

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム 微笑の里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (土)	ご飯 みそ汁 ほっけ焼き キャベツの胡麻和え 練り梅	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	ご飯 わかめスープ さばの柚香焼き 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	ソースチキンカツ丼 わかめスープ 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	ご飯 すまし汁 玉ねぎの卵とじ 枝豆のカレーツナ和え フルーツ
	356 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 4.9 g 塩分 2.2 g	499 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.7 g 塩分 2.0 g	515 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.1 g 塩分 1.7 g	578 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	627 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	大判焼き 牛乳 111 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g				
2 (日)	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 ほうれん草のゆかり和え きのこ炒り	ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル じゃがいものタルタル和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の南蛮漬け じゃがいものタルタル和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚キムチ じゃがいものタルタル和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き煮 甘酢キャベツ きゅうりの昆布和え
	386 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 5.4 g 塩分 2.3 g	490 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.0 g	597 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 15.5 g 塩分 2.0 g	811 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 42.3 g 塩分 3.0 g	504 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	カステラ 牛乳 180 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 10.7 g 塩分 0.1 g				
3 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 白菜のそぼろ煮 人参のじゃこ炒め	大根めし すまし汁 鶏の味噌漬け焼き ブロッコリーおかか和え フルーツ	大根めし すまし汁 はんぺんチーズフライ ブロッコリーおかか和え フルーツ	ツナと大根おろしの冷製パスタ すまし汁 ブロッコリーおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 冬瓜とつみれの煮物 小松菜とちくわの炒め物 オクラと大豆の和え物
	462 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.9 g 塩分 2.4 g	517 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.2 g 塩分 1.6 g	462 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.2 g 塩分 1.9 g	537 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 1.9 g 塩分 1.8 g	465 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	いちごパナコ 牛乳 194 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 12.9 g 塩分 0.1 g				
4 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 切り干し大根とあさりの煮物 もやしとツナの炒め物	ご飯 すまし汁 白身魚のマヨ焼き ほうれん草のだし浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 デミグラスハンバーグ ほうれん草のだし浸し ゼリー	天丼 すまし汁 ほうれん草のだし浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げのあんかけ煮 れんこんのきんぴら 漬物
	427 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.2 g 塩分 2.2 g	499 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.2 g 塩分 1.7 g	663 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 24.9 g 塩分 1.9 g	529 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.7 g	481 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	蒸しケーキ 牛乳 160 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 12.9 g 塩分 0.2 g				
5 (水)	パン 牛乳 目玉焼き 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	シーフードカレー キャベツスープ 大根サラダ フルーツ	ご飯 キャベツスープ 豚の竜田揚げ 大根サラダ フルーツ	ご飯 キャベツスープ さわらの照り焼き 大根サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐の五目旨煮 長芋の梅和え ちくわの辛子マヨ和え
	519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.8 g 塩分 1.6 g	495 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.7 g 塩分 2.4 g	580 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	474 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.0 g	461 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.9 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 88 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g				
6 (木)	ご飯 みそ汁 肉団子 小松菜のお浸し 絹さやソテー	ご飯 みそ汁 白身魚の和風ステーキ れんこんとピーマンの甘酢和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の唐揚げトマトソース れんこんとピーマンの甘酢和え ゼリー	豚のあんかけご飯 すまし汁 れんこんとピーマンの甘酢和え ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げとほうれん草の卵とじ キャベツとちくわの胡麻和え フルーツ
	401 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.8 g 塩分 1.6 g	622 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.0 g	659 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 28.1 g 塩分 1.6 g	477 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 6.5 g 塩分 2.9 g	432 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	クリームコンフェ 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.1 g				
7 (金)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 なすの和え物 漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏の照り焼き もやしときゅうりのナムル フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライタルタル もやしときゅうりのナムル フルーツヨーグルト	オムライス コンソメスープ もやしときゅうりのナムル フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 卵とニラの炒め物 いんげんの生姜和え フルーツ
	471 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.8 g 塩分 2.6 g	52 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.3 g 塩分 1.6 g	613 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.6 g 塩分 2.3 g	560 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.8 g 塩分 2.2 g	427 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	ミニあんパン 牛乳 252 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.0 g 塩分 0.1 g				
