

入所献立表(3/1~3/7)

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：2026/3/1~2026/3/7

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 清まし汁 つくねの煮物 キャベツの梅和え ふりかけ（おかか） 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 白菜のおかか和え のり佃煮 飲むヨーグルト	御飯 味噌汁 五目煮豆 もやしサラダ 漬物（千切り沢庵） 牛乳	御飯 味噌汁 ほっけ塩焼き（朝） 菜種和え ゆずみそ 牛乳	御飯 味噌汁 炒り卵（かにかま） 大根のたらこ和え 漬物（赤かっぱ） ヤクルト	御飯 味噌汁 リヨネーズポテト ブロッコリーのサラダ 漬物（千切り沢庵） 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） 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 サワラの香味焼き 小松菜のお浸し フルーツ	御飯 清まし汁 アジのカレー風味焼き もやしのさっぱりサラダ フルーツ	酢飯 ちらし寿司 清まし汁 フルーツ	御飯 清まし汁 親子煮 ブロッコリーの和えもの フルーツ	バターロール コンソメスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 家常豆腐 小松菜の梅和え フルーツ	御飯 味噌汁 カレイの煮付け れんこんサラダ フルーツ
夕食	御飯 にゅうめん 鶏肉の甘酢煮 大学芋風 アスパラのサラダ	御飯 清まし汁 蒸し鶏（温） 大根の含め煮 茄子のおひたし	御飯 清まし汁 豚肉のおろし煮 じゃが芋のたらこバター炒め 白菜ときゅうりの即席漬け	御飯 中華スープ カレイのごま風味焼 ひじき煮 菜の花の和え物	御飯 味噌汁 アジの南蛮漬 アスパラのソテー 小松菜と油揚げのおひたし	御飯 清まし汁 サバの蒲焼き風 なすのあんかけ 煮豆	御飯 清まし汁 豚肉の西京漬け焼き もやしと茄子の炒めもの ほうれん草の中華和え
10時	いちごオレ	ミルクティー	ココア	カルピス	レモンティー（温）	りんごジュース	ぶどうジュース
3時	まんじゅう(紅) ほうじ茶	抹茶カステラ ほうじ茶	和菓子練り切り女雛 ほうじ茶	栗カステラ饅頭 ほうじ茶	蒸しケーキ 黒糖 緑茶	ドームケーキ（チョコ） ほうじ茶	きみしぐれ 麦茶
	1593kcal 蛋白質 54g 脂質 29.7g 炭水化物 263.5g 食塩 8g	1336kcal 蛋白質 50.9g 脂質 18.2g 炭水化物 227.9g 食塩 8.7g	1847kcal 蛋白質 53.6g 脂質 46.5g 炭水化物 281.4g 食塩 9.6g	1514kcal 蛋白質 64.6g 脂質 25.5g 炭水化物 241g 食塩 8.3g	1687kcal 蛋白質 57.3g 脂質 51g 炭水化物 239.7g 食塩 10.7g	1676kcal 蛋白質 51.6g 脂質 46.5g 炭水化物 245.5g 食塩 7.1g	1538kcal 蛋白質 54.4g 脂質 38.9g 炭水化物 228.9g 食塩 9.2g

★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。