

入所献立表(1/5~1/11)

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：2025/1/5~2025/1/11

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	御飯 味噌汁 玉子とじ 春菊の辛子和え 漬物 牛乳	御飯 コンソメスープ ポパイエッグ オクラのなめ茸和え ふりかけ 飲むヨーグルト	七草粥 味噌汁 炒り鶏 ひじきサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 大豆の炒り煮 もやしのたらこ和え のり佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ ヤクルト	御飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 菜種和え 漬物 牛乳	御飯 味噌汁 五目煮豆 キャベツの梅和え 漬物 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 麻婆豆腐 スイートサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のスタミナソース いんげんごま和え フルーツ	味噌ラーメン ブロッコリーの和えもの フルーツ	御飯 コンソメスープ ホワイトシチュー キャベツサラダ フルーツ	御飯 清まし汁 赤魚の生姜煮 大根とザーサイの和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 鱈の香味焼き 小松菜のお浸し フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 ホキの粕漬け焼き 大根の煮物 煮豆	御飯 味噌汁 鱈のねぎソース さつまいもレモン煮 春菊のなめ茸和え	御飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き チリコンカン 小松菜のナムル	御飯 清まし汁 サバの味噌煮 にら炒め カリフラワーのマリネ	御飯 もずくスープ 鶏肉のオイスターソース炒め 大根のそぼろ煮 小松菜のゆず和え	御飯 中華スープ 豚肉と豆腐の味噌煮 じゃが芋のたらこバター炒め 鶏のさっぱりサラダ	御飯 にゅうめん 鶏肉の甘酢煮 大学芋風 インゲンのシラス和え
10時	カルピス	アップルティー（温）	りんごジュース	フルーツミックスジュース	ミルクティー（1000ml）	いちごオレ	ミルクティー
3時	きみしぐれ ほうじ茶	チョコバナナパウンドケーキ 緑茶	マイケーキ ほうじ茶	どら焼き ほうじ茶	エクレア ほうじ茶	プリン ストレートティー	おしるこ ほうじ茶
	エネルギー 1647kcal 蛋白質 55.1g 脂質 31.9g 炭水化物 271.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 52g 脂質 30.2g 炭水化物 245.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1702kcal 蛋白質 56.4g 脂質 50.1g 炭水化物 240.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1672kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.1g 炭水化物 244.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 47g 脂質 29g 炭水化物 225g 食塩 7.8g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 66.5g 脂質 40.6g 炭水化物 233g 食塩 8.1g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 55.8g 脂質 28.1g 炭水化物 244.3g 食塩 7.2g