

# 令和8年 4月 献立 老人食

		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
朝食	朝												
	食									食パン ピーナッツクリーム 玉子サラダ みかん缶・牛乳 <b>お花見弁当</b>	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 <b>快腸献立</b>	ロールパン はちみつ スパゲティサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌
	食									筍ご飯・菜飯 鯖の木の芽焼き 筍焼売・筍と菜の花のしんじょ 春キャベツの酢の物 桜海老と菜の花のかき揚げ	米飯 白身魚のオーロラソースかけ (添え：インゲン・ピーマン) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 菜の花の鮮やかクリムシチュー ピーマンのソテー ヨーグルト(ストロベリー)	米飯 鱈の山椒焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) 煮奴 味噌汁(じゃが芋)
	おやつ									桜もち	イチゴケーキ	黒棒	バナナケーキ・紅茶
	夕食									米飯 他人煮 オクラの土佐和え 味噌汁(豆腐)	米飯 厚揚げの五目煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(卵)	米飯 トンカツ (添え：ブロッコリー・人参) コールスローサラダ 味噌汁(厚揚げ)	米飯 千草卵 (添え：人参) 枝豆つみれのあんかけ 味噌汁(麩)
栄養価	エネルギー 1672kcal 蛋白 63.6g 脂質 61.5g 塩分 6.4g	エネルギー 1528kcal 蛋白 56.5g 脂質 40.0g 塩分 6.7g	エネルギー 1638kcal 蛋白 46.4g 脂質 54.8g 塩分 7.6g	エネルギー 1477kcal 蛋白 63.3g 脂質 33.4g 塩分 5.9g									
朝食	朝	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)					
	食	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 マカロニサラダ 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 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 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 <b>疲労回復に効く薬膳料理</b>	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌					
	食	米飯 トンテキ (添え：しろな・モヤシ) 白菜の塩昆布和え 味噌汁(豆腐)	米飯 木の葉煮 がんもの煮物 味噌汁(わかめ)	ふりかけご飯(半量) 山菜そば 大根の田楽 みかん缶	ハヤシライス カリフラワーサラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	米飯 コロッケとハムカツ (添え：キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏とキャベツの蒸し物～怪味タレ～ 茄子の煮物 長芋とろろスープ	チャーハン 海老焼売 中華スープ(春雨) 杏仁フルーツ					
	おやつ	ムーンライトクッキー	バインムース	はちみつドーナツ・コーヒー	和風ワッフル	ロールケーキミルク・紅茶	バウムクーヘン	抹茶ロールケーキ					
	夕食	米飯 鶏肉の甘辛炒め (添え：しろな・人参) かき揚げ 味噌汁(揚げ)	米飯 炊き合わせ いんげんのマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 揚げだし豆腐～生姜あん～ 竹輪の煮物 味噌汁(玉子)	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え：しろ菜・人参) 昆布豆 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 出汁蒸し玉子 ほうれん草の白和え 味噌汁(麩)	米飯 豚じゃが 白菜の梅肉和え 味噌汁(厚揚げ)	米飯 肉団子の豆腐煮 もずく酢 味噌汁(玉子)					
栄養価	エネルギー 1565kcal 蛋白 62.1g 脂質 49.4g 塩分 6.0g	エネルギー 1453kcal 蛋白 46.1g 脂質 42.5g 塩分 5.9g	エネルギー 1397kcal 蛋白 39.9g 脂質 41.2g 塩分 5.3g	エネルギー 1525kcal 蛋白 49.9g 脂質 49.9g 塩分 7.2g	エネルギー 1510kcal 蛋白 46.5g 脂質 39.5g 塩分 6.2g	エネルギー 1578kcal 蛋白 61.2g 脂質 52.8g 塩分 5.5g	エネルギー 1431kcal 蛋白 38.6g 脂質 39.4g 塩分 6.0g						
朝食	朝	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)					
	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(ストロベリーソース) 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 <b>お誕生日メニュー</b>	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 <b>マルタマデー</b>	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 玉子サラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌					
	食	米飯 田舎煮 いんげんの香味和え 味噌汁(厚揚げ)	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) 大根サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 メンチカツと白身魚のフライ (添え：キャベツ・人参) オクラの土佐和え 味噌汁(揚げ)	ちらし寿司 季節のしんじょ がんだし(湯葉) フルーツ寒天	オムカレー 海藻サラダ イチゴゼリー	ふりかけご飯(半量) 具沢山うどん がんもの煮物 手作りぶどうゼリー	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：チンゲン菜・人参) 中華茄子 中華スープ(春雨)					
	おやつ	手作りりんごゼリー	ミルクケーキ	桜ケーキ・コーヒー	ショコラケーキ・紅茶	ウエハース	抹茶饅頭	ミルク饅頭					
