





入所献立表 (12/30~1/5)



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：2018/12/30~2019/1/5

|     | 日   | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|
|     | 30  | 31  | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 朝食  | 御飯<br>味噌汁<br>厚焼き玉子<br>白菜の磯和え<br>漬物(あおかつぱ)<br>牛乳             | 御飯<br>味噌汁<br>ハムソテー<br>アスパラサラダ<br>ふりかけ(おかか)<br>牛乳  | 御飯<br>雑煮(鶏肉)<br>鰯の梅煮<br>小町和え<br>漬物(桜大根)<br>牛乳  | 御飯<br>味噌汁<br>ポパイエッグ<br>もやしサラダ<br>漬物(赤かつぱ)<br>牛乳   | 御飯<br>味噌汁<br>高野豆腐含め煮<br>キャベツおかか和え<br>漬物(しばづけ)<br>牛乳       | 御飯<br>味噌汁<br>厚揚げの煮物<br>白菜梅和え<br>漬物(桜大根)<br>牛乳             | 御飯<br>味噌汁<br>ホッケ塩焼き(朝)<br>菜種和え<br>漬物(しばづけ)<br>牛乳          |
| 昼食  | 御飯<br>味噌汁<br>鯖のみりん漬け焼き<br>菜の花のお浸し<br>フルーツ                   | 年越しそば<br>ほうれん草の白和え<br>フルーツ<br> | 赤飯<br>清まし汁<br>紅白なます<br>伊達巻<br>紅白かまぼこ<br>八幡巻き<br>煮物(正月用)<br>昆布巻き<br>黒豆<br>ブリの照り焼き<br>栗きんとん<br> | ちらし寿司<br>清まし汁<br>小松菜のなめ茸和え<br>フルーツ<br> | 御飯<br>清まし汁<br>てんぷら<br>いんげんのツナ和え<br>フルーツ                   | 御飯<br>味噌汁<br>鮭のきのこソース<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ                 | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉のおろし煮<br>オクラとツナのピリ辛和え<br>フルーツ              |
| 夕食  | 御飯<br>もずくスープ<br>豚肉の葱味噌炒め<br>キャベツの煮浸し<br>煮豆                  | 御飯<br>味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>なすのピリ辛炒め<br>白菜のゆかり和え   | 御飯<br>中華スープ<br>家常豆腐<br>さつまいもレモン煮<br>中華和え   | 御飯<br>赤だし<br>ほきの南部焼き<br>きんぴらごぼう<br>オクラのお浸し  | 御飯<br>清まし汁<br>松風焼き<br>かぼちゃのいところ煮<br>菜の花の和え物               | 御飯<br>コンソメスープ<br>チキンピカタ<br>じゃが芋煮物<br>コールスローサラダ            | 御飯<br>コンソメスープ<br>たらのバター醤油焼き<br>チリコンカン<br>カリフラワーのマリネ       |
| 10時 | いちごオレ   | 桃ジュース   | りんごジュース  | グレープフルーツジュース  | カルピス  | カフェオレ1000ml   | アップルティー(温)  |
| 3時  | プリン<br>ほうじ茶   | ドーナツ<br>ほうじ茶  | まんじゅう<br>緑茶  | クリームブッセ<br>ほうじ茶   | おかき(のり塩)<br>緑茶  | バナナクレープ<br>ほうじ茶   | 水ようかん(手作り)<br>ほうじ茶  |
|     | エネルギー 1683kcal 蛋白質 65.8g<br>脂質 44.6g 炭水化物 245.4g<br>食塩 7.9g | エネルギー 1541kcal 蛋白質 58.4g<br>脂質 45g 炭水化物 222.9g<br>食塩 7.6g   | エネルギー 1794kcal 蛋白質 66.9g<br>脂質 39.1g 炭水化物 291.7g<br>食塩 11g   | エネルギー 1507kcal 蛋白質 56.9g<br>脂質 31.5g 炭水化物 243.5g<br>食塩 7.2g   | エネルギー 1658kcal 蛋白質 60.4g<br>脂質 40.5g 炭水化物 256g<br>食塩 7.7g | エネルギー 1658kcal 蛋白質 65.9g<br>脂質 41g 炭水化物 249.4g<br>食塩 6.8g | エネルギー 1465kcal 蛋白質 66.3g<br>脂質 33.3g 炭水化物 219g<br>食塩 6.8g |

献立の内容は都合により変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。