

献立表 令和6年9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 (日)	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 小松菜としめじのおかか和え ジュース	ご飯 みそ汁 鱈のネギ味噌焼 冬瓜のかにあんかけ なすのポン酢かけ 抹茶パバロア	ご飯 みそ汁 鶏肉と卵の甘辛煮 なすのポン酢かけ 抹茶パバロア	五目散らし寿司 みそ汁 冬瓜のカニあんかけ 抹茶パバロア	ご飯 すまし汁 擬製豆腐 レバー野菜炒め フルーツ
	408 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 2.9 g 塩分 1.4 g	594 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 11.4 g 塩分 2.2 g	606 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 14.0 g 塩分 1.2 g	490 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.3 g 塩分 1.9 g	471 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	ワッフル 72 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
2 (月)	ご飯 みそ汁 大根のうす味煮 ブロッコリー中華炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 コロッケ もやし梅肉和え 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け 肉団子 もやし梅肉和え 杏仁豆腐	シーフード焼きそば もやし梅肉和え 杏仁豆腐 ジュース	ネギ塩豚丼 すまし汁 コーンビーフソテー 湯葉和え
	352 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 5.1 g 塩分 1.6 g	544 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.7 g 塩分 1.3 g	626 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.3 g 塩分 3.0 g	492 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.1 g 塩分 3.0 g	497 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 13.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	カスタードケーキ 106 kcal	蛋白質 2.4 g	脂質 2.3 g 塩分 0.1 g		
3 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 魚肉ソーセージ炒め 納豆	わかめご飯 すまし汁 鱈のきのこマヨネーズ焼き なすの味噌炒め ぶどうゼリー	わかめご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き なすの味噌炒め ぶどうゼリー	カツサンド ミネストローネスープ 盛り合わせサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ごぼう炒め 小松菜のナムル
	439 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.2 g 塩分 1.9 g	518 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.9 g 塩分 2.1 g	518 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	630 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 24.8 g 塩分 2.4 g	478 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	ムース 91 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.0 g 塩分 0.5 g		
4 (水)	パン コーンスープ スクランブルエッグ 大根サラダ フルーツヨーグルト	カレーライス グリーンサラダ ゼリー りんごジュース	ご飯 きのこスープ 豚肉とキムチの炒め物 グリーンサラダ ゼリー	ご飯 きのこスープ 焼魚 しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の田楽 ポテト金平 胡瓜の酢の物
	491 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.4 g 塩分 2.7 g	615 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.1 g 塩分 2.7 g	721 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 40.5 g 塩分 2.9 g	539 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.5 g 塩分 3.4 g	447 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 6.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	味噌パイ 21 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
5 (木)	ご飯 みそ汁 がんも煮 中国風卵巻き ヨーグルト	栗ご飯 けんちん汁 すきやき風煮 ほうれん草の辛子和え 杏ゼリー	栗ご飯 けんちん汁 メバルの煮付け しゅうまい ほうれん草の辛子和え 杏ゼリー	栗ご飯 けんちん汁 メンチカツ ほうれん草の辛子和え 杏ゼリー	ご飯 みそ汁 粕漬け魚 焼き茄子 煮物
	483 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 塩分 1.4 g	497 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g	460 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.7 g 塩分 3.5 g	484 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.9 g	449 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 6.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	おはぎ 110 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.0 g		
6 (金)	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 温泉卵 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 鶏肉の唐揚げみぞれがけ さつま芋サラダ フルーツ	ご飯 中華スープ アジの塩焼き 餃子 さつま芋サラダ フルーツ	ビビンバ丼 中華スープ さつまいもサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 カレイの西京焼き ワサビ和え めかぶ
	468 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.1 g 塩分 1.4 g	590 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.4 g 塩分 1.4 g	597 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.8 g	876 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 38.2 g 塩分 3.2 g	353 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 2.9 g 塩分 3.1 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		
7 (土)	ご飯 みそ汁 ニシンの甘露煮 五色なます マミー	五目ちらし寿司 すまし汁 白和え フルーツ缶	ご飯 すまし汁 チキンソテーおろし玉葱 白和え フルーツ缶	たぬきうどん 煮しめ 白和え フルーツ缶	ご飯 中華スープ エビと卵の塩炒め ホタテと大根のサラダ かぼちゃ煮
	399 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.4 g 塩分 1.0 g	494 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	573 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.6 g	535 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.2 g 塩分 4.3 g	525 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.3 g 塩分 3.0 g
おやつ	まんじゅう 102 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.6 g 塩分 0.0 g		
8 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ピーマンソテー 牛乳	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き ブロッコリー炒め クラゲの和え物 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 タンドリーチキン クラゲの和え物 青りんごゼリー	中華丼 すまし汁 ブロッコリー炒め 青りんごゼリー	豚のみぞれ南蛮丼 みそ汁 なすの田楽 ひじきサラダ
