



庄栄エルダーセンター

配食献立 (夕食)



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切干大根煮 ほうれん草のドレ和え	ごはん 焼肉炒め カリフラワーのドレ和え たけのこの炒め煮	ごはん 白身魚の磯辺焼き 小松菜の煮浸し しめじと玉ねぎのポン酢和え	ごはん お豆腐グラタン スナップエンドウの和え物 じゃが芋の洋風煮	ごはん 鶏肉とごぼうの生姜炒め 長芋の梅肉和え ふきの煮物	ごはん 豚肉の甘辛炒め 五目大豆煮 オクラの和え物
519kcal 塩分1.0g	500kcal 塩分1.4g	405kcal 塩分1.2g	508kcal 塩分1.6g	502kcal 塩分1.4g	478kcal 塩分1.7g
9	10	11	12	13	14
ごはん 牛肉のトマト煮 アスパラのソテー かぶの和え物	ごはん 鶏肉の甘辛みそ焼き 白菜の和え物 れんこんの煮物	ごはん カニ玉 蒸しシュウマイ もやしの和え物	ごはん 大和煮 ブロッコリーのごま和え こんにゃくのピリ辛炒め	ごはん 豚大根 春雨サラダ たけのこの土佐煮	ごはん ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 しろ菜の和え物
530kcal 塩分1.9g	493kcal 塩分2.3g	567kcal 塩分2.5g	457kcal 塩分1.2g	451kcal 塩分1.7g	396kcal 塩分1.1g
16	17	18	19	20	21
ごはん さばのつけ焼き 高野煮 ほうれん草の錦糸和え	ごはん 豚肉の柳川風煮 スナップエンドウのドレ和え 里芋煮	ごはん 鶏肉の治部煮 白菜の柚子和え ひじき煮	ごはん 豚肉の味噌炒め たけのこの土佐煮 大根菜のごま和え	ごはん さわらの山椒焼き じゃが芋のそぼろかけ アスパラのピーナッツ和え	ごはん すき煮 ブロッコリーのごま和え しめじと人参の炒め物
539kcal 塩分1.8g	511kcal 塩分1.4g	514kcal 塩分1.6g	453kcal 塩分1.7g	484kcal 塩分1.1g	581kcal 塩分1.4g
23	24	25	26	27	28
ごはん ポークチャップ かぶの洋風煮 キャベツのさっぱり和え	ごはん めばるの煮つけ ほうれん草の和えもの 大豆煮	ごはん 肉味噌豆腐 きのこソテー アスパラのピーナッツ和え	ごはん 白身魚のムニエル コーンサラダ 炒り卵	ごはん チャプチェ風 大根菜の中華和え もやし炒め	ごはん クリームシチュー チンゲン菜のソテー ツナサラダ
473kcal 塩分2.6g	422kcal 塩分2.4g	526kcal 塩分1.9g	537kcal 塩分1.7g	541kcal 塩分1.8g	640kcal 塩分2.9g
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>地震などの災害が起こったとき、支援体制が整うまでに時間がかかることが予想されます。3~7日分を目安に飲料水(3L/日/人)と買い置きの食品を用意しましょう。特に形態調整の必要な人は状態にあったものを普段から準備しておきましょう。</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>高齢者のための災害時の食の備え</p> <p>炭水化物にばかりになりがちな被災時におすすめの備蓄 たんぱく質の不足⇒魚や焼き鳥などの缶詰 ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足⇒野菜ジュース 食べる機能(飲み込む、噛む)に不安のある方 レトルトのお粥や介護食のおかず、とろみ調整食品など状態にあった食品を見つけておき備蓄しましょう</p> <p>栄養補助食品の備え 災害時にはストレスから食欲が低下することも考えられます。少量で栄養補給ができる栄養補助食品を準備しておくことで安心。通販やドラッグストアで購入できます。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から消費し消費した分を買い足すことで一定の食品が備蓄されている状態を保つ方法です。</p> </div> </div>				
ごはん スペイン風オムレツ 小松菜の炒め物 アスパラサラダ					
531kcal 塩分1.3g					

- ・ 麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
 - ・ 準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。
- (夕食配達時間は16:00~17:00頃です)

リクエストカード

こんなものが食べたい、あんなものを作ってはどうか…など皆様のご意見をお書き下さい。何かご意見がありましたら配達にお伺いした際にこのカードをお渡し下さい。今後の参考にさせていただきます。