



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎ味噌焼き 白菜のお浸し ふりかけ	ご飯 すまし汁 蒸し魚(たら、野菜) カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 青梗菜と豚の炒め物 カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー	冷やし中華 しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 えびキャベツ炒め もやしの梅肉和え 辛子ツナマヨ
	506 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 16.6 g 塩分 2.0 g	499 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 11.9 g 塩分 2.0 g	619 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 29.5 g 塩分 2.2 g	549 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g	4646 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 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 0.2 g				
2 (月)	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 にんじんじゃこ炒め れんこんの枝豆和え	ご飯 すまし汁 豚のくわ焼き なすの味ぼんかけ ゼリー	ご飯 すまし汁 魚介のオイスター炒め なすの味ぼんかけ ゼリー	えび天うどん なすの味ぼんかけ ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラと卵炒め 大根おかか煮 フルーツ
	401 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 4.6 g 塩分 2.6 g	605 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g	562 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.3 g 塩分 2.3 g	403 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 7.1 g 塩分 3.3 g	463 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	蒸しケーキ 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
3 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 ささみときゅうりの和え物 里芋のそぼろあん	五目チャーハン わかめスープ 春巻 いんげんの生姜和え フルーツ	ご飯 わかめスープ ぶりの照り焼き いんげんの生姜和え フルーツ	ご飯 わかめスープ 鶏のから揚げねぎソース いんげんの生姜和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏とれんこんの甘辛炒め 小松菜のお浸し 白菜の和え物
	436 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 5.9 g 塩分 1.8 g	549 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.0 g 塩分 3.3 g	481 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.0 g 塩分 2.0 g	537 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.5 g 塩分 1.8 g	465 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	ようかん 牛乳 119 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 12.9 g 塩分 0.1 g				
4 (水)	パン 牛乳 キャベツとフランクの炒め レタスサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ さわらのカレーソーテー きのこの和え物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ きのこの和え物 ゼリー	豚丼 コンソメスープ きのこの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え 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	454 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 7.0 g 塩分 2.2 g	411 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	抹茶パバロア 160 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 12.9 g 塩分 0.2 g				
5 (木)	ご飯 みそ汁 ほっけ焼き きんぴらごぼう きゅうりの土佐和え	ピースご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	ピースご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	冷やしたぬきそば ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンソテーマトソース キャベツの胡麻和え フルーツ
	519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.8 g 塩分 1.6 g	490 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g	633 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 g	491 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 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				
6 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 なすの和え物 鯛みそ	ご飯 すまし汁 焼肉 野菜甘酢和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 さばの粒マスタード焼き 野菜甘酢和え 牛乳寒天	天丼 すまし汁 野菜甘酢和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 かにたま もやしのお浸し いんげんの胡麻味噌和え
	396 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g	637 kcal 蛋白質 20.8 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	527 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g	460 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	ロールカステラ 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.1 g				
7 (土)	ご飯 みそ汁 煮物(がんもどき) 白菜のお浸し たくあん漬け	ご飯 オニオンスープ アジフライ 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 オニオンスープ 肉団子の酢豚風 小松菜のわさび和え ゼリー	ロールパンサンド オニオンスープ 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 ささみときゅうりの和え物 フルーツ
	448 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.2 g 塩分 2.2 g	520 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 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	517 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	和風ムース 牛乳 167 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.0 g 塩分 0.1 g				
8 (日)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ピーマンの当座煮 トマトの和え物	焼き鳥丼 コンソメスープ カボチャとブロッコリーのサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ かれいの唐揚げあんかけ カボチャとブロッコリーのサラダ フルーツ	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ カボチャとブロッコリーのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 八宝菜 かぶの梅和え 漬物
