

# 献立表 令和6年7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 (月)	ご飯 みそ汁 幽庵焼き ほうれん草の炒め物 マミー	親子丼 わかめスープ 五目白和え フルーツ	ご飯 ワカメスープ ミックスフライ 五目白和え フルーツ	蒸し鶏冷麺 餃子 五目白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 いんげんのピーナッツ和え 山芋めんつゆかけ
	450 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.1 g 塩分 1.4 g	545 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	779 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 14.8 g 塩分 9.8 g	511 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 11.8 g 塩分 2.6 g
おやつ	かめせん 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
2 (火)	ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め 切干大根の煮物 納豆	ご飯 すまし汁 焼肉 胡瓜とみょうがの酢の物 アップルゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のソテーきのこソース 胡瓜とみょうがの酢の物 アップルゼリー	冷やしきつねそば ツナじゃが 胡瓜とみょうがの酢の物 アップルゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の味噌煮 かぼちゃの甘煮 冷やし鉢
	436 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.9 g 塩分 1.7 g	610 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.2 g 塩分 1.4 g	486 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.3 g 塩分 1.7 g	547 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.1 g 塩分 3.8 g	545 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.2 g 塩分 2.4 g
おやつ	ゼリー 70 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 16.4 g 塩分 0.0 g		
3 (水)	パン コンソメスープ グラタン ヨーグルト 野菜ジュース	豚角煮丼 みそ汁 ワカメのお浸し コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 鱈の照り焼き 里芋のくるみ和え ワカメのお浸し コーヒーゼリー	とろろそば(温玉) 里芋のくるみ和え わかめのお浸し コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き ピリ辛豆腐 茄子の胡麻和え
	268 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 12.6 g 塩分 1.6 g	476 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g	455 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.4 g 塩分 2.2 g	602 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.4 g 塩分 5.0 g	517 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	プリン 161 kcal	蛋白質 27.7 g	脂質 11.3 g 塩分 0.2 g		
4 (木)	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの磯和え マミー	ご飯 すまし汁 カニ玉 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん炒め 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト	ビビンバ丼 すまし汁 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 ワカメスープ 煮魚 ひじきサラダ 冷奴
	524 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 4.8 g 塩分 1.2 g	508 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.2 g	547 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 10.0 g 塩分 3.9 g	753 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 30.4 g 塩分 4.4 g	446 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.7 g 塩分 2.6 g
おやつ	杏仁豆腐 100 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
5 (金)	ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め 白菜の和え物 牛乳	梅しらすごはん みそ汁 生揚げと豚肉のアイスターソース炒め ポテトサラダ フルーツ	梅しらすごはん みそ汁 煮魚 しゅうまい ポテトサラダ フルーツ	梅しらすごはん みそ汁 鶏のから揚げおろしポン酢 ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 魚香味ソース 花野菜中華炒め ピーナッツ和え
	446 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.0 g 塩分 2.1 g	590 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 22.3 g 塩分 1.5 g	570 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.9 g 塩分 4.0 g	563 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 13.3 g 塩分 2.2 g	507 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	ワッフル 72 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 13.7 g 塩分 0.1 g		
6 (土)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ 大和芋含め煮 佃煮	七夕メニュー 三色そうめん 夏野菜の天ぷら ほうれん草磯和え フルーツ			ご飯 すまし汁 煮魚 もやしナムル もずくサラダ
	397 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 5.7 g 塩分 2.2 g	525 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.8 g 塩分 3.1 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	458 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	桃山 90 kcal	蛋白質 19.1 g	脂質 10.8 g 塩分 0.2 g		
7 (日)	 ご飯 みそ汁 目玉焼き 卵の花 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 カレイの衣揚げみぞれかけ 白和え ブロッコリー辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンソテーおろし玉葱 白和え フルーツ	中華丼 すまし汁 白和え フルーツ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ 小松菜とささみの胡麻和え
	490 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.7 g	535 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.1 g 塩分 2.2 g	578 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 12.1 g 塩分 2.6 g	658 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g	504 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	水ようかん 61 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
8 (月)	ご飯 みそ汁 筑前煮 胡瓜とセロリの辛子和え ふりかけ	ご飯 コンソメスープ チキンマスタード焼き ジャーマンポテト フルーツゼリー	ご飯 コンソメスープ 鱈の唐揚げみぞれあんかけ ジャーマンポテト 盛り合わせサラダ フルーツゼリー	たらこパスタ コンソメスープ 盛り合わせサラダ フルーツゼリー	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 煮浸し オーロラサラダ
	368 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 5.1 g 塩分 1.5 g	503 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.8 g 塩分 2.0 g	551 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.8 g 塩分 2.3 g	629 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.7 g 塩分 3.2 g	470 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.9 g 塩分 0.2 g
おやつ	きなこのケーキ 157 kcal	蛋白質 9.9 g	脂質 5.3 g 塩分 0.2 g		