	459 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.9 g 塩分 2.2 g	475 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 20.2 g 塩分 2.5 g	498 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 10.0 g 塩分 3.3 g	505 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	スイートポテト 107 kcal	蛋白質 0.6 g	脂質 2.5 g 塩分 0.0 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (月)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐の煮物 レンコン炒め ヨーグルト	さつま芋と舞茸ご飯 すまし汁 お月見ハンバーグ 揚げ茄子の胡麻和え フルーツ	さつま芋と舞茸ご飯 すまし汁 鯖のお月見焼き 豆腐サラダ 揚げ茄子の胡麻和え フルーツ	お月見かき揚げ丼 すまし汁 豆腐サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 煮魚 煮浸し サラダ
	430 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.9 g 塩分 1.3 g	726 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 28.4 g 塩分 3.0 g	592 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 19.4 g 塩分 3.0 g	537 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 12.3 g 塩分 2.8 g	439 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.2 g 塩分 3.4 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		
10 (火)	ご飯 みそ汁 筑前煮 わかめの酢の物 納豆	チャーハン ワカメスープ しゅうまい もやしナムル ぶどうゼリー	ご飯 ワカメスープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き しゅうまい もやしナムル ぶどうゼリー	ご飯 ワカメスープ 和風ハンバーグ もやしナムル ぶどうゼリー	麦ごはん みそ汁 豚肉の野菜巻き トマトサラダ とろろいも
	439 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.5 g 塩分 1.5 g	571 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.9 g	561 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.7 g 塩分 2.2 g	537 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 塩分 2.4 g	423 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 3.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	プリン 115 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 6.0 g 塩分 0.2 g		
11 (水)	ぶどうパン パンプキンポタージュ イタリアンサラダ フルーツ 野菜ジュース	ご飯 けんちん汁 サバ味噌煮 きのこ炒り 酢の物 フルーツみつ豆	ご飯 けんちん汁 ミルフィーユとんかつ 酢の物 フルーツみつ豆	きつねそば・うどん きのこ炒り 酢の物 フルーツみつ豆	ご飯 つみれ汁 八宝菜 キャベツの磯和え もずく酢
	368 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g	584 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	679 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 18.6 g 塩分 2.0 g	471 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 6.7 g 塩分 4.1 g	485 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 9.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	たいやき 111 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
12 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート ほうれん草のソテー風 ふりかけ	赤飯 すまし汁 天ぷら 白和え ピーチゼリー			ご飯 みそ汁 赤魚粕漬焼き 野菜の五目煮 胡麻マヨネーズ和え
	429 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.8 g 塩分 1.9 g	613 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.9 g 塩分 3.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	479 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	紅白まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
13 (金)	ご飯 みそ汁 ほうれん草オムレツ 大和芋含め煮 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 青菜ナムル フルーツゼリー	ご飯 コンソメスープ 鯖のカレー竜田揚げ 青菜ナムル フルーツゼリー	ドリア コンソメスープ 青菜ナムル フルーツゼリー	ご飯 すまし汁 千草焼き サラダ 酢味噌和え
	420 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g	639 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 23.5 g 塩分 1.7 g	516 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g	717 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 28.4 g 塩分 3.9 g	440 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	アップルゼリー 62 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
14 (土)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め だし巻き卵 ふりかけ	ご飯 わかめスープ 酢豚 餃子 杏仁豆腐	ご飯 わかめスープ カレイの紅葉焼き 餃子 ほうれん草しめじ和え 杏仁豆腐	ドライカレー ほうれん草しめじ和え 杏仁豆腐 ジョア	ご飯 みそ汁 鮭の柚庵焼き 青菜ナムル なすの中華和え
	353 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.2 g 塩分 1.9 g	683 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.6 g 塩分 3.2 g	618 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g	696 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 25.1 g 塩分 1.0 g	389 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	コーヒー牛乳プリン 119 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
15 (日)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き さつま芋煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 茶碗蒸し 紅白なます ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の竜田揚げ 紅白なます ゼリー	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 紅白なます ゼリー	ご飯 すまし汁 ポークチャップ 大根とあさり煮 カリフラワーとブロッコリーサラダ
	473 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.7 g 塩分 1.3 g	507 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.2 g 塩分 1.7 g	549 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.7 g 塩分 1.1 g	503 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.9 g 塩分 1.4 g	458 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 7.0 g 塩分 2.6 g
おやつ	みそまんじゅう 80 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
16 (月)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ポテトソテー まぐろフレーク	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 白和え ピーチゼリー	ご飯 すまし汁 揚げサバおろし煮 白和え ピーチゼリー	中華丼 すまし汁 白和え ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚粕漬焼き 野菜の五目煮 胡麻マヨネーズ和