8 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとソーセージの炒め物 トマトの和え物	ご飯 かきたま汁 ぶり大根 小松菜のお浸し ゼリー	ご飯 かきたま汁 ねぎだれ揚げ鶏 白菜のお浸し ゼリー	三色丼 かきたま汁 小松菜のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のパン粉焼き 枝豆とパプリカの和え物 なすの胡麻和え フルーツ
	430 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.3 g 塩分 2.6 g	483 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.7 g	573 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.1 g	440 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 15.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	ようかん 牛乳 202 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 1.9 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム 微笑の里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (日)	ご飯 みそ汁 じゃがいもと竹輪の煮物 きんぴらにんじん ふりかけ	肉そば たたききゅうり ひじきの煮物 フルーツ	ご飯 すまし汁 豚の中華炒め たたききゅうり フルーツ	ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 フルーツ	ご飯 すまし汁 かれいの煮つけ きのこ炒り ほうれん草の磯辺和え
	383 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 3.6 g 塩分 2.1 g	430 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 8.8 g 塩分 4.1 g	417 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g	606 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g	618 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.4 g 塩分 2.5 g
おやつ	中華まん 牛乳 214 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 6.3 g 塩分 0.1 g				
10 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 もやしとツナの炒め物 しば漬け	ご飯 すまし汁 天ぷら キャベツのしそ和え 大根と生揚げの煮物 カットケーキ	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き キャベツのしそ和え カットケーキ		ご飯 すまし汁 アスパラ卵炒め ほうれん草のお浸し なすの和え物
入梅	533 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.6 g 塩分 2.1 g	717 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.6 g 塩分 4.1 g	602 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 23.8 g 塩分 1.3 g		368 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶小豆ゼリー 牛乳 119 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 4.8 g 塩分 0.1 g				
11 (火)	ご飯 みそ汁 卵と枝豆のあんかけ豆腐 青梗菜の油揚げ煮 鯛みそ	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のレモンバジル焼き カボチャとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 オニオンスープ 白身魚の唐揚げ カボチャとブロッコリーのサラダ ゼリー	サンドイッチ オニオンスープ カボチャとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 がんもどき煮 オクラおかか和え フルーツ
	447 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.5 g 塩分 2.5 g	622 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 6.8 g 塩分 2.9 g	707 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 27.8 g 塩分 1.7 g	656 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 35.1 g 塩分 2.5 g	417 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	牛乳プリン 牛乳 144 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
12 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 さわらの酒蒸しネギソース なすの中華サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げチリソース なすの中華サラダ ゼリー	牛丼 すまし汁 なすの中華サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 キャベツの味噌炒め 小松菜の辛子和え じゃこ大豆
	450 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.4 g 塩分 2.0 g	482 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	661 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 27.8 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.3 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.0 g 塩分 2.6 g
おやつ	ココアブランマンジェ 127 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 8.3 g 塩分 0.3 g				
13 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め いんげんお浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉レモンバジル焼き 小松菜の胡麻和え フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツヨーグルト	和風きのこスパゲッティ コンソメスープ 小松菜の胡麻和え フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 キャベツの卵とし きゅうりの昆布和え 里芋のそぼろあん
	402 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	590 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.2 g 塩分 1.8 g	484 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.6 g 塩分 2.0 g	604 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.0 g	486 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	黒糖ゼリー 牛乳 122 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
14 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 白菜の浅漬け ひじき煮	親子丼 すまし汁 キャベツのお浸し もやしの梅和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ミルフィーユカツ もやし梅和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き キャベツのお浸し もやしの梅和え ゼリー	ご飯 すまし汁 あかうおの粕漬け焼き れんこん和風サラダ さつまもれモン煮
	523 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g	539 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g	568 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 16.7 g 塩分 1.6 g	497 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 13.0 g 塩分 2.2 g	517 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 6.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	ワッフル 牛乳 160 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.7 g 塩分 0.2 g				
15 (土)	ご飯 みそ汁 冬瓜と豚の煮物 きのこの和え物 ふりかけ	ご飯 コンソメスープ さばの粒マスタード焼き ほうれん草ともやしのナムル ゼリー	ご飯 コンソメスープ 青梗菜と豚の炒め物 ほうれん草ともやしのナムル ゼリー	コロッケサンドイッチ コンソメスープ ほうれん草ともやしのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え フルーツ
	409 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 3.7 g 塩分 2.4 g	626 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 16.4 g 塩分 3.5 g	566 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.7 g 塩分 2.2 g	452 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.0 g	426 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	抹茶ドーナツ 牛乳 197 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.9 g 塩分 0.0 g				
