

令和8年 1月 献立 老人食

朝食						1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食						食パン イチゴジャム 数の子・黒豆・玉子焼き 雑煮・スコヤカ乳酸菌 正月弁当	食パン マーガリン マカロニサラダ みかん缶 牛乳	ロールパン はちみつ さつま芋サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
昼食						赤飯・ぶりの照り焼き なます・ほうれん草巻き 伊達巻き・蒲鉾・黒豆 さつま芋レモン煮・筑前煮 雑煮	ちらし寿司 数の子・ほうれん草巻き 蒲鉾・金時豆 なます 赤だし(豆腐)	五目御飯 天ぷら (海老・赤魚・椎茸・インゲン) 胡瓜の酢の物 粕汁
おやつ						紅白饅頭	上用饅頭	チョコバームクーヘン
夕食						米飯 鶏肉の治部煮 野菜豆腐あんかけ 清汁(麩)	米飯 牛肉のしぐれ煮 レンコン饅頭 味噌汁(麩)	米飯 赤魚の味噌漬け焼き (添え: 黒豆・南瓜) ほうれん草の白和え 清汁(湯葉)
栄養価						エネルギー 1609kcal 蛋白 65.0g 脂質 40.4g 塩分 8.8g	エネルギー 1630kcal 蛋白 57.9g 脂質 46.0g 塩分 7.1g	エネルギー 1434kcal 蛋白 48.1g 脂質 32.6g 塩分 5.6g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)		
朝食	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ほうれん草のソテー ヨーグルト(ストロベリー) 牛乳	食パン マーガリン マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	七草粥 玉子焼き みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ナポリタン 白桃缶・スコヤカ乳酸菌 風邪に効く薬膳料理	食パン マーガリン 玉子サラダ 梨缶 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	
昼食	米飯 木の葉とじ 白菜の煮浸し 味噌汁(麩)	米飯 ふりかけご飯(半量) きつねうどん かき揚げ みかん缶	米飯 メンチカツと扇フライ (添え: ブロッコリー・人参) 高野豆腐の煮物 味噌汁(麩)	ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	米飯 鯖と大根のキムチ煮 チンゲン菜の湯葉和え 白ネギと豆腐のスープ	米飯 ハンバーグ (添え: エンドウ・人参) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 白身魚のフライとハムカツ (添え: キャベツ・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(揚げ)	
おやつ	手作りりんごゼリー	黒糖ケーキ・紅茶	苺ロールケーキ・コーヒー	はちみつドーナツ	パインムース	黒棒	手作りいちごゼリー	
夕食	米飯 豚肉の甘辛炒め (添え: しろな・人参) キャベツのマヨ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 肉団子の豆腐煮 昆布豆 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉の野菜あんかけ いんげんの和え物 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 揚げだし豆腐 キャベツのお浸し 清汁(そうめん)	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え: ピーマン・白菜) 竹輪の煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 炊き合わせ もやしのピーナッツ和え 味噌汁(麩)	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)	
栄養価	エネルギー 1447kcal 蛋白 55.6g 脂質 34.9g 塩分 4.9g	エネルギー 1499kcal 蛋白 56.2g 脂質 34.6g 塩分 6.1g	エネルギー 1610kcal 蛋白 53.9g 脂質 58.5g 塩分 5.5g	エネルギー 1680kcal 蛋白 44.2g 脂質 67.9g 塩分 6.8g	エネルギー 1354kcal 蛋白 60.5g 脂質 27.8g 塩分 8.2g	エネルギー 1563kcal 蛋白 43.4g 脂質 48.7g 塩分 7.7g	エネルギー 1637kcal 蛋白 52.6g 脂質 40.0g 塩分 5.7g	
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)		
朝食	食パン イチゴジャム ポテトサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ナポリタン 白桃缶・牛乳	食パン マーガリン さつま芋サラダ 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 ほうれん草ソテー 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌 小正月	食パン マーガリン ポテトサラダ 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	
昼食	米飯 田舎煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 えびす丼風 ひじきの煮物 かきまた汁	米飯 ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん 厚揚げの煮物 みかん缶	米飯 ミートコロッケ・塩じゃがコロッケ インゲンの胡麻マヨ和え 味噌汁(わかめ)	小豆ご飯 鯵の塩焼き (添え: 大根おろし) チンゲン菜の湯葉和え 赤だし(麩)	キーマカレー 野菜サラダ ヨーグルト(ストロベリー) 福神漬け	米飯 白身魚の南蛮漬け 冷奴 味噌汁(麩)	
おやつ	抹茶饅頭	カルシウムクッキー	バームクーヘン・コーヒー	たこ焼きパーティー	オレンジムース	バナナケーキ・紅茶	手作りぶどうゼリー	
夕食	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え: しろな・人参) がんもの煮物 清汁(そうめん)	米飯 豚じやが ほうれん草の白和え 味噌汁(わかめ)	米飯 千草卵 (添え: 紺さや・人参) 海苔ソイフリット 味噌汁(麩)	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え: ピーマン・もやし) 冷奴 清汁(そうめん)	米飯 ソイカツの味味ダレ (添え: エンドウ・人参) 卵とじ 味噌汁(白菜)	米飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き (添え: もやし・人参) 金時豆 味噌汁(麩)	米飯 野菜炒め 肉団子 味噌汁(厚揚げ)	
