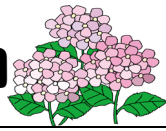


献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮浸し 梅肉和え 牛乳	グリーンピースご飯 みそ汁 手づくりコロッケ かぼちゃサラダ フルーツ	グリーンピースご飯 みそ汁 鮭のもと焼き 餃子 かぼちゃサラダ フルーツ	冷やしゴマ素麺 餃子 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 松風焼き 冷奴 三色なます
	443 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.9 g 塩分 1.8 g	568 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.8 g 塩分 1.3 g	692 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 24.9 g 塩分 3.0 g	795 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 28.0 g 塩分 5.0 g	567 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	原宿ドック 124 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 6.4 g 塩分 0.2 g				
2 (日)	ご飯 みそ汁 ほうれん草ときのこのソテー 中華風卵巻き ヨーグルト	ご飯 すまし汁 焼肉 モロヘイヤのお浸し フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ モロヘイヤのお浸し フルーツみつ豆	三色丼 すまし汁 モロヘイヤのお浸し フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 ホタテと笹かま和え キャベツのお浸し
	361 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.5 g 塩分 1.7 g	502 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.5 g 塩分 1.4 g	542 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g	577 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.1 g 塩分 3.9 g	532 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	ごまムース 70 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g				
3 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 一口がんと煮 マミー	豚しゃぶ梅おろしうどん サラダ ゼリー 野菜ジュース	ご飯 コーンと野菜のスープ 豚肉の中華炒め 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 コーンと野菜のスープ 鯖のゆず味噌焼き しゅうまい 盛り合わせサラダ フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 煮魚 ビーフソテー かぶの和えもの
	499 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.7 g	671 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.1 g 塩分 4.5 g	500 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g	577 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.1 g 塩分 3.9 g	387 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 3.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	マドレーヌ 121 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 7.4 g 塩分 0.3 g				
4 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げ炒め 里芋そぼろ 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚おろし煮 じゃが芋ウインナー炒め エビとブロッコリーの中華和え ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 チキンソテーバーベキューソース エビとブロッコリーの中華和え ぶどうゼリー	ざるそば じゃが芋ウインナー炒め エビとブロッコリーの中華和え ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	484 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.2 g	504 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g	590 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 11.0 g 塩分 2.6 g	561 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.6 g 塩分 3.4 g	551 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 14.5 g 塩分 2.8 g
おやつ	水ようかん 牛乳 198 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
5 (水)	パン マカロニスープ ミートボール ヨーグルト 野菜ジュース	ご飯 きのこのスープ タンドリーチキン きんぴらレンコン パインゼリー	ご飯 きのこのスープ サワラ西京焼き きんぴらレンコン 豆腐サラダ パインゼリー	たらこパスタ きのこのスープ 豆腐サラダ パインゼリー	ご飯 みそ汁 アジの照り焼き さつま芋サラダ クラゲの和えもの
	433 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.2 g	55 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.3 g 塩分 2.0 g	633 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 15.4 g 塩分 3.5 g	621 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	シュークリーム 106 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
6 (木)	ご飯 みそ汁 ポテトソテー なめ茸おろし マミー	ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ いんげんのゴマ味噌和え マンゴーゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ 炊き合わせ いんげんのごまみそ和え マンゴーゼリー	ご飯 すまし汁 ねぎ塩唐揚げ いんげんのごまみそ和え マンゴーゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 おつゆ麩卵とじ ワサビ和え
	358 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 3.7 g 塩分 1.6 g	593 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.7 g 塩分 2.7 g	641 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.9 g 塩分 2.7 g	766 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 26.5 g 塩分 2.7 g	476 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	オランダサブレ 44 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 1.2 g 塩分 0.1 g				
7 (金)	ご飯 みそ汁 かぼちゃグラタン 高野豆腐の五目煮 ヨーグルト	梅しそご飯 すまし汁 あじフライ・エビフライ 五目白和え ゼリー	梅しそご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き 五目白和え ゼリー	かき揚げそば・うどん 餃子 五目白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え きんぴら大根
	408 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.7 g 塩分 1.7 g	612 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 11.9 g 塩分 2.5 g	673 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 23.0 g 塩分 2.5 g	763 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.2 g 塩分 5.2 g	478 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 8.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	ようかん 145 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				
8 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華煮 もやし梅肉和え 佃煮	ご飯 コンソメスープ ポークピカタ ツナサラダ 豆乳プリン	ご飯 コンソメスープ 鱈の甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 ツナサラダ 豆乳プリン	サンドイッチ コンソメスープ ツナサラダ 豆乳プリン	ご飯 みそ汁 かれいのおろし煮 なすの豚肉炒め もずく酢
	398 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.2 g 塩分 2.3 g	607 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 22.5 g 塩分 2.1 g	621 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.2 g 塩分 2.8 g	491 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 28.5 g 塩分 1.9 g	439 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 4.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	クレープ 90 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 4.8 g 塩分 1.9 g				

