

令和8年 5月 献立表 老人食

		1日(金)					2日(土)	
朝		食パン マーガリン さつま芋サラダ 白桃缶 牛乳		ロールパン はちみつ スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌				
昼		米飯 他人煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ)		米飯 鯉の和風マヨ焼き (添え: エンドウ・ピーマン) 竹輪の煮物 清汁(麩)				
おやつ		苺ロールケーキ・紅茶		黒糖ケーキ				
夕		米飯 揚げ出し豆腐生姜あん オクラの胡麻和え 清汁(そうめん)		米飯 筑前煮 菊菜の錦糸和え 味噌汁(厚揚げ)				
栄養価		エネルギー 1600kcal 蛋白 53.8g 脂質 57.1g 塩分 4.9g		エネルギー 1453kcal 蛋白 48.8g 脂質 42.6g 塩分 5.0g				
		3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝	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 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン ほうれん草のソテー フルーツカクテル スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ラタトゥイユ 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	食パン ロールパン はちみつ 南瓜のサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	
昼	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え: キャベツ・人参) 春雨サラダ 味噌汁(揚げ)	米飯(半量) お好み焼き 大根の田楽 清汁(玉子)	端午の節句 チキンライス 海老フライとナポリタン サラダ・ポタージュスープ 子供の日デザート	米飯 鯉の味噌煮 (添え: インゲン・人参) 冷奴 清汁(とろろ昆布)	米飯 豚カツ (添え: ブロッコリー・人参) 南瓜の煮物 味噌汁(玉子)	米飯 白身魚の和風チーズ焼き (添え: ほうれん草・人参) いんげんのツナ和え 味噌汁(麩)	ふりかけご飯(半量) かやくうどん しろ菜の梅肉和え 梨缶	
おやつ	ルヴァン	パンケーキ	かしわ餅・コーヒー	パインムース	はちみつドーナツ	手作りぶどうゼリー	ミニたい焼き	
夕	米飯 ソイカツのトマト煮 いんげんのドレッシング和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(麩)	米飯 白身魚のあんかけ 菊菜のお浸し 味噌汁(わかめ)	米飯 出汁蒸し玉子 ソイつみれの煮物 味噌汁(麩)	米飯 鶏肉の塩こうじ炒め (添え: しろ菜・人参) 厚揚げの生姜醤油 清汁(素麺)	米飯 ソイフリットの酢豚風 もやしのナムル 中華スープ(わかめ)	米飯 牛肉と根菜の生姜炒め 温泉卵 味噌汁(豆腐)	
栄養価	エネルギー 1576kcal 蛋白 55.3g 脂質 51.4g 塩分 9.5g	エネルギー 1494kcal 蛋白 43.2g 脂質 49.8g 塩分 6.1g	エネルギー 1488kcal 蛋白 40.7g 脂質 40.6g 塩分 7.9g	エネルギー 1425kcal 蛋白 66.8g 脂質 36.8g 塩分 6.0g	エネルギー 1532kcal 蛋白 47.4g 脂質 46.8g 塩分 6.8g	エネルギー 1515kcal 蛋白 48.3g 脂質 51.6g 塩分 7.1g	エネルギー 1436kcal 蛋白 44.2g 脂質 41.9g 塩分 5.0g	
		10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝	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(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 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	食パン 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	
昼	母の日 いなり寿司 鶏肉の梅しそ天ぷら (添え: 南瓜・インゲン) チンゲン菜の湯菜和え 赤だし(麩)	米飯 ハンバーグ (添え: ブロッコリー・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	チャーハン チンゲン菜のナムル 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ	ご当地グルメ 愛知県 米飯 てりかけ (添え: ブロッコリー・トマト) 茄子の煮物・かきたま汁 おやつレク	米飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト(イチゴソース)	菜飯ご飯(半量) たぬきそば ピーマンのソテー フルーツ寒天	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え: キャベツ・人参) いんげんのわさび和え 味噌汁(麩)	
おやつ	シュークリーム	ロールケーキミルク	バウムクーヘン・コーヒー	たご焼きパーティー	ミルクケーキ	カルシウムクッキー	手作りいちごゼリー	
夕	米飯 豚肉の味噌炒め 昆布豆 清汁(玉子)	米飯 ソイフリットのみぞれ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ)	米飯 肉団子の豆腐煮 ひじきの煮物 味噌汁(玉子)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え: キャベツ・人参) 金時豆 味噌汁(わかめ)	米飯 木の葉とじ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麩)	米飯 白身魚のチリソース (添え: モヤシ・インゲン・人参) 焼売 中華スープ(豆腐)	米飯 厚揚げと彩野菜のあんかけ かき揚げ 味噌汁(玉ねぎ)	
栄養価	エネルギー 1592kcal 蛋白 62.6g 脂質 49.0g 塩分 8.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白 43.4g 脂質 41.5g 塩分 7.7g	エネルギー 1435kcal 蛋白 41.4g 脂質 45.5g 塩分 6.5g	エネルギー 1596kcal 蛋白 58.1g 脂質 56.9g 塩分 5.5g	エネルギー 1572kcal 蛋白 41.9g 脂質 51.2g 塩分 6.2g	エネルギー 1583kcal 蛋白 47.9g 脂質 54.7g 塩分 7.1g	エネルギー 1507kcal 蛋白 47.8g 脂質 43.7g 塩分 4.9g	