	430 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.3 g 塩分 2.6 g	553 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.8 g	519 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.1 g	675 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 19.9 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	クレープ 牛乳 202 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 1.9 g 塩分 0.1 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 わかめ和え じゃがいものそぼろ炒め	ご飯 すまし汁 ミックスフライ いんげんおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 あじの蒲焼 いんげんおかか和え ゼリー	鶏そぼろ丼 すまし汁 いんげんおかか和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 蒸し魚のきのこあん きんぴられんこん フルーツ
	502 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.0 g 塩分 2.0 g	430 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 8.8 g 塩分 4.1 g	489 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	583 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.2 g	436 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.5 g 塩分 2.5 g
おやつ	ワッフル 牛乳 160 kcal	蛋白質 7.0 g	脂質 6.3 g 塩分 0.1 g		
10 (火)	ご飯 みそ汁 えびと卵の中華炒め きのこの和え物 漬物	わかめご飯 すまし汁 さわらの塩焼き キャベツのお浸し にんじんしりしり フルーツ	わかめご飯 すまし汁 豚と野菜の炒め物 にんじんしりしり フルーツ	ざるうどん かき揚げ フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏のくわ焼き もやしとニラの酢醤油 ごぼうマヨサラ
	474 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.8 g 塩分 2.1 g	458 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g	489 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.8 g 塩分 2.4 g	523 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.0 g 塩分 2.3 g	435 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 237 kcal	蛋白質 9.3 g	脂質 4.8 g 塩分 0.1 g		
11 (水)	パン 牛乳 ベーコンエッグ 温野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶり大根 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ネギ塩豚丼 みそ汁 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐チャンプルー 小松菜のお浸し にんじんの胡麻和え
	510 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.6 g 塩分 1.7 g	572 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 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	436 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	大判焼き 195 kcal	蛋白質 6.0 g	脂質 5.3 g 塩分 0.2 g		
12 (木)	ご飯 みそ汁 煮物(つみれ、大根) いんげんのピーナツ和え ふりかけ	肉そば 小松菜のわさび和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 白身魚のホイル焼き 小松菜のわさび和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ 小松菜のわさび和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 ぶりの香焼き ポテトきんぴら 浅漬け
	438 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.0 g	410 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 7.0 g 塩分 3.9 g	661 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 27.8 g 塩分 2.0 g	548 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.6 g 塩分 2.0 g	542 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	マドレーヌ 牛乳 217 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 12.4 g 塩分 0.3 g		
13 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 絹さやとハムの卵炒め 切り干し大根とあさりの煮物	ご飯 コンソメスープ 白身魚のバター焼き たたききゅうり ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚と大豆のトマト煮込み たたききゅうり ゼリー	親子丼 コンソメスープ たたききゅうり ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の味噌炒め 大根のゆかり和え フルーツ
	465 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.8 g 塩分 2.5 g	494 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 23.2 g 塩分 1.8 g	485 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.6 g 塩分 2.0 g	593 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.3 g 塩分 2.1 g	486 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	チーズケーキ 牛乳 122 kcal	蛋白質 5.2 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
14 (土)	ご飯 みそ汁 たちうおの西京焼き ブロッコリーのくるみ和え なすのお浸し	ご飯 すまし汁 ブルコギ ポテトサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 さわらの竜田揚げ ポテトサラダ フルーツ	たらこスパゲッティ すまし汁 フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ いんげんのお浸し 漬物
	523 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 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	392 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 197 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.7 g 塩分 0.2 g		
15 (日)	ご飯 みそ汁 大根と豚の煮物 長芋とわかめの酢の物 白菜のゆかり漬け	中華丼 すまし汁 はんぺんと大豆の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 いわしのパン粉焼き はんぺんと大豆の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とカリフラワーの塩炒め はんぺんと大豆の胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 卵と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え フルーツ
	469 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 4.8 g 塩分 2.3 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	618 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 21.5 g 塩分 2.5 g	458 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	ようかん 牛乳 173 kcal	蛋白質 5.2 g	脂質 4.9 g 塩分 0.0 g		
16 (月)	ご飯 みそ汁 春雨と肉団子のスープ煮 もやしの胡麻和え ふりかけ	敬老の日 お祝い献立 ちらし寿司 すまし汁 筑前煮 ケーキ		ご飯 みそ汁 鶏の照り煮 きゅうりの和え物 さつまいものレモン煮	
	423 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.7 g 塩分 1.9 g	693 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 27.0 g 塩分 2.4 g		414 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.8 g 塩分 1.8 g	