# 献立表 令和6年7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 (火)	ご飯 みそ汁 がんも煮 納豆 ヨーグルト	ひじきご飯 みそ汁 煮魚 焼き茄子 もやし中華和え ゼリー	ひじきご飯 みそ汁 和風ハンバーグ もやしの中華和え ゼリー	三色丼 みそ汁 もやし中華和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根サラダ りんごコンポート
	442 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.3 g 塩分 1.7 g	468 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.1 g 塩分 2.6 g	618 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 22.4 g 塩分 4.2 g	534 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.0 g 塩分 4.2 g	501 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	ゼリー 26 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
10 (水)	ぶどうぱん 野菜スープ 肉団子 ヨーグルト フルーツ	ご飯 すまし汁 ミルフィーユとんかつ ほうれん草のお浸し パインゼリー	ご飯 すまし汁 アジの柚庵焼き がんも煮 ほうれん草のお浸し パインゼリー	ごまだれ冷やしサラダうどん がんも煮 ほうれん草のお浸し パインゼリー	ご飯 みそ汁 さらさ蒸し 五目オランダ煮 胡瓜のナムル
	397 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.4 g 塩分 2.2 g	592 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.1 g 塩分 2.4 g	534 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 13.6 g 塩分 4.5 g	686 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.4 g 塩分 5.3 g	402 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 4.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	はちみつケーキ 126 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 9.9 g 塩分 0.0 g		
11 (木)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 里芋そぼろ煮 牛乳	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ ホタテと大根のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き ホタテと大根のサラダ	ご飯 すまし汁 鯖のみそ煮 餃子 ホタテと大根のサラダ フルーツ	牛丼 すまし汁 レンコンの炒め物 サラダ
	512 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g	553 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	643 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 29.6 g 塩分 1.8 g	648 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.6 g 塩分 3.3 g	470 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	オレンジゼリー 48 kcal	蛋白質 1.4 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
12 (金)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐の煮物 小松菜のナムル 煮豆	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き ポテト金平 ブロッコリーのお浸し フルーツポンチ	ご飯 すまし汁 豚肉の南風揚げ ブロッコリーのお浸し フルーツポンチ	ねばとろ丼(温玉) すまし汁 ブロッコリーのお浸し フルーツポンチ	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 湯葉和え ワカメの和え物
	418 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.7 g 塩分 1.4 g	560 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.0 g	511 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.2 g 塩分 2.2 g	425 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 5.9 g 塩分 2.0 g	443 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 7.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	ドーナツ 147 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 4.5 g 塩分 0.2 g		
13 (土)	ご飯 みそ汁 信田煮 ブロッコリー炒め まぐろフレーク	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン 小松菜のワサビ和え アップルゼリー	ご飯 すまし汁 魚介と春雨のXO醬炒め 小松菜のワサビ和え アップルゼリー	サンドイッチ ポテトサラダ アップルゼリー 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 八宝菜 コーンビーフソーテー 花野菜の酢の物
	453 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.3 g 塩分 1.7 g	490 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	573 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 5.7 g 塩分 2.3 g	398 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 27.2 g 塩分 1.5 g	550 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	ピーチケーキ 63 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
14 (日)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 花五目卵焼き 牛乳	トウモロコシごはん みそ汁 すき焼き クラゲの和え物 フルーツ	トウモロコシごはん 煮魚 みそ汁 磯辺揚げ クラゲの和え物 フルーツ	ごまだれ冷やしサラダうどん 磯辺揚げ クラゲの和え物 フルーツ	ご飯 ワカメスープ 鱈のホイル包み焼 キャベツのそぼろ煮 トマトサラダ
	519 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.4 g 塩分 1.6 g	490 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 塩分 2.7 g	472 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.0 g 塩分 3.2 g	620 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.5 g 塩分 5.0 g	460 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.2 g 塩分 2.6 g
おやつ	まんじゅう 107 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 11.2 g 塩分 0.0 g		
15 (月)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ ブロッコリー中華煮 ヨーグルト	ご飯 五目スープ 酢豚 炊き合わせ ミルクゼリー	ご飯 五目スープ ぶりみりん醤油漬焼き ニラ饅頭 炊き合わせ ミルクゼリー	たぬきうどん・そば ニラ饅頭 炊き合わせ ミルクゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 酢の物 なすの炒め物
	416 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.2 g	616 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g	709 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.9 g 塩分 2.4 g	796 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.7 g 塩分 4.2 g	455 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	りんご蒸しパン 76 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 8.2 g 塩分 1.7 g		
16 (火)	ご飯 みそ汁 生揚げと豚肉の味噌炒め 胡瓜ナムル 納豆	ご飯 すまし汁 サーモンフライ マカロニサラダ フルーツゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ フルーツゼリー	ホットドック クリームコーンスープ マカロニサラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 大根の薄味煮 りんごサラダ
	466 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.1 g 塩分 1.6 g	506 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.9 g 塩分 1.3 g	638 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 26.2 g 塩分 2.2 g	636 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 30.6 g 塩分 3.6 g	492 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	ごまムース 102 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 2.9 g 塩分 0.1 g		