	夕食	米飯 酢豚風 モヤシのナムル 中華スープ(わかめ)	米飯 豚肉のボン酢炒め (添え：ピーマン) 冷奴 清汁(素麺)	米飯 厚揚げと彩り野菜のあんかけ 焼売 味噌汁(玉子)	米飯 マーボー豆腐 餃子 中華スープ(わかめ)	米飯 ソイカツのおろしポン酢 (添え：インゲン・人参) 菊菜の和え物 味噌汁(麩)	<b>快腸献立</b> わかめご飯 鱈のちゃんちゃん焼き ほうれん草のピーナッツ和え 清汁(玉子)	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：もやし・ピーマン) 金時豆 味噌汁(わかめ)					
栄養価	エネルギー 1529kcal 蛋白 47.0g 脂質 45.5g 塩分 5.4g	エネルギー 1510kcal 蛋白 53.7g 脂質 39.4g 塩分 7.6g	エネルギー 1676kcal 蛋白 52.7g 脂質 57.3g 塩分 6.1g	エネルギー 1538kcal 蛋白 58.1g 脂質 39.3g 塩分 7.3g	エネルギー 1519kcal 蛋白 47.2g 脂質 40.6g 塩分 7.9g	エネルギー 1430kcal 蛋白 49.1g 脂質 43.2g 塩分 6.9g	エネルギー 1607kcal 蛋白 58.4g 脂質 43.9g 塩分 6.4g						
朝食	朝	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)					
	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 ヨーグルト(キウイソース) 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 ナポリタン 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 十種のサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌					
	食	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：ブロッコリー・人参) 卵とじ 味噌汁(厚揚げ)	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 煮奴 味噌汁(玉子)	<b>ご当地グルメ和歌山県</b> マングロ丼 温泉卵 赤だし(麩・わかめ)	ゆかりご飯(半量) たぬきそば チンゲン菜のお浸し 白桃缶	米飯 鱈の南部焼き (添え：南瓜・絹さや) しろ菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)	ピラフ オムレツ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) フルーツヨーグルト	米飯 コロケと扇フライ (添え：ブロッコリー・人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(麩)					
	おやつ	手作りみかんゼリー	はちみつドーナツ	セサミクッキー・コーヒー	あんドーナツ	手作りぶどうゼリー	白い風船	黒棒					
	夕食	米飯 肉団子のトマト煮 フレンチサラダ 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・コーン) いんげんの辛子和え 清汁(素麺)	米飯 ソイフリットのみぞれ煮 ほうれん草のボン酢和え 味噌汁(揚げ)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え：いんげん・ピーマン) がんものあんかけ 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 ソイカツ南蛮 (添え：ブロッコリー・ピーマン) 茄子の煮物 味噌汁(麩)	<b>快腸献立</b> 米飯 豚肉とキャベツのとりみ炒め 大豆サラダ 味噌汁(わかめ)	米飯 五目厚焼き玉子 (添え：チンゲン菜・人参) 肉団子 清汁(素麺)					
栄養価	エネルギー 1596kcal 蛋白 52.7g 脂質 48.3g 塩分 8.4g	エネルギー 1439kcal 蛋白 55.4g 脂質 33.8g 塩分 5.5g	エネルギー 1502kcal 蛋白 57.2g 脂質 53.2g 塩分 5.3g	エネルギー 1493kcal 蛋白 53.3g 脂質 44.1g 塩分 6.8g	エネルギー 1421kcal 蛋白 49.0g 脂質 32.5g 塩分 5.3g	エネルギー 1496kcal 蛋白 59.4g 脂質 42.8g 塩分 7.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白 41.5g 脂質 39.8g 塩分 6.4g						
朝食	朝	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)							
	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 ほうれん草のソテー 黄桃缶・牛乳 <b>昭和の日</b>	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) スコヤカ乳酸菌							
	食	米飯 鶏肉と茄子の味噌炒め 白菜の塩昆布和え 清汁(玉子)	キーマカレー キャベツサラダ ヨーグルト(ストロベリー) 福神漬け	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) ピーマンのソテー 味噌汁(揚げ)	赤飯 鶏肉と春野菜の黒酢あんかけ 玉子焼き 赤だし(麩)	ふりかけご飯(半量) はいからそば がんもの煮物 手作りりんごゼリー							
	おやつ	黒糖ドーナツ	手作り蒸しパン・紅茶	パンケーキ・コーヒー	鉄分ソフトクッキー	抹茶饅頭							
	夕食	米飯 豆腐チャンプル オクラの梅肉和え 味噌汁(わかめ)	米飯 厚揚げの炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え 清汁(素麺)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：菊菜・コーン) 冷奴 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) 昆布豆 清汁(素麺)	米飯 ソイ団子の中華炒め もやしナムル 中華スープ(玉子)							
栄養価	エネルギー 1561kcal 蛋白 61.2g 脂質 45.6g 塩分 4.3g	エネルギー 1714kcal 蛋白 65.7g 脂質 51.6g 塩分 6.2g	エネルギー 1398kcal 蛋白 42.0g 脂質 39.7g 塩分 6.4g	エネルギー 1631kcal 蛋白 66.1g 脂質 48.1g 塩分 6.8g	エネルギー 1460kcal 蛋白 40.8g 脂質 37.6g 塩分 5.8g								