おやつ	クッキー 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 8.8 g 塩分 0.1 g		



献立表 令和6年9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 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 えびとブロッコリーの炒め ごぼうの味噌マヨ和え	ハヤシライス コーンスープ 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 コーンスープ 白身魚の辛味噌焼き 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 コーンスープ チキンカツ 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの生姜煮 ほうれん草の白和え 漬物
	450 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 7.8 g 塩分 1.9 g	580 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.4 g	569 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g	748 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 31.0 g 塩分 2.0 g	455 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.4 g 塩分 1.6 g
おやつ	カステラ 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.0 g				
18 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ ペンネサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりの柚香焼き いんげんのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め いんげんのお浸し ゼリー	豚の甘辛煮 みそ汁 いんげんのお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐と春雨の旨煮 もやしときゅうりのナムル 佃煮
	466 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.8 g	707 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	510 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.3 g 塩分 2.1 g	482 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	485 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	レモンタルト 117 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 5.6 g 塩分 0.5 g				
19 (木)	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎのすき焼き 小松菜の磯和え 花しば	卵あんかけ すまし汁 ブロッコリーのみぞれ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さばのカレー竜田揚げ ブロッコリーのみぞれ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の味噌ホイル焼き ブロッコリーのみぞれ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 えびのチリソース煮 きゅうりとちくわのマヨ和え フルーツ
	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	639 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 25.4 g 塩分 1.9 g	504 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.9 g 塩分 2.1 g	492 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 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				
20 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとソーセージの炒め物 豚の中華風和え物	ご飯 すまし汁 さけのバター醤油焼き きのこ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚と野菜の炒め物 きのこ和え ゼリー	ロールパン 鶏とほうれん草のクリーム煮 きのこ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 治部煮 いんげんのお浸し 浅漬け
	427 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	441 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 7.3 g 塩分 2.1 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.7 g 塩分 1.9 g	569 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 27.3 g 塩分 2.4 g	476 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニあんぱん 牛乳 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.0 g 塩分 0.1 g				
21 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜とじゃこの炒め物 漬物	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ ひじきサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚フライのタルタル ひじきサラダ フルーツ	味噌ラーメン ぎょうざ フルーツ	ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き キャベツのお浸し もやしとピーマンの甘酢
	408 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.2 g 塩分 2.0 g	594 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 23.4 g 塩分 2.3 g	606 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	601 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.5 g 塩分 3.0 g	445 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	甘納豆 牛乳 230 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 10.3 g 塩分 0.1 g				
22 (日)	ご飯 みそ汁 煮物(肉団子、冬瓜) 枝豆とパプリカの和え物 ふりかけ	きのご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 さつまいもサラダ ゼリー	きのご飯 すまし汁 ミルフィーユカツ さつまいもサラダ ゼリー	きのご飯 すまし汁 鶏とねぎの塩炒め さつまいもサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 ほうれん草の磯和え フルーツ
	393 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.3 g 塩分 2.1 g	416 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	674 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 20.8 g 塩分 1.8 g	521 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 11.1 g 塩分 2.7 g	456 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	栗のハバロア 牛乳 231 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
23 (月)	ご飯 みそ汁 あまだいの塩焼き いんげんのおかか和え 里芋の胡麻和え	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 なすの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 たららの煮付け なすの和え物 ほうれんそうの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のきじ焼き ほうれんそうの白和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ アスパラの卵炒め ツナマヨ茹で野菜 浅漬け
