

献立表 令和6年7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 (月)	ご飯 みそ汁 白身魚の塩焼き じゃがいもと挽肉の炒め物 小松菜の煮浸し	ご飯 すまし汁 鶏のネギソース焼き キャベツの一夜漬け フルーチェ	ご飯 すまし汁 白身魚の磯辺揚げ キャベツの一夜漬け フルーチェ	冷やしたぬきうどん キャベツの一夜漬け かぼちゃ甘煮 フルーチェ	ご飯 すまし汁 卵と枝豆のあんかけ豆腐 ブロッコリーのおかか和え 浅漬け
	445 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 8.5 g 塩分 2.2 g	547 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g	546 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	457 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.2 g 塩分 2.2 g	446 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	牛乳 ドーナツ 160 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g				
2 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 オクラと大豆の和え物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 さばの生姜煮 いんげんピーナツ和え 小松菜のお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 チキン南蛮タルタル 小松菜のお浸し フルーツ	豚丼 すまし汁 いんげんピーナツ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏ももソテー 野菜のトマト煮 もやしとツナの和え物
	405 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 5.4 g 塩分 2.7 g	537 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.5 g 塩分 2.0 g	454 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 5.7 g 塩分 2.4 g	455 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 7.2 g 塩分 2.2 g	588 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	大納言羊かん 牛乳 119 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 4.8 g 塩分 0.1 g				
3 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 温野菜サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 肉団子の酢豚風 もやしときゅうりのナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 魚のグリル もやしときゅうりのナムル ゼリー	海老ピラフ すまし汁 もやしときゅうりのナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 かにたま風 なすの和え物 小松菜炒め
	470 kcal 蛋白質 g 脂質 9.8 g 塩分 2.3 g	535 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.7 g 塩分 2.0 g	594 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 18.0 g 塩分 1.9 g	427 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 6.9 g 塩分 3.2 g	5504 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	大判焼き 111 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g				
4 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 ちくわの炒り煮 青梗菜と豚の炒め物	ご飯 かきたま汁 麻婆豆腐 ブロッコリーの胡麻和え バナナヨーグルト	ご飯 かきたま汁 あじの梅風味照り焼き ブロッコリーの胡麻和え ニンジンしりしり バナナヨーグルト	長ネギとしらすの和風パスタ かきたま汁 ニンジンしりしり バナナヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏の酢醤油煮 小松菜の辛子和え フルーツ
	488 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.9 g	546 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g	577 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 13.1 g 塩分 2.0 g	615 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 12.7 g 塩分 2.7 g	549 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.8 g 塩分 2.6 g
おやつ	ミルクプリン 牛乳 160 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 7.3 g 塩分 0.2 g				
5 (金)	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ ほうれん草の磯辺和え 漬物	ピースご飯 コンソメスープ 鶏肉の生姜焼き きのこの和え物 ゼリー	ピースご飯 コンソメスープ 白身魚の唐揚げ きのこの和え物 ゼリー	中華丼 コンソメスープ きのこの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 和風カレー豆腐ステーキ ピーマンとじゃこの炒め物 白菜のおかか和え
	429 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	495 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.7 g 塩分 2.4 g	610 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.7 g 塩分 1.6 g	445 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 8.5 g 塩分 2.0 g	464 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	レアチーズケーキ 牛乳 167 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 9.7 g 塩分 0.1 g				
6 (土)	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 大根ときゅうりのゆかり和え 鯛みそ	ご飯 すまし汁 豚とキャベツの味噌炒め いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き いんげんのお浸し フルーツ	オムライス すまし汁 いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 コンソメスープ 蒸し魚(たら) ブロッコリーのミルク煮 トマトサラダ
	457 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 g	431 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g	476 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.6 g	504 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.4 g 塩分 2.4 g	434 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 7.2 g 塩分 2.2 g
おやつ	サブレ 牛乳 212 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
7 (日)	ご飯 みそ汁 たちうおの塩焼き きんぴらごぼう 小松菜の煮浸し	七夕ちらし すまし汁 とうがんと油揚げの煮物 なすの味噌かけ ゼリー			ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め 青梗菜のわさび和え フルーツ
	471 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.8 g 塩分 2.6 g	558 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 10.3 g 塩分 2.9 g			420 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.1 g 塩分 1.9 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 0.1 g				
8 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐のあんかけ煮 長芋の梅和え 漬物	ご飯 コーンスープ 白身魚のムニエル 小松菜の胡麻和え フルーツ	ご飯 コーンスープ 鶏のカレー竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	ホットドッグ コーンスープ 小松菜の胡麻和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のきじ焼き もやしとニラの酢醤油 ブロッコリーのピーナツ和え
	422 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	491 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.5 g 塩分 2.0 g	573 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.1 g	516 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.3 g	521 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.1 g 塩分 3.5 g
