

入所献立表(7/20~7/26)

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：2025/7/20~2025/7/26

|     | 日<br>20                                                  | 月<br>21                                               | 火<br>22                                               | 水<br>23                                               | 木<br>24                                               | 金<br>25                                               | 土<br>26                                                |
|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 朝食  | 御飯<br>味噌汁<br>サバ塩焼き（朝）<br>ブロッコリーのわさびマヨ<br>漬物（あおかつぱ）<br>牛乳 | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>キャベツおかか和え<br>漬物（千切り沢庵）<br>ヤクルト   | 御飯<br>味噌汁<br>高野豆腐含め煮<br>いんげんのツナ和え<br>漬物（しばづけ）<br>牛乳   | 御飯<br>味噌汁<br>鱈塩焼き（朝）<br>菜の花のからし和え<br>ふりかけ（おかか）<br>牛乳  | 御飯<br>味噌汁<br>炒り卵（かにかま）<br>白菜の磯部和え<br>漬物（桜大根）<br>牛乳    | 御飯<br>味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>漬物（あおかつぱ）<br>牛乳 | 御飯<br>味噌汁<br>大豆の炒り煮<br>もやしのたらこ和え<br>のり佃煮<br>牛乳         |
| 昼食  | 御飯<br>味噌汁<br>鱈の蒲焼き風<br>小松菜の胡麻和え<br>フルーツ                  | 御飯<br>味噌汁<br>カレイの煮付け<br>切り干し大根のサラダ<br>フルーツ            | 御飯<br>味噌汁<br>チキン南蛮<br>二杯酢<br>フルーツ                     | 御飯<br>もずくスープ<br>豚肉の西京漬け焼き<br>大根のともあえ<br>フルーツ          | 御飯<br>味噌汁<br>回鍋肉<br>もやしの中華和え<br>フルーツ                  | 御飯<br>コンソメスープ<br>鮭のきのこソース<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>フルーツ     | 御飯<br>味噌汁<br>麻婆豆腐<br>スイートサラダ<br>フルーツ                   |
| 夕食  | 御飯<br>味噌汁<br>鶏の中華ネギだれ<br>きんぴらごぼう<br>もずく三杯酢               | 御飯<br>清まし汁<br>豚肉の味噌炒め<br>もやしと茄子の炒めもの<br>ほうれん草の中華和え    | 御飯<br>味噌汁<br>タラの香り蒸し<br>白菜の信田煮<br>青菜の和え物              | 御飯<br>味噌汁<br>ホキの甘酢かけ<br>アスパラの炒め物<br>小松菜のゆず和え          | 御飯<br>味噌汁<br>鱈のねぎソース<br>さつまいもレモン煮<br>鶏のさっぱりサラダ        | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>白菜の煮びたし<br>春菊とシラスの和え物         | 御飯<br>味噌汁<br>鱈の塩こうじ漬け焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>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<br>友栄                                           | 栗カステラ饅頭<br>友栄                                         | おかき（きな粉）<br>祿栄                                        | プリン<br>友栄                                             | たい焼き<br>祿栄                                            | カステラ<br>友栄                                            | ようかん<br>友栄                                             |
|     | 1481kcal 蛋白質 53.4g<br>脂質 29.4g 炭水化物 236.4g<br>食塩 6.1g    | 1537kcal 蛋白質 49.5g<br>脂質 34.9g 炭水化物 239.9g<br>食塩 8.3g | 1675kcal 蛋白質 58.7g<br>脂質 38.2g 炭水化物 257.5g<br>食塩 9.9g | 1510kcal 蛋白質 55.8g<br>脂質 42.9g 炭水化物 211.6g<br>食塩 9.5g | 1670kcal 蛋白質 58.9g<br>脂質 38.3g 炭水化物 260.2g<br>食塩 7.6g | 1442kcal 蛋白質 52.9g<br>脂質 26.4g 炭水化物 234.9g<br>食塩 7.5g | 1749kcal 蛋白質 57.9g<br>脂質 29.3g 炭水化物 296.8g<br>食塩 12.6g |

★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。