

高齢者用一日の献立 ①

朝食	昼食	夕食
ご飯	ご飯	ご飯
五日卵焼き	揚げ出し豆腐	サンマの塩焼き
なめたけ和え	ポン酢和え	里芋と昆布の煮物
打ち豆味噌汁	磯和え	ゆかり和え
果物(ぶどう)	【間食】牛乳	果物(りんご)

一日の栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
1611kcal	70.9g	41.3g	239.0g	6.5g
PFC比 = 18 : 23 : 59				

高齢者用一日の献立 ②

朝食	昼食	夕食
ご飯	ご飯	ご飯
焼き厚揚げと蒸しなすのおろしかけ	かれのいの煮つけと炊き合わせ	鶏肉のゆずこしょう焼き
ほうれん草と舞茸のお浸し	かぼちゃの豚肉蒸し焼き	付けあわせ(カラフルソテー)
わかめと卵の味噌汁	トマトと大豆のおろし和え	根菜といかの旨煮
	【間食】果物のヨーグルトサラダ	ブロッコリーの洋風白和え

一日の栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
1649kcal	79.2g	38.8g	238.9g	7.3g
PFC比 = 19 : 21 : 60				