おやつ	チーズケーキ 牛乳 154 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 8.3 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和6年7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 (火)	ご飯 みそ汁 えびとキャベツの炒め カボチャのオレンジ煮 ふりかけ	ご飯 すまし汁 鶏の味噌ホイール焼き ジャガイモの白煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 たらの唐揚げみぞれあん ジャガイモの白煮 ゼリー	塩焼きそば すまし汁 ジャガイモの白煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 白菜のとろとろ煮 きゅうりナムル
	414 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 4.5 g 塩分 1.7 g	412 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 8.5 g 塩分 2.2 g	608 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 24.2 g 塩分 2.3 g	499 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 14.2 g 塩分 2.6 g	451 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	ミニあんパン 牛乳 173 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
10 (水)	パン 牛乳 ツナオムレツ 鶏のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりの柚子胡椒焼き きのこの和え物 ニンジンの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とねぎの塩炒め きのこの和え物 ゼリー	豚の甘辛煮 みそ汁 ニンジンの胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 えびと青梗菜の炒め とうがんの煮物 フルーツ
	494 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.5 g 塩分 2.7 g	556 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.3 g 塩分 2.2 g	552 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g	400 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 2.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	ストロベリーパバロア 123 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 5.9 g 塩分 0.1 g		
11 (木)	ご飯 みそ汁 あかうおの粕漬け焼き ほうれん草のおかか和え 漬物	菜飯 コンソメスープ 鶏のボン酢ソース焼き いんげんのピーナツ和え フルーツ	菜飯 コンソメスープ 白身魚のフライタルタル いんげんのピーナツ和え フルーツ	トマトとツナの冷製パスタ コンソメスープ いんげんのピーナツ和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐と春雨の旨煮 茄子の焼き浸し もやしの炒め物
	383 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 3.7 g 塩分 1.8 g	577 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	722 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 32.2 g 塩分 2.3 g	641 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 g	510 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶水ようかん 牛乳 140 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 5.6 g 塩分 0.2 g		
12 (金)	ご飯 みそ汁 煮物(冬瓜・豚) トマトとオクラの和え物 小松菜のじゃこの炒め	ご飯 すまし汁 さわらの酒蒸しネギソース 枝豆とパプリカの和え物 ごぼうのおかか煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 えびとブロッコリーの炒め物 ごぼうのおかか煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 牛丼 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚ともやしの卵炒め ひじき炒り 漬物
	397 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 2.6 g 塩分 2.6 g	569 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.5 g 塩分 2.2 g	436 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	509 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	446 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 203 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 6.6 g 塩分 0.3 g		
13 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め 厚焼き卵	ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き 青梗菜の和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 さばのカレー竜田揚げ 青梗菜の和え物 フルーツヨーグルト	チャーハン すまし汁 青梗菜の和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ニンジンしりしり フルーツ
	413 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 11.4 g 塩分 2.4 g	428 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 7.2 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	485 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.0 g 塩分 2.0 g	545 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 19.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	フルーツレアチーズ 牛乳 277 kcal	蛋白質 8.5 g	脂質 17.8 g 塩分 0.1 g		
14 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ挽肉あん 白菜和え 漬物	卵あんかけ丼 みそ汁 ほうれん草の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの西京焼き トマトとじゃこのサラダ ほうれん草の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とカリフラワーの塩炒め ほうれん草の煮浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とねぎの甘辛煮 小松菜の炒め物 フルーツ
	523 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g	487 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.5 g 塩分 3.0 g	552 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 16.2 g 塩分 2.6 g	568 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.2 g	505 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	カフィーニ 牛乳 129 kcal	蛋白質 4.5 g	脂質 5.7 g 塩分 0.2 g		
15 (月)	ご飯 みそ汁 肉団子 いんげんの生姜和え きんぴらレンコン	冷やし中華 ブロッコリーおかか和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 アジフライ ブロッコリーおかか和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 チキンマスタード焼き ブロッコリーおかか和え 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 えびと豆腐の煮物 白菜のお浸し はんぺんと大豆ごま和え
	477 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.7 g 塩分 1.7 g	476 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 7.0 g 塩分 3.5 g	476 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.8 g 塩分 1.9 g	424 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 6.0 g 塩分 2.0 g	507 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 13.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	カステラ 牛乳 180 kcal	蛋白質 6.0 g	脂質 6.2 g 塩分 0.0 g		
16 (火)	ご飯 みそ汁 煮物(おでん風) ツナ大豆 かぶの酢の物	利用者様 開設記念食 赤飯 すまし汁 天ぷら 里芋がんと煮 大根のゆかり和え デザート	職員 赤飯 すまし汁 鶏の味噌マヨ焼き 大根のゆかり和え デザート		ご飯 すまし汁 玉ねぎの卵とじ ブロッコリーのみぞれ和え 漬物
