

入所献立表(1/12~1/18)

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：2025/1/12~2025/1/18

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	バターロール コンソメスープ ベーコンエッグ アスパラの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしサラダ ふりかけ 飲むヨーグルト	御飯 味噌汁 オムレツ 大根のたらこ和え 漬物 牛乳	御飯 味噌汁 リヨネーズポテト ブロッコリーのサラダ ゆずみそ 牛乳	御飯 清まし汁 炒り豆腐 白菜のおかか和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 春菊のおひたし 梅びしお 牛乳	御飯 味噌汁 つくねの煮物 菜の花のからし和え 漬物 牛乳
昼食	キーマカレー ほうれん草のピーナツ和え フルーツ	御飯 清まし汁 親子煮 ブロッコリーの和えもの フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のピーナツ和え フルーツ	御飯 清まし汁 サバの蒲焼き風 小松菜の梅和え フルーツ	御飯 味噌汁 鯆の竜田揚げ オクラの和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のハニーマスタードソース 小松菜の和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 和風サラダ フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 肉じゃが 白菜のおひたし	御飯 中華スープ カレイのごま風味焼 ひじき煮 菜の花の和え物	御飯 味噌汁 鯆の南蛮漬 アスパラのソテー 小松菜と油揚げのおひたし	御飯 味噌汁 家常豆腐 なすのあんかけ 煮豆	御飯 味噌汁 蒸し鶏（温） 大根の含め煮 茄子のおひたし	御飯 味噌汁 白身魚の揚げ煮 大根のかにあんかけ カリフラワーの和え物	御飯 味噌汁 鯖の柚庵焼き 里芋の煮物 もやしのナムル
10時	ぶどうジュース	カルピス	レモンティー（温）	アップルティー（温）	ココア	いちごオレ	カフェオレ
3時	カステラ ほうじ茶	ふわふわカスタードワッフル ほうじ茶	プリン ほうじ茶	マイケーキ 緑茶	抹茶カステラ 緑茶	ドームケーキ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶
	エネルギー 1738kcal 蛋白質 59.1g 脂質 54.9g 炭水化物 237.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 56.4g 脂質 17.6g 炭水化物 241.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 58.6g 脂質 46.4g 炭水化物 227.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1687kcal 蛋白質 52.1g 脂質 48.5g 炭水化物 244.4g 食塩 7.1g	エネルギー 2368kcal 蛋白質 72.8g 脂質 41.5g 炭水化物 409.7g 食塩 8.3g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 58.8g 脂質 43.5g 炭水化物 249g 食塩 8g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 55.1g 脂質 29.6g 炭水化物 230g 食塩 7.7g