

入所献立表(3/29~4/4)

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：2026/3/29~2026/4/4

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	御飯 味噌汁 五目煮豆 春菊のゆず和え 漬物（赤かつぱ） 牛乳	御飯 味噌汁 サバ塩焼き（朝） 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（干切り沢庵） 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 アジの塩焼き 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
昼食	御飯 味噌汁 <small>豚肉のハニーマスタードソース</small> ほうれん草の和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 アジの蒲焼き風 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 サケのきのこソース きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 メルルーサの揚げ煮 大根の含め煮 茄子の和え物	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 サワラのねぎソース 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
10時	レモンティー（温）	りんごジュース	ぶどうジュース	ココア	レモンティー（温）	カルピス	ミルクティー
3時	ふわふわカスタードワッフル 麦茶	もみじまんじゅう 麦茶	きみしぐれ 麦茶	おかき（きな粉） 緑茶	原宿ドッグ チョコバナナ 麦茶	今川焼 緑茶	カステラ 麦茶
	1523kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39.6g 炭水化物 222.7g 食塩 7.7g	1481kcal 蛋白質 53.4g 脂質 29.4g 炭水化物 236.4g 食塩 6.1g	1493kcal 蛋白質 48.9g 脂質 34.9g 炭水化物 230.3g 食塩 7.6g	1650kcal 蛋白質 58.1g 脂質 38.2g 炭水化物 251.9g 食塩 9g	1519kcal 蛋白質 54.4g 脂質 42.3g 炭水化物 216g 食塩 9.4g	1665kcal 蛋白質 58.5g 脂質 38.2g 炭水化物 259.9g 食塩 7g	1438kcal 蛋白質 52.8g 脂質 26.4g 炭水化物 234.4g 食塩 7.1g

★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。