	363 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 3.4 g 塩分 2.0 g	645 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 19.6 g 塩分 3.1 g	531 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g		510 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	ブランマンジェ 牛乳 197 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和6年7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 (水)	パン 牛乳 目玉焼き キャベツのツナ煮 フルーツ	焼き鳥丼 コンソメスープ きゅうりとちくわのマヨ和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ たらの煮つけ きゅうりとちくわのマヨ和え かぼちゃ煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚と野菜の塩炒め きゅうりとちくわのマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さわらのねぎ味噌焼き カリフラワーとパプリカの和え物 フルーツ
	498 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.9 g 塩分 1.9 g	539 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.6 g 塩分 2.3 g	677 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	677 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 30.0 g 塩分 2.1 g	468 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.4 g 塩分 2.2 g
おやつ	蒸しケーキ 114 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 1.0 g 塩分 0.0 g				
18 (木)	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 青梗菜の生姜醤油 れんこん炒め	ご飯 すまし汁 たちうおの西京焼き いんげんきんぴら もやしときゅうりのナムル フルーツ	ご飯 すまし汁 えびのチリソース炒め いんげんきんぴら ゼリー	タコライス すまし汁 もやしときゅうりのナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ 枝豆の和え物 漬物
	418 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	404 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.7 g 塩分 2.3 g	445 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 3.8 g 塩分 2.7 g	716 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 37.5 g 塩分 3.5 g	483 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 237 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 7.4 g 塩分 0.5 g				
19 (金)	ご飯 みそ汁 蒸し鶏 オクラと大豆の和え物 切り干し大根煮	ご飯 わかめスープ 中華風ポークチャップ 小松菜とえのきの煮浸し ゼリー	ご飯 わかめスープ さばの粒マスタード焼き 小松菜とえのきの煮浸し ゼリー	ツナと大根おろしの冷製パスタ わかめスープ 小松菜とえのきの煮浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 挽肉あん豆腐ステーキ なすの和え物 フルーツ
	560 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 7.4 g 塩分 2.4 g	458 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 g	631 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.4 g 塩分 2.7 g	539 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.7 g 塩分 2.4 g	494 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 11.7 g 塩分 4.2 g
おやつ	胡麻プリン 牛乳 179 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 8.8 g 塩分 0.1 g				
20 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き キャベツときゅうりの浅漬け ツナ大豆	ご飯 すまし汁 さけの和風ステーキ オクラのおかか和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚と野菜の味噌炒め オクラのおかか和え フルーツ	天丼 すまし汁 オクラのおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き じゃがいも含め煮 きのご和え
	474 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 11.8 g 塩分 2.1 g	535 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.5 g 塩分 2.2 g	503 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 21.4 g 塩分 1.7 g	475 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.8 g 塩分 1.5 g	563 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 16.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	クッキー 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.1 g				
21 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 えびとブロッコリーの炒め物 煮物(冬瓜、豚)	冷やしきつねそば 里芋のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げおろしソース 里芋のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 魚のピカタ 里芋のそぼろあん ゼリー	ご飯 すまし汁 大根と人参の卵とじ 小松菜の炒め物 フルーツ
	403 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	456 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.1 g 塩分 2.6 g	606 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	626 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g	466 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 179 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 11.7 g 塩分 0.1 g				
22 (月)	ご飯 みそ汁 里芋がんと煮 いかとアスパラのマヨわさし和え キャベツの浅漬け	夏野菜のカレーライス コンソメスープ はるさめときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 麻婆茄子 はるさめときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のパン粉焼き はるさめときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 えびのチリソース煮 青梗菜のお浸し いんげんの胡麻みそ
	455 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.8 g 塩分 2.0 g	568 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 3.3 g	477 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.2 g 塩分 1.7 g	657 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 25.0 g 塩分 1.8 g	429 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.5 g
おやつ	抹茶ムース 牛乳 229 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 19.1 g 塩分 0.2 g				
23 (火)	ご飯 みそ汁 さわらの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 煮物(里芋、にんじん)	ゆかりご飯 すまし汁 豚の柳川風 小松菜のお浸し ゼリー	ゆかりご飯 すまし汁 たらのフライ 小松菜のお浸し ゼリー	もりそば 小松菜のお浸し かき揚げ(桜えび) ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ もやしとツナの炒め物 フルーツ
	419 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 7.8 g 塩分 1.9 g	581 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.6 g	458 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 6.7 g 塩分 1.9 g	708 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 13.4 g 塩分 5.5 g	548 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	ワッフル 牛乳 160 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 7.2 g 塩分 0.1 g				
24 (水)	パン 牛乳 キャベツとソーセージの炒め物 コーンとツナのサラダ フルーツ	利用者様 うなぎゅう巻き、いなり寿司 すまし汁 煮物(人参、蓮根) ゼリー	職員 ご飯 すまし汁 蒸し鶏の梅ソース 煮物(人参、蓮根) ゼリー	 土用 丑の日	ご飯 すまし汁 卵とニラの炒め物 なすのおろし和え ごぼうとれんこんのマヨサラ
