

入所献立表(12/29~1/4)

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：2024/12/29~2025/1/4

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 いんげんのツナ和え 漬物 牛乳	御飯 味噌汁 鰯塩焼き 菜の花のからし和え ふりかけ 飲むヨーグルト	御飯 味噌汁 炒り卵 白菜の磯部和え のり佃煮 牛乳	御飯 雑煮 サケの塩焼き オクラ和風サラダ 漬物 牛乳	御飯 味噌汁 野菜のソテー アスパラのサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 小松菜の山吹和え 梅びしお 牛乳	バターロール コンソメスープ ハムソテー マカロニサラダ 牛乳
	御飯 もずくスープ 豚肉の西京漬け焼き 大根のともあえ フルーツ	御飯 味噌汁 チキン南蛮 二杯酢 フルーツ	御飯 味噌汁 回鍋肉 もやしの中華和え フルーツ	赤飯 清まし汁 紅白なます 伊達巻 紅白かまぼこ 八幡巻き 煮物(正月用) 昆布巻き 黒豆 ブリの照り焼き 栗きんとん	ちらし寿司 清まし汁 菜の花の和え物 フルーツ	御飯 清まし汁 てんぷら てんつゆ ほたてとわかめのめた フルーツ	御飯 味噌汁 カレーのごま風味焼 インゲンのたらこ和え フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 タラの香り蒸し 白菜の信田煮 青菜の和え物	御飯 味噌汁 ホキの甘酢かけ アスパラの炒め物 小松菜のゆず和え	年越しそば 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え	御飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 大学芋風 インゲンのシラス和え	御飯 味噌汁 鱈のみりん漬け焼き ひじき煮 ほうれん草の和え物	御飯 味噌汁 豆腐の肉みそかけ なすの煮もの とろろ芋	御飯 にゅうめん 豚肉のおろし煮 さつまいものバター醤油炒め 小松菜の和えもの
	りんごジュース	レモンティー(温)	カルピス	ミルクティー(1000ml)	ぶどうジュース	いちごオレ	ミルクティー
3時	おかき(きな粉) 緑茶	プリン 麦茶	たい焼き 緑茶	練り切り 麦茶	まんじゅう 麦茶	どら焼き 緑茶	まんじゅう ほうじ茶
	エネルギー 1461kcal 蛋白質 51.4g 脂質 34.4g 炭水化物 221.3g 食塩 9.8g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 56.9g 脂質 37.6g 炭水化物 235g 食塩 9.2g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 54.3g 脂質 37.4g 炭水化物 243.7g 食塩 8.5g	エネルギー 1828kcal 蛋白質 66.1g 脂質 32.1g 炭水化物 293.7g 食塩 10.3g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 51.9g 脂質 30.8g 炭水化物 253.3g 食塩 12.5g	エネルギー 1841kcal 蛋白質 59.8g 脂質 47.5g 炭水化物 276.9g 食塩 10.5g	エネルギー 1770kcal 蛋白質 58.9g 脂質 42.2g 炭水化物 272.8g 食塩 7.3g