# 献立表 令和6年7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 (水)	パン コーンスープ ほうれん草のソテー風 海藻サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉オイスターソース焼き ビーフンサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 ささ身と野菜の炒め物 ビーフンサラダ アセロラゼリー	ドライカレー ささ身と野菜の炒め物 アセロラゼリー カフェオレ	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き レンコンの金平 五色なます
	375 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.4 g	516 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.7 g 塩分 1.7 g	520 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 7.0 g 塩分 2.3 g	867 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 29.0 g 塩分 1.5 g	472 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	原宿ドック 124 kcal	蛋白質 3.4 g	脂質 6.6 g 塩分 0.2 g		
18 (木)	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ 里芋そぼろ煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 ぶりの煮付け 茶碗蒸し しらすの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き しらす干しの和え物 フルーツ	たまご巻き・いなり寿司 みそ汁 茶碗蒸し しらす干しの和え物 フルーツ	牛そぼろ丼 すまし汁 エビとブロッコリーの炒め物 焼き茄子
	404 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.9 g 塩分 1.5 g	535 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.9 g 塩分 3.3 g	473 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.3 g	621 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.0 g 塩分 4.6 g	552 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.5 g 塩分 1.8 g
おやつ	あんみつ 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
19 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート もやし炒め 佃煮	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 なすの炒め物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ なすの炒め物 ゼリー	ピザトースト グリーンサラダ ゼリー 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 カレイの唐揚げきのこあん パンプキンサラダ 青じそ和え
	421 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.8 g	577 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	614 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.8 g 塩分 3.0 g	507 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g	441 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 1.3 g
おやつ	メープルケーキ 65 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
20 (土)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ じゃが芋ソテー ヨーグルト	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き 切り干し大根の煮物 ごまマヨネーズ和え きなこのパンナコッタ	菜飯 みそ汁 豚肉の中華炒め ごまマヨネーズ和え きなこのパンナコッタ	ラーメン しゅうまい 胡麻マヨネーズ和え きなこのパンナコッタ	ご飯 すまし汁 豆腐と鶏肉の炒め かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の辛子和え
	440 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.3 g 塩分 1.5 g	591 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.5 g	836 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 29.4 g 塩分 5.0 g	466 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	コーヒーまんじゅう 牛乳 172 kcal	蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
21 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう マミー	ご飯 コンソメスープ 鱈のピカタ コブサラダ マンゴープリン	目玉焼きハンバーグ丼 コンソメスープ コブサラダ マンゴープリン	ソース焼きそば コンソメスープ コブサラダ マンゴーゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の五目煮 揚げ出し豆腐 もろへいやお浸し
	418 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.6 g 塩分 1.2 g	480 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 8.1 g 塩分 1.2 g	643 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.5 g 塩分 2.2 g	508 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 13.2 g 塩分 2.8 g	583 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 15.7 g 塩分 3.6 g
おやつ	シュークリーム 173 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 5.2 g 塩分 0.0 g		
22 (月)	ご飯 みそ汁 野菜炒め かに風味卵焼き 煮豆	ご飯 みそ汁 メパルの煮付け 餃子 梅肉和え フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 プルコギ 梅肉和え フルーツみつ豆	冷やし中華 餃子 梅肉和え フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 チキンマレード照り焼き きのこ炒り ポテトサラダ
	487 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.9 g 塩分 1.9 g	560 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 7.1 g 塩分 2.2 g	620 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	653 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 14.5 g 塩分 4.6 g	496 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	クッキー 81 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		
23 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー はんぺん煮 納豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げみぞれがけ 小松菜和え物 ミルクゼリー	ご飯 みそ汁 ホタテと鮭のバター醤油 小松菜和え物 ミルクゼリー	高菜そぼろ丼 みそ汁 小松菜和え物 ミルクゼリー	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の炒め物 とりごぼう オクラおかか和え
	473 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.0 g 塩分 2.5 g	550 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g	478 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 8.0 g 塩分 2.6 g	682 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 31.6 g 塩分 3.4 g	488 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 4.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	ゼリー 57 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 4.7 g 塩分 0.0 g		
24 (水)	パン コーンと野菜のスープ ミートオムレツ ツナサラダ フルーツ缶	ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ピーチゼリー	ご飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き ささ身のゴマダレ和え 里芋そぼろ煮 ピーチゼリー	あんかけやきそば すまし汁 ささ身のゴマダレ和え ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 鱈ゆかり焼き キャベツともやし炒め もずく酢