	448 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 8.1 g 塩分 2.9 g	427 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 5.7 g 塩分 2.1 g	594 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.9 g 塩分 2.9 g	450 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	冷やしぜんざい 101 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 0.3 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和6年7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 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 大根とつみれの煮物 ささみときゅうりの和え物	ご飯 中華風コーンスープ 豚とピーマンの中華炒め キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 中華風コーンスープ 白身魚の味噌マヨ焼き キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 中華風コーンスープ 豚角煮 キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐のえびあんかけ じゃがいもと挽肉の炒め きゅうりとにんじんの浅漬け
	440 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.9 g 塩分 2.5 g	603 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	503 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.0 g	631 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.9 g	473 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	人形焼き 牛乳 179 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 8.8 g 塩分 0.1 g				
26 (金)	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ 小松菜のおかか和え 花しば	冷やし胡麻そうめん 揚げだし豆腐 ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶり大根 揚げだし豆腐 いんげんピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の南蛮漬け いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの生姜蒲焼 もやしとキャベツの炒め物 フルーツ
	485 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.4 g 塩分 1.8 g	680 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g	688 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 30.3 g 塩分 2.0 g	574 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 21.5 g 塩分 1.9 g	489 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	ウエハース 牛乳 129 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (土)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 なすの和え物 鯛みそ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のバターソテー トマトサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ エビフライ トマトサラダ フルーツ	ネギ塩豚丼 コンソメスープ トマトサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 野菜の卵炒め かぶときゅうりの酢の物 青梗菜のお浸し
	532 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	565 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g	561 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g	744 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 18.2 g 塩分 5.9 g	391 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 9.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	チーズケーキ 牛乳 154 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
28 (日)	ご飯 みそ汁 ほっけ焼き きゅうりのナムル れんこんきんぴら	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さわらの酒蒸しネギソース 小松菜のわさび和え ゼリー	冷やしきつねうどん かき揚げ(魚介) 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 いんげんお浸し 漬物
	409 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	608 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.6 g 塩分 2.0 g	521 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	657 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.4 g 塩分 2.1 g	442 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	フルーチェ 牛乳 147 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
29 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 豚と野菜の炒め物 モロヘイヤの辛子和え	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 もやしのお浸し キャベツ甘酢 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 チキン南蛮タルタル もやしのお浸し 牛乳寒天	カレーピラフ すまし汁 キャベツ甘酢 牛乳寒天	ご飯 かきたま汁 鶏とカキフライの塩炒め トマトの和え物 フルーツ
	537 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 19.7 g 塩分 2.1 g	586 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 13.2 g 塩分 2.3 g	447 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 9.2 g 塩分 1.8 g	546 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	クリームコンフェ 牛乳 119 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
30 (火)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き じゃがいも炒め 漬物	冷麺風そうめん 餃子 フルーツ	ご飯 わかめスープ 鶏の竜田揚げ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 わかめスープ 白身魚のホイル焼き 春雨サラダ フルーツ	ごはん すまし汁 豚の照り焼き 卵の花炒り 焼きなす
	410 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g	502 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.0 g 塩分 3.0 g	510 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	488 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.7 g 塩分 2.0 g	549 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	抹茶ドーナツ 牛乳 217 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.3 g				
31 (水)	パン 牛乳 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏とねぎの塩炒め ブロッコリーおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの梅風味照り焼き ブロッコリーおかか和え ゼリー	カツ丼 すまし汁 ブロッコリーおかか和え ゼリー	ごはん みそ汁 豆腐の五目旨煮 じゃがいもと挽肉の炒め 大根ときゅうりのゆかり和え
	437 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.7 g 塩分 1.9 g	416 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	630 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.6 g 塩分 1.9 g	602 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g	481 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.3 g 塩分 2.4 g
おやつ	パンナコッタ 229 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 19.0 g 塩分 0.3 g				

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合がございます。

<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 7g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

