



週間予定献立表



	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグあんかけ 菜の花のゴマドレ和え たまごふりかけ 【エネルギー】 345 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 77.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 おから炒り たいみそ 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 のり佃煮 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し 【エネルギー】 331 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 56.7 g 【塩分】 4.9 g	ご飯 みそ汁 京がんもの舎め煮 ほうれん草お浸し 味付け海苔 【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.2 g
	★老健3階中央★ ★リクエストメニュー★ きのこご飯 豚カツ 茹子の煮浸し 胡瓜の即席漬け オレンジ・牛乳 【エネルギー】 658 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 94.2 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 青梗菜のナムル りんご 牛乳 【エネルギー】 812 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 36.1 g 【炭水化物】 94.6 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 鱈の南部焼き ブロッコリーソテー 白菜のピーナツ和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 28.4 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 100.5 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 豚井風煮 春雨のピリ辛炒め いんげんのマヨ和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 27.5 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 ほっけの香味焼き ひじき煮 ほうれん草の梅おかか和え 柿 牛乳 【エネルギー】 580 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 鶏肉のごま焼き アスパラのカニマヨ和え 大根の即席漬け フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 27.4 g 【炭水化物】 83.4 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 鮭の照り焼き 金平ごぼう アスパラのお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 27.9 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 658 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 94.2 g 【塩分】 3.3 g	カエデの実 【エネルギー】 812 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 36.1 g 【炭水化物】 94.6 g 【塩分】 2.7 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 28.4 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 100.5 g 【塩分】 1.9 g	焼きドーナツ (チョコ) 【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 27.5 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 1.9 g	しっとり大福 【エネルギー】 580 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 2.6 g	ババロアシュークリーム 【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 27.4 g 【炭水化物】 83.4 g 【塩分】 2.3 g	ココアワッフル 【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 27.9 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 清汁 ほたて入り卵焼き ほうれん草のポン酢和え 葱味噌にんにく 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 中華スープ アジの葱醤油焼き ビーフソテー たくあん漬け 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースかけ スパゲティサラダ 胡瓜の梅おかか和え 【エネルギー】 492 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 ホキの野菜あんかけ 茹子の肉味噌炒め 青かつば漬け 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め マカロニサラダ しば漬け 【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き カニ豆腐 オクラのおろし和え 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 小松菜とツナのマスタード和え さくら漬け 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 2.8 g
夕食	ご飯 清汁 ほたて入り卵焼き ほうれん草のポン酢和え 葱味噌にんにく 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 中華スープ アジの葱醤油焼き ビーフソテー たくあん漬け 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースかけ スパゲティサラダ 胡瓜の梅おかか和え 【エネルギー】 492 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 ホキの野菜あんかけ 茹子の肉味噌炒め 青かつば漬け 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め マカロニサラダ しば漬け 【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き カニ豆腐 オクラのおろし和え 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 小松菜とツナのマスタード和え さくら漬け 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 2.8 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年月日迄