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (日)	ご飯 みそ汁 ツミレの煮物 胡瓜ナムル 牛乳	ご飯 みそ汁 エビのチリソース いんげんのゴマ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ いんげんのゴマ和え フルーツ	スタミナ牛丼 みそ汁 いんげんゴマ和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 小松菜煮浸し 中華風冷奴
	434 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g	450 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 6.9 g 塩分 1.6 g	550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g	699 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 32.2 g 塩分 4.3 g	475 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 9.1 g 塩分 2.5 g
おやつ	まんじゅう 117 kcal	蛋白質 2.4 g	脂質 0.7 g 塩分 0.0 g		
10 (月)	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ 春雨サラダ ヨーグルト	カニ飯 すまし汁 和風ハンバーグ 胡瓜の酢の物 ミルクプリン			ご飯 すまし汁 鮭の味噌バターオイル焼き ひじき煮 もやしのお浸し
	449 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	625 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.1 g 塩分 2.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	447 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.6 g 塩分 3.0 g
おやつ	蒸しケーキ 75 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
11 (火)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ さつま芋煮 納豆	中華丼 わかめスープ 春雨中華和え ぶどうゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉の朝鮮焼き 春雨中華和え ぶどうゼリー	エビピラフ わかめスープ ポテトサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 チキンソテー 高野豆腐の煮物 和風海藻サラダ
	448 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.9 g 塩分 2.2 g	483 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g	666 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 29.5 g 塩分 1.9 g	502 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.7 g	454 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	ストロベリーバナボア 96 kcal	蛋白質 21.9 g	脂質 7.6 g 塩分 0.0 g		
12 (水)	食パン コーンスープ ポテトソテーカップグラタン コールスロー 野菜ジュース	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 和風サラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 春巻き 和風サラダ オレンジゼリー	冷やし豆乳坦々うどん 春巻き 和風サラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 鱈のカレームニエル ぜんまい煮 大豆サラダ
	419 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 13.0 g 塩分 2.9 g	523 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.6 g	473 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.6 g 塩分 1.6 g	744 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 30.5 g 塩分 2.2 g	499 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g
おやつ	紫陽花ゼリー 62 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
13 (木)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 胡瓜の酢の物 ふりかけ	冷やし中華 しゅうまい なすの生姜和え 杏ゼリー	ご飯 すまし汁 カレイの唐揚げ野菜あんかけ しゅうまい なすの生姜和え 杏ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の梅しそ焼き なすの生姜和え 杏ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 揚げ出し豆腐 エビとブロッコリーの和え物
	369 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.4 g 塩分 1.3 g	739 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 18.0 g 塩分 4.0 g	580 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.2 g 塩分 4.7 g	510 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 塩分 1.5 g	545 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	白桃かん 21 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 だし巻卵 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖のみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜としめじのお浸し フルーツポンチ	ご飯 すまし汁 チンジャオロース 小松菜としめじのおかか和え フルーツポンチ	天丼 すまし汁 小松菜としめじのおかか和え フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 ポークチャップ はんぺん煮 冷伴三糸
	421 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	558 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.0 g 塩分 1.6 g	534 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 g	572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.8 g 塩分 2.0 g	577 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 18.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	おせんべい 34 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ひじき煮 ヤクルト	ご飯 夏野菜スープ スペイン風オムレツ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 夏野菜のスープ ヒレカツ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ドライカレー 温玉のせ 夏野菜スープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 西京焼き 高野豆腐の五目煮 ワカメ和え
	428 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.7 g 塩分 1.7 g	600 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.9 g 塩分 2.5 g	634 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 16.2 g 塩分 2.5 g	695 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 29.0 g 塩分 1.9 g	459 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	レアチーズケーキ 74 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 5.3 g 塩分 0.0 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ キャベツとしらすのお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 大根とハムのサラダ フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 鮭のホタテの包み焼 焼き茄子 大根とハムのサラダ フルーツみつ豆	カニ・しらす丼 みそ汁 焼きなす フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 粕漬焼き さと芋含め煮 冷奴
	432 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.8 g	586 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.1 g 塩分 1.3 g	587 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 13.9 g 塩分 3.3 g	613 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 5.5 g 塩分 3.8 g	446 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 4.9 g 塩分 2.4 g
おやつ	ロールケーキ 牛乳 182 kcal	蛋白質 6.2 g	脂質 8.9 g 塩分 0.2 g		