		17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23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 さつま芋サラダ 白桃缶・牛乳	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 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 マカロニサラダ みかん缶・牛乳	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 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	食パン ロールパン はちみつ マカロニサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	
昼	米飯 豚肉の甘辛炒め 冷奴 清汁(とろろ昆布)	和風おろしオムライス ポテトサラダ 清汁(麩)	ゆかりご飯(半量) 具沢山うどん 厚揚げの生姜醤油 りんご缶	赤飯 鯉の塩焼き (添え: 大根おろし・絹さや) 胡瓜の酢の物 赤だし(湯葉)	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 メンチカツとホタテフライ (添え: ブロッコリー・人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 キーマカレー 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	
おやつ	ウエハース	抹茶饅頭	ミルク饅頭・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	セサミクッキー	はちみつドーナツ	カスタードワッフル・紅茶	
夕	米飯 コロケとハムカツ (添え: キャベツ・人参) 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)	米飯 鯉の照り焼き (添え: 菊菜・人参) 昆布豆 味噌汁(白菜)	米飯 トンテキ (添え: もやし・人参・ピーマン) 揚げ茄子 味噌汁(豆腐)	米飯 千草卵 (添え: 絹さや・人参) 肉団子 味噌汁(わかめ)	米飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(春雨)	米飯 豚じゃが 温泉卵 味噌汁(麩)	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(玉子)	
栄養価	エネルギー 1523kcal 蛋白 47.8g 脂質 48.2g 塩分 5.6g	エネルギー 1345kcal 蛋白 45.4g 脂質 31.1g 塩分 5.3g	エネルギー 1418kcal 蛋白 46.3g 脂質 42.4g 塩分 6.8g	エネルギー 1567kcal 蛋白 58.6g 脂質 51.1g 塩分 6.6g	エネルギー 1497kcal 蛋白 52.3g 脂質 43.0g 塩分 7.6g	エネルギー 1650kcal 蛋白 53.2g 脂質 59.5g 塩分 5.5g	エネルギー 1638kcal 蛋白 47.3g 脂質 51.2g 塩分 7.8g	
		24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30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 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	食パン イチゴジャム ナポリタン 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 ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	
昼	米飯 豚肉のくわ焼き (添え: エンドウ・人参) がんものあんかけ 味噌汁(わかめ)	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 竹輪の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 天ぷら (海老・南瓜・オクラ) 玉子豆腐 赤だし(麩)	ふりかけご飯(半量) 担々麺 焼売 杏仁フルーツ	メンタル不調に効く薬膳料理 米飯 白身魚のニンニク醤油炒め コルルスローサラダ(クコの実入り) 清汁(しめじ・玉ねぎ・人参)	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) パインムース	米飯 ソイカツ南蛮 (添え: ブロッコリー・人参) しろ菜のソテー コンソメスープ(玉ねぎ)	
おやつ	ウエハース	白い風船	パンケーキ・コーヒー	黒糖ドーナツ	手作りオレンジゼリー	黒棒	鉄分ソフトクッキー	
夕	米飯 ソイカツの卵とじ オクラの胡麻和え 味噌汁(麩)	米飯 豆腐チャンプル いんげんの和え物 清汁(そうめん)	米飯 鶏肉の黒胡椒炒め (添え: もやし・人参・しろ菜) ソイ枝豆つみれあんかけ 味噌汁(わかめ)	米飯 鯉の幽庵焼き (添え: 絹さや・人参) 金時豆 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 五目厚焼き玉子 (添え: うまい菜・人参) オクラの土佐和え 味噌汁(揚げ)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え: インゲン・人参) チンゲン菜のピーナッツ和え 清汁(素麺)	米飯 鶏肉のもろみ焼き (添え: エンドウ・甘酢生姜) 冷奴 清汁(わかめ)	
栄養価	エネルギー 1644kcal 蛋白 64.1g 脂質 51.7g 塩分 5.9g	エネルギー 1395kcal 蛋白 49.0g 脂質 37.5g 塩分 5.1g	エネルギー 1444kcal 蛋白 47.5g 脂質 46.8g 塩分 5.7g	エネルギー 1439kcal 蛋白 55.5g 脂質 33.4g 塩分 6.5g	エネルギー 1349kcal 蛋白 46.0g 脂質 31.8g 塩分 4.8g	エネルギー 1613kcal 蛋白 46.7g 脂質 55.2g 塩分 7.9g	エネルギー 1535kcal 蛋白 44.6g 脂質 49.5g 塩分 7.2g	
		31日(日)						
朝	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳							
昼	米飯 焼き肉風炒め 白菜のゆかり和え 清汁(とろろ昆布)							
おやつ	バウムクーヘン・紅茶							
夕	米飯 コロケと白身魚のフライ (添え: キャベツ・人参) 高野の煮物 味噌汁(麩)							
栄養価	エネルギー 1580kcal 蛋白 49.2g 脂質 48.9g 塩分 6.7g							