栄養価	エネルギー 1383kcal 蛋白 47.8g 脂質 39.1g 塩分 6.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白 52.0g 脂質 29.6g 塩分 5.1g	エネルギー 1637kcal 蛋白 60.8g 脂質 50.0g 塩分 6.0g	エネルギー 1531kcal 蛋白 55.2g 脂質 45.4g 塩分 6.3g	エネルギー 1471kcal 蛋白 56.3g 脂質 38.9g 塩分 6.6g	エネルギー 1683kcal 蛋白 55.0g 脂質 52.8g 塩分 6.8g	エネルギー 1528kcal 蛋白 57.3g 脂質 39.4g 塩分 6.7g	
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)		
朝食	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) 牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン マーガリン さつま芋サラダ 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 ナポリタン 白桃缶・牛乳	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) スコヤカ乳酸菌 お誕生日メニュー	食パン マーガリン ポテトサラダ 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	
昼食	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(麩)	米飯 白身魚の唐揚げ (添え: ブロッコリー・人参) もやしの和え物 味噌汁(揚げ)	米飯 衣笠風煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麩)	五目釜めし 鶏肉の幽庵焼き (添え: 白菜・人参) カニとくわいのしんじょ 赤だし(湯葉)	ゆかりご飯(半量) はいからそば チンゲン菜の和え物 手作り栗羊羹	チャーハン エビ焼売 中華スープ(もやし) 杏仁フルーツ	米飯(半量) お好み焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(玉子)	
おやつ	ロールケーキミルク	苺ムース	カステラドーナツ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	パンケーキ	ココナッツサブレ	白い風船	
夕食	米飯 マー婆ー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(春雨)	米飯 豆腐チャンブル 白菜の辛子和え 味噌汁(わかめ)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え: エンドウ・人参) 春雨サラダ 清汁(そうめん)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え: インゲン・人参) 昆布豆 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイミート団子のトマト煮 野菜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え: キャベツ・人参) いんげんのカニカマ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 鰯の南部焼き (添え: 茄子) しろ菜のピーナッツ和え 味噌汁(麩)	
栄養価	エネルギー 1525kcal 蛋白 63.9g 脂質 41.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1500kcal 蛋白 63.7g 脂質 45.5g 塩分 4.4g	エネルギー 1530kcal 蛋白 39.9g 脂質 45.9g 塩分 6.5g	エネルギー 1638kcal 蛋白 67.8g 脂質 52.0g 塩分 7.1g	エネルギー 1397kcal 蛋白 36.4g 脂質 33.9g 塩分 9.0g	エネルギー 1544kcal 蛋白 57.0g 脂質 51.7g 塩分 6.2g	エネルギー 1509kcal 蛋白 48.8g 脂質 49.4g 塩分 5.7g	
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)		
朝食	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 玉子サラダ みかん缶 牛乳	食パン マーガリン ナポリタン ヨーグルト(オレンジソース) 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 スパゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌 マルタマテー	食パン マーガリン ポテトサラダ 白桃缶・牛乳	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	
昼食	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 他人煮 キャベツのソテー 味噌汁(わかめ)	ピラフ 野菜サラダ コンソメスープ(チンゲン菜) 梨缶	ふりかけご飯(半量) かき玉うどん 揚げ茄子ポン酢 手作りりんごゼリー	米飯 ソイカツ南蛮 (添え: しろな・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	和風ジンジャーオムライス さつま芋サラダ 清汁(麩)	米飯 白身魚のオーロラソース (添え: ピーマン・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	
おやつ	セサミクッキー	ピーチムース	人形焼き・コーヒー	鉄分ソフトクッキー	黒棒	栗饅頭	ミルクケーキ	
夕食	米飯 オムレツ (添え: チンゲン菜・人参) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 香味ローストチキン (添え: インゲン・人参) さつま芋のレモン煮 コンソメスープ(玉ねぎ)	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(玉子)	米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え: ピーマン・人参) 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(麩)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え: エンドウ・人参) もやしの和え物 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 厚揚げの炒め物 ほうれん草の和え物 清汁(そうめん)	米飯 鶏肉のネギミそ炒め (添え: インゲン・人参) 金時豆 清汁(麩)	
栄養価	エネルギー 1492kcal 蛋白 48.3g 脂質 46.3g 塩分 6.8g	エネルギー 1541kcal 蛋白 55.9g 脂質 51.1g 塩分 5.7g	エネルギー 1442kcal 蛋白 47.9g 脂質 33.4g 塩分 8.0g	エネルギー 1605kcal 蛋白 63.1g 脂質 49.8g 塩分 6.2g	エネルギー 1445kcal 蛋白 49.9g 脂質 37.7g 塩分 5.2g	エネルギー 1457kcal 蛋白 48.7g 脂質 41.5g 塩分 6.6g	エネルギー 1459kcal 蛋白 49.7g 脂質 31.4g 塩分 5.9g	