父の日

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (月)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 豆腐とカニのスープ 豚肉の中華炒め 小松菜ピーナツ和え パパロア	ご飯 豆腐とカニのスープ 白身魚のフライタルタル 小松菜ピーナツ和え パパロア	冷やし中華 餃子 小松菜ピーナツ和え パパロア	ご飯 みそ汁 鱈のムニエル 大根炒り なすの中華サラダ
	436 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g	603 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.2 g 塩分 1.7 g	705 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 28.9 g 塩分 2.3 g	837 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 23.2 g 塩分 5.2 g	436 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 5.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶カステラ 72 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g				
18 (火)	ご飯 みそ汁 肉じゃが ドレッシング和え 納豆	ご飯 すまし汁 ホイコーロー ほうれん草とエビの胡麻和え マンゴーゼリー	ご飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き しゅうまい ほうれん草とエビの胡麻和え マンゴーゼリー	ホットドック ミネストローネ 盛り合わせサラダ マンゴーゼリー	ご飯 みそ汁 干草焼き かぼちゃの甘煮 小松菜お浸し
	429 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g	589 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.0 g	636 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.7 g 塩分 3.1 g	585 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 27.3 g 塩分 3.3 g	417 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	水ようかん(抹茶) 77 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				
19 (水)	食パン パンプキンポターージュ オムレツ サウザンサラダ ヨーグルト	冷やしぶっかけそば ツナサラダ しゅうまい アップルゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい ツナサラダ アップルゼリー	ご飯 すまし汁 ぶるこぎ ツナサラダ アップルゼリー	ご飯 みそ汁 ポークジンジャー 魚肉ソーセージ炒め たたき胡瓜
	448 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.8 g 塩分 2.1 g	677 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.7 g 塩分 2.7 g	634 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.5 g	593 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.6 g 塩分 0.9 g	473 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g
おやつ	マドレーヌ 127 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
20 (木)	ご飯 みそ汁 さんまととうきんび煮 レンコンの金平 ジョア	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 小松菜の中華和え カルピスゼリー	ご飯 わかめスープ 煮魚 餃子 小松菜の中華和え カルピスゼリー	カツ丼 わかめスープ 小松菜の中華和え カルピスゼリー	菜めしご飯 みそ汁 さらさ蒸し 大根のうす味煮 菓生酢
	491 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 1.4 g	614 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 22.8 g 塩分 1.7 g	478 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.9 g 塩分 2.6 g	731 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.6 g 塩分 3.0 g	415 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 5.5 g 塩分 2.6 g
おやつ	カステラ 94 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.3 g 塩分 0.1 g				
21 (金)	ご飯 みそ汁 鯖のみそ煮 ほうれん草磯辺和え ヨーグルト	ご飯 中華スープ 鶏肉の唐揚げみぞれかけ いんげんお浸し 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ エビチリ いんげんお浸し 杏仁豆腐	月見うどん・そば 春巻き いんげんのお浸し 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 かに玉 肉団子 ブロッコリーの辛子和え
	404 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.6 g 塩分 1.4 g	545 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g	509 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.9 g 塩分 2.5 g	629 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.0 g 塩分 5.4 g	495 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.6 g 塩分 3.0 g
おやつ	抹茶のパパロア 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g				
22 (土)	ご飯 みそ汁 がんも煮 焼き茄子 牛乳	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ポテトサラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のさっぱり梅酢煮 ポテトサラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ フルーツゼリー	ネギ塩豚丼 すまし汁 煮浸し エビとブロッコリーの和え物
	494 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g	562 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.6 g	755 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 31.7 g 塩分 4.4 g	573 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g	433 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.2 g 塩分 2.7 g
おやつ	黒砂糖ゼリー 51 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 1.9 g 塩分 0.0 g				
23 (日)	ご飯 みそ汁 煮物 花五目卵巻き ふりかけ	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン ほうれん草のお浸し フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草のお浸し フルーツみつ豆	チャーハン すまし汁 ほうれん草のお浸し フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 鱈のしそ焼き カリフラワー葛煮 いんげんのゴマ和え
	433 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	545 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.6 g 塩分 2.2 g	534 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	539 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.2 g 塩分 4.9 g	450 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	ブッセ 159 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 6.9 g 塩分 0.1 g				
24 (月)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 佃煮	ご飯 みそ汁 鱈の唐揚げ野菜あんかけ 豆サラダ ワカメの酢の物 フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶるこぎ ワカメの酢の物 フルーツ	ごまだれ冷やしサラダうどん ワカメの酢の物 フルーツ ジョア	ご飯 すまし汁 筑前煮 なすの田楽 小松菜お浸し
	450 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.4 g 塩分 2.5 g	503 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.1 g 塩分 1.6 g	586 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.1 g 塩分 2.4 g	580 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.5 g 塩分 5.8 g	508 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 8.7 g 塩分 1.6 g
おやつ	タルト 86 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.8 g 塩分 0.0 g				

