 昆布豆 清汁(麴)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：しるな・ピーマン) ハムカツ 味噌汁(もやし)
栄養価	エネルギー 1585kcal 蛋白 68.6g 脂質 50.5g 塩分 5.4g	エネルギー 1592kcal 蛋白 56.1g 脂質 44.1g 塩分 7.0g	エネルギー 1461kcal 蛋白 44.3g 脂質 47.9g 塩分 5.5g	エネルギー 1506kcal 蛋白 51.3g 脂質 56.9g 塩分 5.5g	エネルギー 1573kcal 蛋白 43.6g 脂質 45.2g 塩分 8.7g	エネルギー 1601kcal 蛋白 69.2g 脂質 51.3g 塩分 5.5g	エネルギー 1587kcal 蛋白 41.3g 脂質 55.3g 塩分 6.9g
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	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 ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン 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 ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム コールスローサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン スパゲティサラダ ヨーグルト(キウイソース)・牛乳 貧血に効く薬膳料理	ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 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) オクラの胡麻和え 味噌汁(麴)	米飯 筑前煮 いんげんのマヨネーズ和え 味噌汁(玉子)	米飯 天ぷら (鱈・南瓜・オクラ) ほうれん草の白和え 味噌汁(麴)	キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け おやつレク	米飯 白身魚のチリソース (添え：インゲン・人参) カニ焼売 中華スープ(春雨)	米飯 牛肉の味噌煮 (添え：ほうれん草) いんげんのツナ和え 清汁(豆腐)	米飯 衣笠煮 オクラの和え物 味噌汁(豆腐)
おやつ	バインムース	カルシウムクッキー	ロールケーキミルク・コーヒー	たこ焼きパーティー	バームクーヘン・紅茶	手作りぶどうゼリー	人形焼き
夕	米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(わかめ)	米飯 鱈の南部焼き (添え：絹さや・人参) しるなのわさび和え 清汁(素麺)	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 豚肉の味噌炒め 厚揚げの煮物 清汁(玉子)	米飯 鶏肉の照り焼き (添え：菊菜・人参) 冷奴 清汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：ピーマン・モヤシ) 金時豆 味噌汁(麴)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(厚揚げ)
栄養価	エネルギー 1466kcal 蛋白 54.4g 脂質 37.5g 塩分 5.8g	エネルギー 1470kcal 蛋白 50.3g 脂質 46.4g 塩分 5.5g	エネルギー 1422kcal 蛋白 51.1g 脂質 40.4g 塩分 4.9g	エネルギー 1576kcal 蛋白 68.1g 脂質 45.3g 塩分 6.4g	エネルギー 1531kcal 蛋白 46.5g 脂質 46.2g 塩分 5.8g	エネルギー 1636kcal 蛋白 57.5g 脂質 54.4g 塩分 4.8g	エネルギー 1566kcal 蛋白 46.8g 脂質 45.3g 塩分 6.0g
	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	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(ブルーベリー) 牛乳	食パン マーガリン 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 玉子サラダ みかん缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム ナポリタン 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 スパゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌
食	米飯 ポークソテー (添え：エンドウ・人参) 白菜の辛子和え 味噌汁(揚げ)	ピラフ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 鶏肉の唐揚げおろしソース (添え：キャベツ・人参) いんげんの和え物 味噌汁(麴)	ちらし寿司 きのこさつま芋のしんじょ 赤だし(わかめ)	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) じゃが芋の金平 味噌汁(麴)	ふりかけご飯(半量) かき玉そば チンゲン菜の和え物 手作りオレンジゼリー 清汁(わかめ)	米飯 鯖の生姜煮 (添え：南瓜・絹さや) 揚げ茄子ポン酢 清汁(わかめ)