	414 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.6 g 塩分 2.0 g	656 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.8 g 塩分 2.3 g	663 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g	759 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.4 g 塩分 1.5 g	456 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	蒸しパン 76 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		

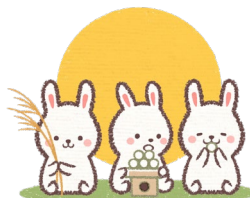
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 高野豆腐の甘辛煮 納豆	カツ丼 みそ汁 大根とホタテのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖のムニエルレモンマスタード 大根とホタテのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き 大根とホタテのサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 煮魚 蒸しシューマイ キャベツの和え物
	459 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.1 g 塩分 2.0 g	570 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.0 g 塩分 1.6 g	570 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.5 g	484 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 10.5 g 塩分 1.7 g	491 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 7.7 g 塩分 3.0 g
おやつ	オレンジパバロア 117 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
18 (水)	パン スクランブルエッグエッグ 野菜スープ ヨーグルト りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げおろしポン酢 なすの味噌炒め フルーツあんみつ	ご飯 すまし汁 煮魚 ハムサラダ なすの味噌炒め フルーツあんみつ	チャーシュー丼 すまし汁 なすの味噌炒め フルーツあんみつ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 なめ苺和え
	441 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g	603 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	549 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.1 g 塩分 3.1 g	596 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 15.4 g 塩分 4.2 g	525 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 8.7 g 塩分 1.7 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 0.2 g		
19 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー さつま揚げの煮物 ヤクルト	きのこご飯 豚汁 焼き魚 さつま芋の甘煮 小松菜お浸し フルーツ	きのこご飯 豚汁 鶏肉の生姜焼き 小松菜お浸し フルーツ	月見そば・うどん さつま芋の甘煮 小松菜お浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 グリルハーブチキン 大根おかか煮 冷やし鉢
	468 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 7.7 g 塩分 2.2 g	531 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.5 g 塩分 1.4 g	514 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g	483 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.2 g 塩分 4.2 g	433 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 7.4 g 塩分 1.5 g
おやつ	まんじゅう 90 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 7.4 g 塩分 1.5 g		
20 (金)	ご飯 みそ汁 なすの味噌炒め かにかまサラダ 黒豆	オムライス コンソメスープ 盛り合わせサラダ オレンジゼリー	ご飯 コンソメスープ 鮭とホタテのホイル蒸し 盛り合わせサラダ オレンジゼリー	ご飯 コンソメスープ チンジャーオロース 盛り合わせサラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 エビフライ・コロッケ かぼちゃ煮 きのこの和え物
	446 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	538 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.9 g	517 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 9.2 g 塩分 2.6 g	491 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g	505 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	ロールケーキ 125 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 1.7 g 塩分 0.1 g		
21 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 ほうれん草としめじの和え物 ヨーグルト	ごはん きのこ汁 メバルの揚げおろし煮 からし和え ひじきサラダ フルーツゼリー	ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ フルーツゼリー	サンドイッチ ひじきサラダ フルーツゼリー 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 チキンソテー スバゲティサラダ 青菜辛み炒め
	446 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g	566 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	549 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g	479 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 23.0 g 塩分 1.8 g	472 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g
おやつ	抹茶プリン 79 kcal	蛋白質 0.6 g	脂質 13.2 g 塩分 2.6 g		
22 (日)	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き うの花 牛乳	ご飯 すまし汁 スペイン風オムレツ もやし和え物 コーヒーゼリー	ご飯 すまし汁 チキンカツ もやし和え物 コーヒーゼリー	シーフードカレー 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー ジョア	牛丼 みそ汁 錦糸卵のエビしんじょ 小松菜ナムル
	556 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.1 g 塩分 1.5 g	503 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.2 g 塩分 2.1 g	590 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.2 g	632 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 3.2 g	439 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	チーズ蒸しパン 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 3.3 g 塩分 0.3 g		
23 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の五目煮 あみ佃煮	ご飯 みそ汁 鶏肉とさといもの旨煮 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖のしそ焼き かぼちゃのオレンジ煮 マカロニサラダ フルーツ	きのこ和風パスタ かぼちゃのオレンジ煮 フルーツ 豆乳飲料	ご飯 すまし汁 さんが焼き 大学芋 春雨の酢の物
	445 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g	538 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	546 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.2 g 塩分 1.7 g	826 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 16.4 g 塩分 2.9 g	475 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 5.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	まんじゅう 80 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
