

入所献立表(3/15~3/21)

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：2026/3/15~2026/3/21

|     | 日<br>15   | 月<br>16   | 火<br>17   | 水<br>18   | 木<br>19   | 金<br>20   | 土<br>21   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食  | 御飯<br>味噌汁<br>炒り卵(かにかま)<br>白菜の胡麻酢和え<br>漬物(しばづけ)<br>牛乳        | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>キャベツサラダ<br>梅びしお<br>飲むヨーグルト                 | バターロール(朝)<br>コンソメスープ<br>ポパイエッグ<br>オクラの和え物<br>ヤクルト           | 御飯<br>味噌汁<br>ベーコンエッグ<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ(おかか)<br>牛乳        | 御飯<br>味噌汁<br>サケの塩焼き<br>ひじきサラダ<br>漬物(あおかつぱ)<br>牛乳        | 御飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>カリフラワーのマヨポン和え<br>梅干し<br>牛乳           | 御飯<br>味噌汁<br>リヨネーズポテト<br>大根サラダ(カニカマ)<br>漬物(しばづけ)<br>牛乳      |
| 昼食  | 御飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしの中華和え<br>フルーツ                    | 御飯<br>味噌汁<br>カレーの煮付け<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>フルーツ                    | カレーライス<br>グリーンサラダ<br>フルーツ                                   | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉のオイスターソース炒め<br>きのこサラダ<br>フルーツ              | ミートソーススパゲティ<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーの和え物<br>フルーツ            | 御飯<br>味噌汁<br>アジの香味焼き<br>アスパラとしめじの和え物<br>フルーツ                | 御飯<br>中華スープ<br>油淋鶏<br>ブロッコリーの昆布和え<br>フルーツ                   |
| 夕食  | 御飯<br>すまし汁<br>メルルーサの香り蒸し<br>里芋の味噌バター煮<br>和風チキンサラダ           | 御飯<br>コンソメスープ<br>鶏のコーンクリームがけ<br>アスパラとポテトのソテー<br>ブロッコリーのドレッシング和え | 御飯<br>清まし汁<br>ホキの粕漬け焼き<br>大根の煮物<br>春菊とシラスの和え物               | 御飯<br>味噌汁<br>赤魚のみぞれ煮<br>さつまいものバター醤油炒め<br>白菜のゆかり和え         | 御飯<br>コンソメスープ<br>カレーのホワイトソースがけ<br>かぼちやのそぼろ煮<br>三色酢の物    | 御飯<br>コンソメスープ<br>豚肉のおろし煮<br>里芋の煮物<br>菜の花のお浸し                | 御飯<br>清まし汁<br>サバの味噌煮<br>にら炒め<br>春菊の和え物                      |
| 10時 | カルピス  | ミルクティー  | ミルクティー(1000ml)  | りんごジュース   | レモンティー(温)   | いちごオレ   | カルピス  |
| 3時  | もみじ饅頭(あんこ)<br>緑茶  | きみしぐれ<br>ほうじ茶   | ドームケーキ(チョコ)<br>ほうじ茶   | 栗カステラ饅頭<br>ほうじ茶   | カステラ<br>ほうじ茶  | カステラ 抹茶<br>ほうじ茶   | おかき(砂糖醤油)<br>ほうじ茶   |
|     | エネルギー 1527kcal 蛋白質 58.7g<br>脂質 33.4g 炭水化物 235.8g<br>食塩 7.1g | エネルギー 1389kcal 蛋白質 50.4g<br>脂質 19.7g 炭水化物 235.8g<br>食塩 6.6g     | エネルギー 1534kcal 蛋白質 52.2g<br>脂質 39.7g 炭水化物 228.1g<br>食塩 7.5g | エネルギー 1660kcal 蛋白質 54.5g<br>脂質 36g 炭水化物 264.5g<br>食塩 7.6g | エネルギー 1610kcal 蛋白質 61.3g<br>脂質 44g 炭水化物 226.6g<br>食塩 8g | エネルギー 1576kcal 蛋白質 52.5g<br>脂質 33.7g 炭水化物 250.7g<br>食塩 7.1g | エネルギー 1578kcal 蛋白質 52.3g<br>脂質 37.3g 炭水化物 241.4g<br>食塩 8.1g |

★仕入れの状況により、献立内容が変更になる場合があります。