	376 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.3 g 塩分 2.0 g	450 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.0 g 塩分 1.7 g	421 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 3.8 g 塩分 2.3 g	566 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.8 g 塩分 2.1 g	498 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.4 g 塩分 2.8 g
おやつ	ようかん 牛乳 203 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.9 g 塩分 0.1 g				
24 (火)	ご飯 みそ汁 カボチャとさつま揚げの炒め物 青梗菜の生姜醤油 佃煮	ご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え ゼリー	なすとトマトのスパゲッティ すまし汁 ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 大根ときゅうりのゆかり和え フルーツ
	388 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	499 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.2 g 塩分 2.1 g	540 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.0 g 塩分 2.9 g	416 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	蒸しケーキ 牛乳 162 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.1 g				





	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (水)	パン 牛乳 ジャーマンポテト 野菜のトマト煮 フルーツ	ご飯 かきたま汁 麻婆豆腐 小松菜のお浸し ゼリー	ご飯 かきたま汁 さばの味噌煮 玉ねぎとかにかまのサラダ 小松菜のお浸し ゼリー	カレーピラフ かきたま汁 玉ねぎとかにかまのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し鶏 キャベツのツナ和え 漬物
	495 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.0 g 塩分 2.1 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	589 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 27.9 g 塩分 2.7 g
おやつ	サブレ 93 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 6.4 g 塩分 0.1 g				
26 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 ピーマンの当座煮 白菜の辛子和え	菜飯 すまし汁 さわらのホイル焼き 大根の柚子和え 水ようかん	菜飯 すまし汁 とんかつ 大根の柚子和え 水ようかん	焼うどん すまし汁 大根の柚子和え 水ようかん	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ もやしときゅうりの和え物 フルーツ
	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	697 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.0 g 塩分 2.0 g	457 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.0 g 塩分 2.7 g	453 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	中華まん 牛乳 214 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (金)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 野菜のあんかけ煮 ふりかけ	肉みそ丼 コンソメスープ はんぺんと大豆の胡麻和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズフライ はんぺんと大豆の胡麻和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ すき焼き風煮 はんぺんと大豆の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚と青梗菜の炒め物 いんげん生姜和え ジョア
	390 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 4.7 g 塩分 2.3 g	516 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.0 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	585 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	抹茶ドーナツ 牛乳 191 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
28 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの卵炒め トマトのツナ和え 佃煮	ご飯 コーンスープ ホイコーロー 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 コーンスープ いわしの生姜煮 温野菜サラダ ゼリー	鶏の照り焼きサンド コーンスープ 温野菜サラダ ゼリー	中華丼 すまし汁 なすの酢醤油 フルーツ
	494 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g	615 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 24.2 g 塩分 1.8 g	506 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	580 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 26.8 g 塩分 2.6 g	427 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 7.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	胡麻プリン 牛乳 179 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 11.7 g 塩分 0.1 g				
29 (日)	ご飯 みそ汁 えびと青梗菜の炒め さつまもサラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ あじの照り焼き きんぴらごぼう たたききゅうり フルーツ	ご飯 コンソメスープ ねぎだれ揚げ鶏 きんぴらごぼう フルーツ	オムライス コンソメスープ たたききゅうり フルーツ	ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き 里芋のそぼろあん もやしの胡麻和え
	373 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	447 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.7 g 塩分 2.0 g	600 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.9 g 塩分 1.8 g	518 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.4 g 塩分 3.0 g	531 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	クリームパン 牛乳 119 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
30 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 がんとどき煮 いんげんの昆布和え	カレーライス すまし汁 コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 たらの味噌漬け焼き コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鶏とカリフラワーの炒め物 コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ごはん みそ汁 親子煮 小松菜のお浸し フルーツ
	403 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 6.2 g 塩分 2.1 g	566 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.9 g 塩分 2.9 g	422 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	588 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 17.2 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	まんじゅう 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 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。
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。

<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。