	465 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g	557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g	554 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 4.0 g 塩分 3.0 g	573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	389 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	Caえびせん 19 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		

# 献立表 令和6年7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 (木)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 ブロッコリーホタテあんかけ ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 鯖のムニエルレモンマスタード チョレギサラダ フルーツ	ご飯 野菜スープ 鶏肉の味噌漬け焼き チョレギサラダ フルーツ	シーフードドリア 野菜スープ チョレギサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 松風焼き 錦糸卵のえびしんじょ きのこの和え物
	434 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.2 g 塩分 1.8 g	548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g	485 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g	738 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 25.1 g 塩分 3.9 g	525 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.1 g 塩分 2.5 g
おやつ	まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
26 (金)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め なす生姜煮 ふりかけ	ご飯 すまし汁 煮込みハンバーグ 豆腐サラダ アセロラゼリー	ご飯 すまし汁 揚げサバおろし煮 おかず金平 豆腐サラダ アセロラゼリー	ためきうどん おかず金平 豆腐サラダ アセロラゼリー	ご飯 すまし汁 さわら香味焼 棒棒鶏 ほうれん草お浸し
	348 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 4.7 g 塩分 2.3 g	629 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.0 g 塩分 1.8 g	675 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.7 g 塩分 3.8 g	509 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.6 g 塩分 5.4 g	476 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 9.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	シュークリーム 119 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.1 g 塩分 0.1 g		
27 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 えびと卵の塩炒め 湯葉和え アップルゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き 湯葉和え アップルゼリー	ピリ辛坦々うどん しゅうまい 湯葉和え アップルゼリー	豚丼 みそ汁 金平大根 かへの酢の物
	441 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 塩分 2.0 g	469 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 11.5 g 塩分 2.2 g	595 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 22.6 g 塩分 2.4 g	779 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 27.5 g 塩分 14.0 g	478 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g
おやつ	クレープ 85 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 4.6 g 塩分 0.0 g		
28 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー なすの肉味噌かけ ふりかけ	豚のみぞれ南蛮丼 すまし汁 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 すまし汁 豚肉の竜田揚げ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンソテー 大根のうす味煮 いんげんのごまみそ和え
	430 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.5 g 塩分 1.5 g	488 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.7 g 塩分 2.4 g	527 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.4 g 塩分 3.2 g	613 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 25.6 g 塩分 2.8 g	503 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	ようかん 116 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
29 (月)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ もやしの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の生姜炒め 大根とホタテのサラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉オイスターソース焼き 大根とホタテのサラダ フルーツゼリー	牛井温泉卵添え みそ汁 大根とホタテのサラダ フルーツゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ なすの香味炒め わかめ和え
	417 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.5 g 塩分 1.7 g	532 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	575 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 16.5 g 塩分 2.2 g	881 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 43.3 g 塩分 3.5 g	582 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 21.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	せんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
30 (火)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 煮物 ヨーグルト	きじ焼き丼 みそ汁 トマトの和風マリネ パインゼリー	ご飯 みそ汁 ごま味噌チキンカツ トマトの和風マリネ パインゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の生姜焼き しゅうまい トマトの和風マリネ パインゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け れんこんの炒め物 ほうれん草のお浸し
	479 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 20.1 g 塩分 2.2 g	853 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 40.0 g 塩分 4.0 g	737 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 26.4 g 塩分 3.3 g	374 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 3.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	フルーチェ 53 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.7 g 塩分 0.2 g		
31 (水)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 さつま芋煮 漬物	ご飯 みそ汁 ポークチャップ 小松菜のナムル プリン	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き しゅうまい 小松菜のナムル プリン	サンドイッチ 盛り合わせサラダ プリン 野菜ジュース	ご飯 レタスのスープ カレイの唐揚げきのこあんかけ いんげんのソテー インディアンサラダ
	397 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.2 g 塩分 1.8 g	596 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.1 g	660 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.9 g 塩分 2.5 g	433 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 30.7 g 塩分 1.2 g	516 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g
おやつ	もみじまんじゅう 80 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 13.4 g 塩分 0.0 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。