

# 令和8年 3月 献立 老人食

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	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 ナポリタン 黄桃缶 牛乳	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 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	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	食パン マーガリン 卵サラダ 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
昼食	米飯 豚肉のくわ焼き (添え: エンドウ・人参) もやしの和え物 味噌汁(わかめ)	米飯 田舎煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁(卵)	<b>ひな祭り</b> 桜ちらし寿司 かき揚げ 茶碗蒸し・赤だし 三色ゼリー	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え: エンドウ・人参) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(揚げ)	ふりかけご飯(半量) たぬきそば 茄子の煮物 白桃缶	チャーハン カニ焼売 中華スープ(春雨) 杏仁フルーツ	米飯 鶏肉の甘辛炒め (添え: もやし・人参・ピーマン) チンゲン菜の煮浸し 清汁(素麺)
おやつ	苺ロールケーキ・紅茶	手作りみかんゼリー	雛あられ・桃カルピス	バナナケーキ	黒棒	はちみつドーナツ	パインムース
夕食	米飯 揚げだし豆腐 玉子焼き 清汁(素麺)	米飯 鱈の幽庵焼き (添え: オクラ・甘酢生姜) 厚揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え: しろな・人参) 昆布豆 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイカツの玉子とじ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(麩)	米飯 鶏じゃが いんげんのツナ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 トンテキ (添え: キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(麩)	米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(わかめ)
栄養価	エネルギー 1589kcal 蛋白 54.8g 脂質 43.1g 塩分 4.9g	エネルギー 1484kcal 蛋白 56.1g 脂質 43.1g 塩分 4.9g	エネルギー 1416kcal 蛋白 50.3g 脂質 36.1g 塩分 7.5g	エネルギー 1579kcal 蛋白 60.9g 脂質 48.1g 塩分 6.5g	エネルギー 1450kcal 蛋白 46.4g 脂質 33.9g 塩分 6.0g	エネルギー 1601kcal 蛋白 56.7g 脂質 55.6g 塩分 7.2g	エネルギー 1358kcal 蛋白 46.8g 脂質 25.5g 塩分 6.0g
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳	食パン マーガリン マカロニサラダ ヨーグルト(ストロベリー) 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 ナポリタン 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン マカロニサラダ 白桃缶 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
昼食	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(玉子)	米飯 他人煮 昆布豆 味噌汁(白菜)	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え: キャベツ・人参) いんげんの梅肉和え 味噌汁(麩)	<b>マルタマテ</b> オムハヤシ 大根サラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参) 桃ゼリー	米飯 ミンチカツとコロケ (添え: ブロッコリー・人参) 高野豆腐の煮物 味噌汁(卵)	ふりかけご飯(半量) きつねうどん 茄子の田楽 手作り栗羊羹	<b>ホワイトデーメニュー</b> 海老のクリーミーカレー コーンコロケ 苺ババロア
おやつ	人形焼き	ロールケーキミルク・紅茶	バウムクーヘン・コーヒー	フレンチトースト	手作りぶどうゼリー	カルシウムクッキー	バウムロール
夕食	米飯 鯉の粉揚げ焼き (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 ソイ団子の和風あん 卵とじ 味噌汁(じゃがいも)	米飯 豆腐チャンプル しろ菜のわさび和え 味噌汁(わかめ)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え: エンドウ・コーン) 春雨サラダ 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え: キャベツ・人参) もやしのナムル 中華スープ(わかめ)	米飯 豚肉のボン酢炒め (添え: ピーマン・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉の照り焼き (添え: エンドウ・甘酢生姜) 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(卵)
栄養価	エネルギー 1733kcal 蛋白 69.9g 脂質 57.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1524kcal 蛋白 59.6g 脂質 41.6g 塩分 6.1g	エネルギー 1494kcal 蛋白 54.1g 脂質 47.2g 塩分 4.7g	エネルギー 1371kcal 蛋白 43.0g 脂質 37.5g 塩分 9.6g	エネルギー 1694kcal 蛋白 62.7g 脂質 53.7g 塩分 7.7g	エネルギー 1598kcal 蛋白 51.4g 脂質 54.4g 塩分 5.6g	エネルギー 1651kcal 蛋白 62.1g 脂質 54.4g 塩分 5.9g
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	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 マーガリン スパゲティサラダ ヨーグルト(キウイ) 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	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