24 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー ほうれん草のお浸し 納豆	ご飯 みそ汁 フライ盛り合わせ 湯葉和え マンゴーのデザート	ご飯 みそ汁 ポークソテー 湯葉和え マンゴーのデザート	スタミナ牛丼 みそ汁 湯葉和え マンゴーのデザート	ご飯 すまし汁 松風焼き 人参といんげんの金平 エビとブロッコリーの和え物
	440 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.7 g 塩分 2.2 g	536 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.1 g 塩分 1.8 g	727 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 31.6 g 塩分 2.1 g	712 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 33.8 g 塩分 3.5 g	562 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	黒砂糖ゼリー 43 kcal	蛋白質 1.4 g	脂質 0.7 g 塩分 0.0 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (水)	パン コンソメスープ ハムエッグ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン もやしと焼豚の和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 エビとイカのチリソース もやしと焼豚の和え物 ゼリー	カレーうどん もやしと焼豚の和え物 ゼリー やっ繰ると	ご飯 みそ汁 サバの柚香焼き レンコンの金平 なすの中華サラダ
	343 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g	203 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	469 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 7.2 g 塩分 4.3 g	487 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.9 g 塩分 3.6 g	538 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.9 g 塩分 1.2 g
おやつ	きなこケーキ 160 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 5.5 g 塩分 0.2 g		
26 (木)	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ ほうれん草のソテー風 ヤクルト	ソース焼きそば みそ汁 キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ キャベツの磯和え フルーツ	天丼 みそ汁 キャベツの磯和え フルーツ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ニラ玉肉豆腐 葛切り ピーナッツ和え
	441 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	415 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	622 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 24.3 g 塩分 2.5 g	452 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.6 g
おやつ	チョコクレープ 81 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 4.6 g 塩分 0.0 g		
27 (金)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 白菜ポン酢和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ 手づくりコロッケ ほうれん草しめじ和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚ホイル焼き レンコンの炒め物 サラダ ゼリー	温とろろそば レンコンの炒め物 サラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 クリーム煮 小松菜ピーナッツ和え
	476 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.6 g	499 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.5 g 塩分 1.0 g	545 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 11.9 g 塩分 3.7 g	506 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.3 g 塩分 4.2 g	501 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 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		
28 (土)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ブロッコリー炒め ヤクルト	ハヤシライス ツナサラダ 野菜ジュース フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶりの煮付け 茶碗蒸し ツナサラダ フルーツ	親子丼 すまし汁 ツナサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 煮浸し ピーチゼリー
	381 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g	682 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 28.1 g 塩分 3.0 g	550 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.6 g	563 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.6 g 塩分 1.7 g	491 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 4.2 g 塩分 1.5 g
おやつ	杏仁豆腐 100 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 4.2 g 塩分 0.1 g		
29 (日)	ご飯 みそ汁 ウイナーソテー 一口がんも煮 牛乳	ご飯 みそ汁 サーモンフライ かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ ゼリー	チャンポン麺 餃子 かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 八宝菜 ぜんまい煮 オクラ和え
	536 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.6 g 塩分 1.9 g	565 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g	555 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 g	657 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.2 g 塩分 3.3 g	448 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	羊羹じぐれ 21 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 8.1 g 塩分 0.0 g		
30 (月)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 五目たまご巻き なめ茸おろし	ご飯 ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜のナムル 牛乳寒天	ご飯 わかめご飯スープ 鮭のもと焼き 小松菜ナムル 牛乳寒天	三色丼 ワカメスープ 小松菜ナムル 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 煮魚 五目オランダ煮 胡瓜の酢の物
	413 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	592 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.8 g 塩分 1.2 g	702 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 30.3 g 塩分 3.5 g	621 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.7 g 塩分 3.2 g	441 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	桃山 牛乳 172 kcal	蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
31 (日)					
	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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。