

入所献立表(3/23~3/29)

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：2025/3/23~2025/3/29

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	御飯 味噌汁 サバ塩焼き ブロッコリーのわさびマヨ 漬物（あおかつぱ） 牛乳	御飯 味噌汁 目玉焼き キャベツおかか和え 漬物（千切り沢庵） ヤクルト	御飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 いんげんのツナ和え 漬物（しばづけ） 牛乳	御飯 味噌汁 鰹塩焼き 菜の花のからし和え ふりかけ（おかか） 牛乳	御飯 味噌汁 炒り卵（かにかま） 白菜の磯部和え 漬物（桜大根） 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 カリフラワーのサラダ 漬物（あおかつぱ） 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
昼食	御飯 味噌汁 鰹の蒲焼き風 小松菜の胡麻和え フルーツ	御飯 味噌汁 カレイの煮付け 切り干し大根のサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 チキン南蛮 二杯酢 フルーツ	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 回鍋肉 もやしの中華和え フルーツ	御飯 コンソメスープ 鮭のきのこソース きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 麻婆豆腐 スイートサラダ フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 鶏の中華ネギだれ きんぴらごぼう もずく三杯酢	御飯 清まし汁 豚肉の味噌炒め もやしと茄子の炒めもの ほうれん草の中華和え	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	御飯 味噌汁 鰹のねぎソース さつまいもレモン煮 鶏のさっぱりサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし 春菊とシラスの和え物	御飯 味噌汁 鰹の塩こうじ漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 アスパラのサラダ
10時	りんごジュース	オレンジジュース	ココア	レモンティー（温）	カルピス	ミルクティー	いちごオレ
3時	もみじまんじゅう 麦茶	栗カステラ饅頭 麦茶	おかき（きな粉） 緑茶	プリン 麦茶	たい焼き 緑茶	カステラ 麦茶	ようかん 麦茶
	1490kcal 蛋白質 53.5g 脂質 29.4g 炭水化物 237.5g 食塩 6.4g	1537kcal 蛋白質 49.5g 脂質 34.9g 炭水化物 239.9g 食塩 8.3g	1676kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.2g 炭水化物 257.6g 食塩 9.9g	1510kcal 蛋白質 55.8g 脂質 42.9g 炭水化物 211.6g 食塩 9.5g	1670kcal 蛋白質 58.9g 脂質 38.3g 炭水化物 260.2g 食塩 7.6g	1443kcal 蛋白質 53g 脂質 26.4g 炭水化物 235g 食塩 7.5g	1749kcal 蛋白質 57.9g 脂質 29.3g 炭水化物 296.8g 食塩 12.6g