

入所献立表(1/16~1/22)

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：2022/1/16~2022/1/22

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	御飯 味噌汁 目玉焼き キャベツおかか和え 漬物 飲むヨーグルト	御飯 味噌汁 ホッケ塩焼き 菜種和え 漬物 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 アスパラのツナ和え 漬物 牛乳	御飯 味噌汁 炒り卵 白菜の磯部和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしサラダ 漬物 牛乳	バターロール コンソメスープ ポパイエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	御飯 味噌汁 大豆の炒り煮 大根のたらこ和え のり佃煮 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き いんげんのごま和え フルーツ	御飯 クラムチャウダー 豚肉のハニーマスタードソース ポテトサラダ フルーツ	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ホタテのサラダ フルーツ	御飯 コーンポタージュ カレイのたらこマヨネーズ焼き 大根のマリネ フルーツ	御飯 清まし汁 鶏肉の葱塩レモン炒め 小松菜のお浸し フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ フルーツ	三色丼 清まし汁 白菜のドレッシング和え フルーツ
夕食	御飯 もずくスープ 豚肉の葱味噌炒め 里芋の煮物 ナムル	御飯 味噌汁 タラの香り蒸し もやしとピーマンの炒めもの ブロッコリーの梅昆布和え	御飯 味噌汁 豚肉のおろし煮 白菜の信田煮 ナムル	御飯 清まし汁 鶏肉の照り焼き 里芋の味噌バター煮 小松菜のなめ茸和え	御飯 味噌汁 ホキの甘酢かけ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 味噌汁 白身魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のしらす和え	御飯 中華スープ 鮭の南蛮漬 白菜の煮びたし 中華和え
10時	アップルティー	カルピス	レモンティー	ココア	いちごオレ	ミルクティー	オレンジジュース
3時	チョコバナナパウンドケーキ 緑茶	ドームケーキ ほうじ茶	たいやき ほうじ茶	ふわふわカスタードワッフル 緑茶	ヨーグルトゼリー ほうじ茶	まんじゅう ほうじ茶	ロールケーキ 緑茶
	エネルギー 1576kcal 蛋白質 61.8g 脂質 37.8g 炭水化物 239.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1790kcal 蛋白質 68.3g 脂質 57.3g 炭水化物 243.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1784kcal 蛋白質 65.4g 脂質 56.8g 炭水化物 243.7g 食塩 9.8g	エネルギー 1707kcal 蛋白質 67.6g 脂質 43.6g 炭水化物 234.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 62.7g 脂質 40.2g 炭水化物 244.6g 食塩 8g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 67.4g 脂質 49.6g 炭水化物 222g 食塩 8.1g	エネルギー 1874kcal 蛋白質 70.6g 脂質 50.5g 炭水化物 274.9g 食塩 10.3g

※献立の内容は都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。