




🌸 入所献立表 (3/10~3/16) 🌸

現 場：老人保健施設ゆめが丘
 献立種類：常食1600(個別献立)
 期 間：2019/3/10~2019/3/16

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	御飯 味噌汁 厚焼き玉子 白菜の磯和え 漬物(あおかつぱ) 牛乳	御飯 味噌汁 ハムソテー アスパラサラダ ふりかけ(おかか) 牛乳	御飯 味噌汁 つくね煮 大根のたらこ和え 漬物(つぼづけ) 牛乳	御飯 味噌汁 ポパイエッグ もやしサラダ 漬物(赤かつぱ) 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え 漬物(しばづけ) 牛乳	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 白菜梅和え 漬物(桜大根) 牛乳	御飯 味噌汁 ホッケ塩焼き(朝) 菜種和え 漬物(しばづけ) 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鯖のみりん漬け焼き 菜の花のお浸し フルーツ	かき揚げ丼 清まし汁  きゅうりと鶏肉の胡麻酢和え フルーツ	御飯 コンソメスープ 白身魚のホワイトソースがけ にんじんサラダ フルーツ	御飯 清まし汁 豚肉の生姜焼き いんげんの昆布和え フルーツ	きつねうどん かにかまとわかめのぬた りんごゼリー 	御飯 味噌汁 鮭のきのこソース スパゲティサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 オクラとツナのピリ辛和え フルーツ
夕食	御飯 もずくスープ 豚肉の葱味噌炒め キャベツの煮浸し 煮豆	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け なすのピリ辛炒め 白菜のゆかり和え	御飯 中華スープ 家常豆腐 さつまいもレモン煮 中華和え	御飯 赤だし ほきの南部焼き きんぴらごぼう オクラのお浸し	御飯 清まし汁 松風焼き かぼちゃのいとこ煮 菜の花の和え物	御飯 コンソメスープ チキンピカタ じゃが芋煮物 コールスローサラダ	御飯 コンソメスープ たらのバター醤油焼き チリコンカン カリフラワーのマリネ
10時	いちごオレ	ココア	りんごジュース	オレンジジュース	ミルクティー	いちごオレ	アップルティー(温)
3時	コーヒー(喫茶の日) 	カステラと甘納豆 緑茶	メープルプチケーキ ほうじ茶	紅茶のハウトケーキ ほうじ茶	ホワイトチョコババロア ほうじ茶	バナナクレープ ほうじ茶	水ようかん(手作り) ほうじ茶
	エネルギー 1604kcal 蛋白質 61.8g 脂質 41.5g 炭水化物 236.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 57g 脂質 40.4g 炭水化物 232.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.6g 炭水化物 267.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 59.9g 脂質 42.5g 炭水化物 242.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1887kcal 蛋白質 67.5g 脂質 53.8g 炭水化物 255.8g 食塩 9.1g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 65.7g 脂質 41.2g 炭水化物 248.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 66.3g 脂質 33.3g 炭水化物 219g 食塩 6.8g

献立の内容は都合により変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。