

# お食事イメージ (1)

- ①献立例 (1日目)
- ②献立例 (2日目)
- ③献立例 (3日目)



## ①献立例 (1日目)

※下記メニューはイメージとなります。



ご飯  
筑前煮  
かぶの柚子香酢の物  
でんぶ  
飲むヨーグルト

**朝食**



ご飯  
クラムチャウダー  
ロールキャベツの和風煮  
ビーフン炒め  
フルーツ

**昼食**



ご飯  
コンソメスープ  
鶏肉カレー風味焼き  
和風ジャーマンポテト  
いんげんの胡麻よごし

**夕食**

エネルギー: 1449kcal  
 蛋白 (g): 52.5  
 脂質 (g): 30.2  
 炭水化物 (g): 237.6  
 Ca (mg): 434  
 鉄 (mg): 11.9  
 食物繊維 (g): 13.2  
 食塩 (g): 8

## ②献立例 (2日目)



黒糖ロール  
南瓜ポタージュ  
ソーセージ炒め  
茹で野菜サラダ  
牛乳

**朝食**



ご飯  
中華スープ  
青椒肉絲  
やわらかいほうれん草焼売  
中華お浸し  
フルーツ

**昼食**



ご飯  
コンソメスープ  
煮込みハンバーグ  
カブラーと杏のフレンチサラダ  
きゅうりもみ

**夕食**

エネルギー: 1474kcal  
 蛋白 (g): 56.5  
 脂質 (g): 43.8  
 炭水化物 (g): 208.6  
 Ca (mg): 532  
 鉄 (mg): 5  
 食物繊維 (g): 13.1  
 食塩 (g): 8.1

## ③献立例 (3日目)



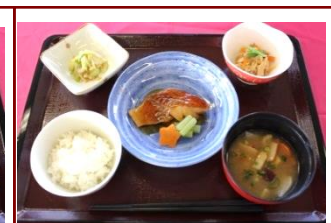
ご飯  
みそ汁  
さつま揚げの蒸し焼き  
ほうれん草のなめ茸和え  
たいみそ  
牛乳

**朝食**



親子丼  
清し汁  
冬瓜の冷やし鉢  
漬物  
フルーツ

**昼食**



ご飯  
さつま汁  
ぬめけの煮付け  
切干し大根の煮付け  
キャベツとえのきの胡麻和え

**夕食**

エネルギー: 1462kcal  
 蛋白 (g): 57.7  
 脂質 (g): 30.6  
 炭水化物 (g): 234.5  
 Ca (mg): 536  
 鉄 (mg): 7.7  
 食物繊維 (g): 12.9  
 食塩 (g): 7.2



# お食事イメージ (2)

- ①献立例 (4日目)
- ②献立例 (5日目)
- ③献立例 (6日目)



※下記メニューはイメージとなります。

## ①献立例 (4日目)



食パン  
さつまいもポタージュ  
巣ごもり卵  
ブロッコリーサラダ  
牛乳

朝食



ご飯  
清し汁  
ヒレカツとコロッケ  
梅奴  
白菜と胡瓜の生姜和え  
フルーツ

昼食



茶めし  
みそ汁  
赤魚の煮付け  
ふきのおかか炒り  
かぶの甘酢

夕食

エネルギー: 1474kcal  
 蛋白 (g): 58.1  
 脂質 (g): 40.9  
 炭水化物 (g): 215.9  
 Ca (mg): 549  
 鉄 (mg): 6.9  
 食物繊維 (g): 12.9  
 食塩 (g): 8.1

## ②献立例 (5日目)



ご飯  
みそ汁  
厚揚げと大根のうすくず煮  
南瓜の胡瓜和え  
ふりかけ  
ヨーグルト

朝食



うなぎちらし寿司  
清し汁  
かにと豆腐のふんわり天  
お浸し  
フルーツ

昼食



ご飯  
モロヘイヤのスープ  
照り焼き豆腐ハンバーグ  
さつまいもの甘煮  
焼き茄子お浸し

夕食

エネルギー: 1444kcal  
 蛋白 (g): 61.4  
 脂質 (g): 38.8  
 炭水化物 (g): 208.9  
 Ca (mg): 588  
 鉄 (mg): 8.8  
 食物繊維 (g): 12.9  
 食塩 (g): 8.1

## ③献立例 (6日目)



食パン  
さつまいもポタージュ  
かに風味のスクランブルエッグ  
キャベツの味噌和え  
牛乳

朝食



ご飯  
ワンタンスープ  
白身魚の油淋ソースかけ  
ゴーヤチャンプル  
漬物  
フルーツ

昼食



ご飯  
みそ汁  
豚しゃぶ胡麻だれソース  
茄子の煮浸し  
レタスの大葉和え

夕食

エネルギー: 1529kcal  
 蛋白 (g): 62.6  
 脂質 (g): 48.7  
 炭水化物 (g): 209.1  
 Ca (mg): 486  
 鉄 (mg): 5.4  
 食物繊維 (g): 11.6  
 食塩 (g): 8.3





## 季節の行事食メニュー例

以下掲載の行事食メニューは、昼食でご提供しているメニューの一例です。



1月 ゆかりご飯  
青ヒラス粕漬け、和風盛り合わせ  
五目金平  
ほうれん草の胡麻和え  
味噌汁 (大根・刻み揚げ)  
オムレットケーキ (バナナ風味)



2月 福豆チャーハン  
チンジャオロース  
二色彩りシュウマイ  
ほうれん草のナムル  
中華スープ (しめじ・万能ねぎ)  
桃の杏仁豆腐



3月 ひなちらし寿司  
ふきと南瓜の炊き合わせ  
春菊と白菜の辛し和え  
沢煮椀  
水ようかん



4月 さくら海老ピラフ  
トマトスープ煮  
大根の和風サラダ  
コンソメスープ  
三色花ゼリー



5月 ジャージャー麺風うどん  
桃色シュウマイ盛り合わせ  
青菜のナムル  
中華スープ  
アップルインスイートポテト



6月 五目混ぜご飯  
豚しゃぶ風  
冬瓜と南瓜の炊き合わせ  
ほうれん草のお浸し  
味噌汁 (なす・長ネギ)  
ブルーベリームース



7月 うな玉丼  
湯葉包みの海老あんかけ  
切干大根の酢の物  
お吸い物 (花麩・大根葉)  
抹茶ムース



8月 ドライカレー  
焼きじゃがバター  
青パパイヤと野菜のマリネ  
トマトスープ  
マンゴーココナッツムース



9月 栗ご飯  
秋鮭の西京漬け焼き  
高野豆腐の煮物  
柚子香なます  
秋茸汁  
ラ・フランスと和梨のゼリー



10月 きのご飯  
秋刀魚の塩焼き  
南瓜のいところ煮  
青菜のごまだれかけ  
すまし汁 (豆腐・大根葉)  
夕張メロンゼリー



11月 中華海鮮混ぜご飯  
豆腐のかにあんかけ  
大根と中華くらげの和え物  
ワンタンスープ  
桃の杏仁豆腐



12月 ご飯  
ビーフシチュー  
海老とほうれん草のソテー  
カラフル玉子サラダ  
コンソメスープ (ウィンナー・キャベツ)  
ミルクプリン