16 	ご飯 みそ汁 納豆 ほうれん草と桜えびの炒め物 しらすおろし和え	ご飯 みそ汁 鶏のきじ焼き はんぺんと大豆の胡麻和え フルーツ	ご飯 みそ汁 八宝菜 はんぺんと大豆の胡麻和え フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの南蛮漬け はんぺんと大豆の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 卵とニラの炒め物 かぶの甘酢 きんぴらごぼう
父の日	375 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 6.7 g 塩分 2.8 g	693 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 27.0 g 塩分 2.4 g	601 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 16.3 g 塩分 2.2 g	639 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g	414 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	レアチーズケーキ 牛乳 139 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 8.8 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム 微笑の里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 キャベツ炒り 漬物	ご飯 すまし汁 ぶりの西京焼き いんげんのお浸し 小松菜のナムル 冷やしぜんざい	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 小松菜のナムル 冷やしぜんざい	けんちんそば 小松菜のナムル いんげんのお浸し 冷やしぜんざい	ご飯 すまし汁 鶏とれんこんの黒酢煮 白菜のお浸し フルーツ
	379 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	580 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.4 g	577 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.0 g 塩分 2.9 g	488 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.9 g 塩分 1.8 g	458 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.9 g 塩分 1.6 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.0 g				
18 (土)	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ もやしとツナの炒め物 佃煮	ご飯 みそ汁 鶏とネギの甘辛煮 なすの味ぼんかけ ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ なすの味ぼんかけ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の和風ステーキ なすの味ぼんかけ ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐の柚子胡椒炒め 小松菜のピーナツ和え キャベツの浅漬け
	466 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.8 g	595 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.0 g 塩分 1.6 g	707 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 28.9 g 塩分 1.7 g	640 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 23.0 g 塩分 1.8 g	452 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.7 g 塩分 2.5 g
おやつ	カフィーニ 牛乳 129 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 5.6 g 塩分 0.5 g				
19 (日)	パン 牛乳 目玉焼き ポテトサラダ フルーツ	やきそば すまし汁 ほうれん草としめじ煮 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 あじの生姜蒲焼 ほうれん草としめじ煮 たたききゅうり フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏のカレー煮 たたききゅうり フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のみそマヨ焼き じゃがいものカレー炒め 大根の胡麻和え
	501 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.7 g 塩分 1.7 g	418 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 7.8 g 塩分 3.3 g	631 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.4 g 塩分 2.7 g	604 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.0 g 塩分 2.6 g	515 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	抹茶水ようかん 61 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 0.8 g 塩分 0.1 g				
20 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐の海老あんかけ カリフラワーとパプリカの和え物 ふりかけ	ご飯 わかめスープ さわらのもと焼き ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏のから揚げトマトソース ブロッコリーのおかか和え ゼリー	チャーハン わかめスープ ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 もやしソテー フルーツ
	427 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	535 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.5 g 塩分 2.2 g	585 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.5 g 塩分 1.6 g	462 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.0 g 塩分 2.4 g	409 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 3.8 g 塩分 2.7 g
おやつ	カステラ 牛乳 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.0 g 塩分 0.1 g				
21 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 切り干し大根とあさりの煮物 絹さやとハムの卵炒め	ご飯 きのこスープ えびとブロッコリー中華炒め トマトとオクラの和え物 牛乳寒天	ご飯 きのこスープ さばの味噌煮 トマトとオクラの和え物 牛乳寒天	カツ丼 きのこスープ トマトとオクラの和え物 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 白身魚のホイル焼き 小松菜の生姜和え 漬物
	452 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.4 g	466 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g	606 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	321 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.9 g 塩分 2.6 g	384 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 5.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 237 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.3 g 塩分 0.1 g				
22 (水)	ご飯 みそ汁 肉団子のスープ煮 いんげんのくるみと和え 練り梅	ゆかりご飯 かきたま汁 アジフライ マカロニサラダ ゼリー	ゆかりご飯 かきたま汁 チキンソテー マカロニサラダ ゼリー	ミックスサンド 紅茶 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆茄子 彩りお浸し フルーツ
	436 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.0 g 塩分 2.4 g	416 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	448 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 7.7 g 塩分 2.3 g	711 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	546 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	サブレ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
23 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 キャベツのしそ和え 花しば	ご飯 みそ汁 プルコギ 小松菜の胡麻和え フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚フライのタルタル 小松菜の胡麻和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き 小松菜の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 あまだいの西京焼き つみれあんかけ煮 大根とイカの辛子マヨ