昼食	米飯 豚肉の葱味噌炒め (添え: もやし・人参) 冷奴 清汁(素麺)	米飯 チキン南蛮 (添え: キャベツ・人参) ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麩)	ゆかりご飯(半量) 焼きそば 菊菜の辛子和え 黄桃缶	<b>お誕生日メニュー</b> ちらし寿司 桜エビのしんじょ 赤だし(湯葉) 手作り栗羊羹	米飯 白身魚の野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(麩)	五目ご飯 鶏天と季節の天ぷら (鶏天・南瓜・筍) ふきの煮物 赤だし(花麩)	ドライカレー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 手作りいちごゼリー
おやつ	ココナッツサブレ	カスタードワッフル	ウエハース・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	黒糖ケーキ	手作りりんごゼリー	セサミクッキー
夕食	米飯 鱈の粕漬焼き (添え: チンゲン菜・人参) いんげんの和え物 味噌汁(麩)	米飯 オムレツ (添え: エンドウ・人参) ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	米飯 ロールキャベツ (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 木の葉とじ 金時豆 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え: キャベツ・人参) ソイ枝豆のつみれあんかけ 味噌汁(麩)	米飯 厚揚げの炒め物 チンゲン菜の和え物 味噌汁(じゃが芋)	米飯 鶏肉の胡麻ダレ (添え: インゲン・人参) もやしのカニカマ和え 味噌汁(揚げ)
栄養価	エネルギー 1425kcal 蛋白 60.7g 脂質 36.7g 塩分 5.5g	エネルギー 1522kcal 蛋白 46.6g 脂質 50.0g 塩分 7.5g	エネルギー 1347kcal 蛋白 40.5g 脂質 37.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1517kcal 蛋白 42.7g 脂質 38.8g 塩分 6.3g	エネルギー 1422kcal 蛋白 65.9g 脂質 27.8g 塩分 6.7g	エネルギー 1686kcal 蛋白 59.9g 脂質 58.1g 塩分 6.1g	エネルギー 1338kcal 蛋白 39.2g 脂質 36.3g 塩分 6.9g
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	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 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	食パン イチゴジャム ポテトサラダ ヨーグルト(ブルーベリー) 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 さつま芋サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
昼食	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え: キャベツ・人参) 玉子焼き 味噌汁(麩)	米飯(半量) お好み焼き しろなのおし和え 味噌汁(豆腐)	米飯 天ぷら (鱈・南瓜・オクラ) ちくわの煮物 味噌汁(麩)	ふりかけご飯(半量) かき玉そば 厚揚げのそぼろ煮 白桃缶	<b>肩こりに効く薬膳料理</b> 米飯 鯉の胡麻衣焼き (添え: ブロッコリー・ピーマン) ほうれん草のナムル 玉ねぎと葛のとうろろスープ	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ ヨーグルト(ストロベリー)	米飯 筑前煮 大根のゆかり和え 味噌汁(わかめ)
おやつ	抹茶饅頭	黒棒	パンケーキ・コーヒー	いちごムース	白い風船	手作りオレンジゼリー	ロールケーキミルク
夕食	米飯 鯉の和風マヨネーズ焼き (添え: オクラ・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 五目厚焼き玉子 (添え: インゲン・人参) 昆布豆 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(春雨)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え: キャベツ・人参) チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉と豆腐のうま煮 玉子とじ 味噌汁(麩)	米飯 白身魚の薬味だれ (添え: エンドウ・人参) 冷奴 味噌汁(揚げ)	米飯 マーボー豆腐 もやしの中華和え 中華スープ(春雨)
栄養価	エネルギー 1479kcal 蛋白 61.4g 脂質 41.4g 塩分 5.1g	エネルギー 1412kcal 蛋白 44.0g 脂質 43.0g 塩分 5.7g	エネルギー 1397kcal 蛋白 36.7g 脂質 39.2g 塩分 6.0g	エネルギー 1560kcal 蛋白 67.7g 脂質 47.9g 塩分 6.1g	エネルギー 1428kcal 蛋白 58.7g 脂質 37.7g 塩分 5.8g	エネルギー 1604kcal 蛋白 47.5g 脂質 57.2g 塩分 6.7g	エネルギー 1413kcal 蛋白 44.7g 脂質 31.6g 塩分 5.1g
	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝食	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 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	食パン マーガリン マカロニサラダ ヨーグルト(キウイ) スコヤカ乳酸菌				
昼食	米飯 衣笠煮 オクラの和え物 味噌汁(麩)	<b>ご当地グルメ 沖縄県</b> ゆかりご飯(半量) ソーキそば 豆腐チャンプル みかんゼリー	キーマカレー キャベツのマヨサラダ 白桃缶 福神漬				
おやつ	鉄分ソフトクッキー	抹茶饅頭	黒糖ドーナツ・コーヒー				
夕食	米飯 鯉の南部焼き (添え: キヌサヤ・人参) いんげんのツナ和え 味噌汁(豆腐)	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(玉子)	米飯 鶏肉の味噌炒め ソイフリットのあんかけ 清汁(麩)				
栄養価	エネルギー 1397kcal 蛋白 51.5g 脂質 40.9g 塩分 5.0g	エネルギー 1678kcal 蛋白 49.3g 脂質 51.8g 塩分 10.2g	エネルギー 1681kcal 蛋白 53.9g 脂質 57.1g 塩分 6.3g				