

入所献立表(12/8~12/14)

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：2024/12/8~2024/12/14

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	バターロール コンソメスープ ポパイエッグ アスパラとツナのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 野菜のソテー オクラのなめ茸和え ふりかけ 飲むヨーグルト	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 春菊のピーナツ和え 梅びしお 牛乳	御飯 味噌汁 炒り卵 白菜の胡麻酢和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 大豆とベーコンの炒め物 オクラの和え物 漬物 牛乳	御飯 コンソメスープ ハムソテー カリフラワーのサラダ 漬物 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 回鍋肉 インゲンのたらこ和え フルーツ	肉そば チンゲン菜の中華風和え フルーツ	赤飯 清まし汁 鱈のねぎソース 春菊の白和え フルーツ	御飯 清まし汁 鱈の塩こうじ漬け焼き キャベツサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしの中華和え フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚のたらこマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 菜の花の和え物 フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 タラの甘酢かけ 大根のそぼろ煮 小松菜のゆず和え	御飯 中華スープ かに玉 アスパラの炒め物 鶏のさっぱりサラダ	御飯 清まし汁 鶏肉のオイスターソース炒め 白菜の信田煮 ブロッコリーのおかか和え	御飯 もずくスープ チキン南蛮 さつまいもレモン煮 五色和え	御飯 すまし汁 白身魚の香り蒸し 里芋の味噌バター煮 和風チキンサラダ	御飯 清まし汁 豚肉の味噌炒め 大根の煮物 春菊とシラスの和え物	御飯 コンソメスープ 鶏のコーンクリームがけ アスパラポテトのチーズ風味焼き ブロッコリーのドレッシング和え
10時	いちごオレ	ぶどうジュース	フルーツミックスジュース	アップルジュース	カルピス	アップルティー(温)	ミルクティー(1000ml)
3時	カステラ 緑茶	原宿ドッグ 緑茶	プリン ほうじ茶	人形焼き 緑茶	バームクーヘン ほうじ茶	ロールケーキ ほうじ茶	マイケーキ ほうじ茶
	1570kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.9g 炭水化物 224.7g 食塩 7.7g	1525kcal 蛋白質 53.4g 脂質 39.5g 炭水化物 226.4g 食塩 8.2g	1567kcal 蛋白質 65.2g 脂質 36.1g 炭水化物 231.2g 食塩 8.1g	1643kcal 蛋白質 52.6g 脂質 33.8g 炭水化物 268.5g 食塩 13.8g	1506kcal 蛋白質 52g 脂質 32.7g 炭水化物 238.8g 食塩 7.2g	1631kcal 蛋白質 56.7g 脂質 48.9g 炭水化物 223.1g 食塩 8.5g	1827kcal 蛋白質 61.5g 脂質 47.7g 炭水化物 272.9g 食塩 5.8g