おやつ	手作りりんごゼリー	バナナケーキ	パンケーキ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	黒棒	ウエハース	ミルクケーキ
夕	米飯 肉団子の豆腐煮 チンゲン菜の和え物 清汁(麴)	米飯 白身魚のあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(玉子)	米飯 豚肉の野菜炒め (添え：もやし・人参) 昆布豆 味噌汁(揚げ)	米飯 白身魚のパン粉焼き (添え：エンドウ・人参) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え：ピーマン・人参) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(玉子)	米飯 ソイカツ南蛮 (添え：キャベツ・人参) 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ)	米飯 焼き鳥 (添え：インゲン・人参) 冷奴 味噌汁(麴)
栄養価	エネルギー 1459kcal 蛋白 64.1g 脂質 30.3g 塩分 5.1g	エネルギー 1278kcal 蛋白 43.4g 脂質 31.3g 塩分 6.5g	エネルギー 1513kcal 蛋白 54.7g 脂質 45.9g 塩分 5.4g	エネルギー 1714kcal 蛋白 52.8g 脂質 64.7g 塩分 8.6g	エネルギー 1533kcal 蛋白 43.3g 脂質 43.9g 塩分 5.7g	エネルギー 1499kcal 蛋白 51.1g 脂質 47.2g 塩分 6.6g	エネルギー 1502kcal 蛋白 48.5g 脂質 51.0g 塩分 5.2g
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ナポリタン 黄桃缶・牛乳 和食の日	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶 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 みかん缶 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 マルタマデー	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
食	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：もやし・人参・チンゲン菜) 温泉卵 味噌汁(厚揚げ)	きのこご飯 鶏肉の幽庵焼き (添え：絹さや・人参) 胡麻豆腐 赤だし(麴・わかめ)	米飯 ハンバーグ (添え：じゃが芋・人参) チンゲン菜のソテー コンソメスープ(玉ねぎ)	ゆかりご飯(半量) 具沢山うどん がんもの煮物 手作り栗羊羹	炒飯 エビ焼売 中華スープ(玉ねぎ) 杏仁フルーツ	しらすオムライス ピーマンの肉詰め 清汁(麴)	米飯 コロッケと帆立フライ (添え：キャベツ・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)
おやつ	レモンケーキ	抹茶饅頭	カスタードケーキ・コーヒー	白い風船	鉄分ソフトクッキー・紅茶	ピーチムース	黒糖ケーキ
夕	米飯 和風ロールキャベツ (添え：ブロッコリー・MIXペジ) 野菜サラダ 清汁(素麺)	米飯 鱈の野菜あんかけ 金時豆 味噌汁(揚げ)	米飯 木の葉とじ 厚揚げの生姜醤油 清汁(素麺)	米飯 トンテキ (添え：ブロッコリー・人参) 玉子焼き 清汁(豆腐)	米飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き (添え：インゲン・人参) ソイ枝豆のつみれあんかけ 味噌汁(麴)	米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え：もやし・人参) 冷奴 清汁(素麺)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：チンゲン菜・人参) 春雨サラダ 中華スープ(豆腐)
栄養価	エネルギー 1525kcal 蛋白 58.9g 脂質 48.3g 塩分 5.3g	エネルギー 1468kcal 蛋白 63.9g 脂質 32.5g 塩分 6.3g	エネルギー 1427kcal 蛋白 40.9g 脂質 38.9g 塩分 7.8g	エネルギー 1480kcal 蛋白 55.5g 脂質 39.6g 塩分 6.8g	エネルギー 1524kcal 蛋白 46.6g 脂質 44.6g 塩分 8.7g	エネルギー 1481kcal 蛋白 61.7g 脂質 47.4g 塩分 7.7g	エネルギー 1520kcal 蛋白 42.4g 脂質 40.8g 塩分 7.2g
	30日(日)						
朝	食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳						
食	米飯 鱈の粕漬け焼き (添え：茄子・絹さや) いんげんの胡麻和え 清汁(玉子)						
おやつ	ココナッツサブレ						
夕	米飯 豚じゃが ほうれん草の白和え 味噌汁(厚揚げ)						
栄養価	エネルギー 1564kcal 蛋白 57.6g 脂質 52.7g 塩分 4.4g						