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (火)	ご飯 みそ汁 高野豆腐のたまごとし 大和芋含め煮 ヨーグルト	ひじきご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ フルーツ	ひじきご飯 みそ汁 アジフライ かぼちゃサラダ フルーツ	冷やしぶっかけそば(温玉) かぼちゃサラダ 餃子 フルーツ	ご飯 中華スープ 八宝菜 しゅうまい 胡瓜ナムル
	435 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.1 g 塩分 1.9 g	547 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.9 g	612 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 18.2 g 塩分 3.0 g	652 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.5 g 塩分 3.6 g	440 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.5 g
おやつ	みかんゼリー 55 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 2.0 g 塩分 0.0 g		
26 (水)	パン クリームコンスープ 目玉焼き ブロッコリーのツナマヨ和え ヤクルト	冷やしきつねそば 餃子 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚のムニエル 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	豚たま井 すまし汁 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し フルーツ
	444 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.3 g 塩分 2.9 g	579 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.5 g 塩分 3.6 g	420 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 4.2 g 塩分 2.2 g	484 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.0 g 塩分 3.0 g	472 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	ふがし 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 17.1 g 塩分 0.2 g		
27 (木)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ キャベツの煮浸し 漬物	ご飯 すまし汁 生揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草の辛子和え アップルゼリー	ご飯 すまし汁 メバルの唐揚げみぞれかけ 茶碗蒸し ほうれん草の辛子和え アップルゼリー	たまご巻き寿司・いなり寿司 すまし汁 茶碗蒸し ほうれん草の辛子和え アップルゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 湯葉和え 大根とホタテのサラダ
	364 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.9 g 塩分 1.8 g	525 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.4 g	449 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.8 g 塩分 2.8 g	509 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.6 g	497 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	どらやき 117 kcal	蛋白質 2.4 g	脂質 1.1 g 塩分 0.2 g		
28 (金)	ご飯 みそ汁 焼き鮭 白菜の煮浸し 牛乳	チャーハン ワカメスープ 豆腐とエビの治部煮 ぶどうゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉の粒マスタード焼き なすのお浸し ぶどうゼリー	ご飯 わかめスープ 赤魚のおろし煮 豆腐とエビの治部煮 なすのお浸し ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 大根おかか煮 いんげんのゴマ和え
	420 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.5 g 塩分 1.1 g	542 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.9 g	560 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 20.1 g 塩分 2.0 g	507 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 9.4 g 塩分 3.4 g	503 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	水ようかん 77 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
29 (土)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー うの花 ふりかけ	カレーライス ツナサラダ オレンジゼリー りんごジュース	ご飯 こしね汁 鯖の生姜焼き 高野豆腐の五日煮 ツナサラダ オレンジゼリー	ソースチキンカツ井 こしね汁 ツナサラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース じゃが芋の金平 ペネサラダ
	467 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	619 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.7 g	637 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.8 g 塩分 2.6 g	763 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	634 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 26.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	くろ棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
30 (日)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ 青梗菜炒め 佃煮	ご飯 みそ汁 ポテトカツ なすの胡麻和え マンゴーのデザート	ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 餃子 なすの胡麻和え マンゴーのデザート	チャーシュー麺 餃子 なすの胡麻和え マンゴーのデザート	ご飯 すまし汁 赤魚粕漬け焼き 野菜の炒り煮 春雨の酢の物
	363 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.6 g	524 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.3 g 塩分 1.0 g	582 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 12.7 g 塩分 2.7 g	698 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.3 g 塩分 5.0 g	504 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 3.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ドーナツ 110 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		

<1日の目標栄養量(1600kcal)>

エネルギー 1600kcal

たんぱく質 60g~75g(240~300kcal)

脂質 33g~42g(297kcal~378kcal)

食塩 6.5g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。



仕入れ状況により、献立を変更させていただく場合があります。
特養に入所されている方は昼Aを提供させていただきます。