



🌸 入所献立表 (3/17~3/23) 🌸

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：2019/3/17~2019/3/23

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|--|---|---|--|---|
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 野菜のソテー いんげんのサラダ 漬物 牛乳 | 御飯 味噌汁 五目煮豆 ほうれん草の辛子和え 漬物 牛乳 | 御飯 味噌汁 ベーコンエッグ リーフサラダ ふりかけ(おかか) 牛乳 | 御飯 味噌汁 アジ塩焼き(朝) ブロッコリーのドレッシング和え 味付海苔 牛乳 | 御飯 味噌汁 炒り卵(しらす) オクラのゆかり和え 漬物 牛乳 | 御飯 味噌汁 炒り豆腐 いんげんのわさびマヨ ふりかけ(たまご) 牛乳 | 御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 小松菜のとしめじのお浸し ふりかけ(おかか) 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ | 御飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 白菜とちくわの胡麻和え フルーツ | ロールパン  コンソメスープ クリームシチュー(鶏) グリーンサラダ フルーツ | チャーハン 中華スープ 青菜の中華和え 杏仁豆腐  | 御飯 清まし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き チキンサラダ フルーツ | キーマカレー コンソメスープ 彩りサラダ グレープゼリー | 御飯 味噌汁 さんまの香味焼き ブロッコリーの真砂和え フルーツ |
| 夕食 | 御飯 中華スープ かに玉 なすの味噌炒め ナムル | 御飯 にゅうめん 鶏肉の柚庵焼き 大学芋風 三色酢の物 | 御飯 清まし汁 たらの磯部揚げ 豆腐チャンプル(小鉢) 煮豆 | 御飯 赤だし 鯖の蒲焼き風 白菜の信田煮 とろろ芋 | 御飯 味噌汁 豚肉の焼き肉風 大根の含め煮 ほうれん草の磯和え | 御飯 味噌汁 白身魚の粕漬け焼き 卵の花 <small>キャベツときゅうりの即席漬け</small> | 御飯 清まし汁 蒸し鶏(温) シュウマイ煮 もずく三杯酢 |
| 10時 | いちごオレ | カフェオレ | オレンジジュース | りんごジュース | いちごオレ | ミルクティー | レモンティー(温) |
| 3時 | チョコプチシュー ほうじ茶 | レーズンパウンドケーキ ほうじ茶 | わらび餅風 緑茶 | おかき(のり塩) 緑茶 | おはぎ 緑茶 | ワッフル ほうじ茶 | バナナパウンドケーキ ほうじ茶 |
| | エネルギー 1666kcal 蛋白質 59.4g 脂質 49.5g 炭水化物 241.2g 食塩 7.9g | エネルギー 1679kcal 蛋白質 62.7g 脂質 36.8g 炭水化物 267.6g 食塩 8g | エネルギー 1700kcal 蛋白質 68.1g 脂質 50.9g 炭水化物 236.1g 食塩 7.4g | エネルギー 1604kcal 蛋白質 67.1g 脂質 42.5g 炭水化物 230.6g 食塩 7.2g | エネルギー 1627kcal 蛋白質 71.1g 脂質 46.2g 炭水化物 226.7g 食塩 7.8g | エネルギー 1692kcal 蛋白質 64.4g 脂質 49g 炭水化物 241.8g 食塩 7.7g | エネルギー 1674kcal 蛋白質 65.3g 脂質 47.9g 炭水化物 237.1g 食塩 7.9g |

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。