	376 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.3 g 塩分 2.0 g	388 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 1.2 g 塩分 1.7 g	623 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 24.7 g 塩分 1.9 g	607 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	451 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 8.6 g 塩分 2.8 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.1 g				
24 (金)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 大根と人参の煮物 漬物	ご飯 すまし汁 ほっけ焼き いんげんおかかかえ なすのなべしぎ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とカリフラワーの塩炒め なすのなべしぎ ゼリー	サラダうどん すまし汁 いんげんおかかかえ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 ほうれん草ときのこのソテー フルーツ
	420 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.8 g 塩分 2.2 g	436 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	595 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 5.7 g 塩分 2.1 g	565 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.9 g	452 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	フルーツレアチーズ 牛乳 217 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム 微笑の里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとソーセージの炒め物	ご飯 コーンスープ 鶏のコチュジャン炒め 白菜のお浸し ゼリー	ご飯 コーンスープ さけのチーズパン焼き 白菜のお浸し ゼリー	ネギ塩豚丼 コーンスープ 白菜のお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し魚のきのこあん かぶの胡麻煮 れんこんの枝豆和え
	471 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.4 g 塩分 2.3 g	552 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g	600 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 12.0 g 塩分 1.6 g	509 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.4 g	442 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	バナナヨーグルト 牛乳 145 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 6.4 g 塩分 0.1 g				
26 (日)	パン 牛乳 野菜フランクソテー カボチャとブロッコリーのサラダ フルーツ	わかめご飯 コンソメスープ 赤魚の西京焼き ブロッコリーの辛子和え フレンチドレサラダ フルーツ	わかめご飯 コンソメスープ ねぎだれ揚げ鶏 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	たらこスパゲッティ コンソメスープ フレンチドレサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 厚揚げとほうれん草 ツナ人参しりしり 煮豆
	517 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.4 g 塩分 2.5 g	422 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	688 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 30.3 g 塩分 2.0 g	605 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.0 g 塩分 2.7 g	574 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	牛乳プリン 183 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (月)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮物 青梗菜おかか和え 漬物	肉みそ丼 すまし汁 コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 えびと卵のチリソース炒め コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 さばの柚香焼 コーンとツナのサラダ なすの田舎煮 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 あじの梅風味照り焼き いんげん生姜醤油 白和え
	322 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.7 g 塩分 1.8 g	580 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.7 g	574 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g	581 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 15.7 g 塩分 2.6 g	517 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	クッキー 牛乳 191 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
28 (火)	ご飯 みそ汁 つみれのあんかけ煮 キャベツとひじきの和え物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 ぶりのねぎ醤油焼き 大根サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏と里芋の旨煮 大根サラダ ゼリー	カレーピラフ すまし汁 大根サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ挽肉あん にんじんとレンコンの煮物 なすとささみの和え物
	355 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 5.0 g 塩分 3.3 g	588 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.8 g	521 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	426 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.4 g 塩分 1.2 g	513 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 10.7 g 塩分 1.7 g
おやつ	ミニエクレア 牛乳 179 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 11.7 g 塩分 0.1 g				
29 (水)	ご飯 みそ汁 納豆 にんじんとじゃこの炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 すまし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め きゅうりの昆布和え フルーツ	ご飯 すまし汁 ミックスフライ きゅうりの昆布和え フルーツ	卵あんかけ丼 すまし汁 きゅうりの昆布和え フルーツ	ご飯 すまし汁 大根とかまぼこの卵とじ もやしの梅和え 佃煮
	373 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	455 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 13.2 g 塩分 2.3 g	489 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 9.2 g 塩分 3.0 g	490 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	胡麻プリン 牛乳 119 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
30 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐とえびの治部煮 かぶの和風和え 練り梅	ご飯 コンソメスープ 白身魚の酒蒸しネギソース ポテトサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚と野菜の炒め物 ポテトサラダ ゼリー	鶏の照り焼きサンド コンソメスープ ポテトサラダ ゼリー	ごはん すまし汁 鶏のみそマヨ焼き ほうれん草のわさび和え フルーツ
	383 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.6 g 塩分 2.8 g	464 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.5 g 塩分 2.5 g	510 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	629 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 31.2 g 塩分 2.8 g	467 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 7.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	卵ボーロ 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 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。