

献立表 令和6年10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 (火)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ さといもそぼろ煮 納豆	ご飯 すまし汁 煮魚 焼さつま揚げ ツナサラダ フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 からあげのみぞれソース 焼さつま揚げ フルーツみつ豆	オムハヤシ すまし汁 ツナサラダ フルーツみつ豆	豚丼 みそ汁 ブロッコリーソテー 焼き茄子
	477 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.0 g 塩分 1.2 g	544 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 6.9 g 塩分 2.9 g	571 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.4 g 塩分 3.1 g	843 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 26.7 g 塩分 3.1 g	414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	ゼリー 24 kcal	蛋白質 0.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
2 (水)	パン コーンポタージュ ツナサラダ フルーツヨーグルト りんごジュース	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め きのこオクラの和え物 アップルゼリー	ご飯 みそ汁 揚げサバの香味ソース きのこオクラの和え物 しゅうまい アップルゼリー	とんこつラーメン しゅうまい きのこオクラの和え物 アップルゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げ柳川卵とじ ワカメの酢の物 ゆかり和え
	479 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.5 g 塩分 2.5 g	467 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.4 g	734 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 32.6 g 塩分 4.0 g	728 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 18.3 g 塩分 3.8 g	537 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 14.2 g 塩分 2.2 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		
3 (木)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め 絹さやの卵とじ 牛乳	中華そば しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 スープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 油淋鶏 グリーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのムニエル 鶏ごぼう かこの酢の物
	442 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.5 g 塩分 1.8 g	523 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.4 g 塩分 3.3 g	559 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g	598 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 24.3 g 塩分 2.4 g	455 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 4.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	大学芋 93 kcal	蛋白質 0.6 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
4 (金)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大根と豚肉煮 ヨーグルト	さつま芋と舞茸ごはん みそ汁 豚肉オイスターソース焼き じゃが芋タルタル和え 杏仁豆腐	さつま芋と舞茸ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ じゃが芋タルタル和え 杏仁豆腐	和風あんかけオムライス じゃが芋タルタル和え 杏仁豆腐 ジュース	ご飯 すまし汁 魚の照り焼き かぼちゃ煮 山芋めんつゆかけ
	460 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.5 g 塩分 1.8 g	666 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2.7 g	681 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.0 g 塩分 3.0 g	814 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 25.9 g 塩分 1.8 g	439 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.2 g 塩分 1.9 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		
5 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 花五目たまご巻き ねぎみそ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ パインゼリー	ご飯 みそ汁 鰯とホタテのホイル蒸し 五目金平 ブロッコリーサラダ パインゼリー	青梗菜と鮭のクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ パインゼリー ジュース	ご飯 すまし汁 さばの柚香焼き キャベツの磯和え もずく酢
	396 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.7 g 塩分 2.1 g	550 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 14.4 g 塩分 1.1 g	607 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 16.0 g 塩分 3.7 g	806 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 23.7 g 塩分 2.2 g	427 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	ストロベリーババロア 118 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 5.4 g 塩分 0.0 g		
6 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ	ドリア 春雨サラダ フルーツ ジュース	ご飯 みそ汁 エビと卵の塩炒め なすとひき肉のしそ風味 小松菜おかか和え
	445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g	587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g	591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g	775 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 32.6 g 塩分 3.4 g	466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g
おやつ	ミニエクレア 40 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
7 (月)	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け しゅうまい もやしナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 ポークピカタ もやしナムル フルーツ	焼きうどん もやしナムル フルーツ ジョア	牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょ ほうれんそうのお浸し
	400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g	582 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.5 g 塩分 2.4 g	497 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g	407 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.4 g 塩分 3.6 g	446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	マドレーヌ 138 kcal	蛋白質 1.9 g	脂質 8.7 g 塩分 0.1 g		
8 (火)	ご飯 みそ汁 魚のみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソテー 納豆	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 胡麻マヨネーズ和え コーヒゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 茶碗蒸し 胡麻マヨネーズ和え コーヒゼリー	五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え コーヒゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮 エビとブロッコリーの和え物
	439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g	652 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 28.7 g 塩分 1.0 g	482 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 塩分 3.0 g	477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g	470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	ゼリー 12 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和6年10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 (水)	パン マカロニスー トマトオムレツ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 煮魚 餃子 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 焼肉 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	タンメン 餃子 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 炒め物 きのこの和え物
	582 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	537 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.8 g	599 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25.8 g 塩分 3.0 g	552 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g	448 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 6.5 g 塩分 1.3 g
おやつ	水ようかん 99 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
10 (木)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ じゃがいもソテー ふりかけ	炊き込みご飯 鶏きのこ汁 鮭のムニエルタルタル さつま芋サラダ ゼリー	炊き込みご飯 鶏きのこ汁 鶏肉の朝鮮焼き さつま芋サラダ ゼリー	ホットドック さつま芋サラダ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 えび入り豆腐バーグ 揚げびたし トマトサラダ
	430 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	722 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 23.2 g 塩分 2.2 g	749 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 20.2 g 塩分 3.0 g	589 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 28.9 g 塩分 2.7 g	566 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g
おやつ	タルト 128 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.1 g		
11 (金)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 たまご巻き 牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き 胡瓜の梅ドレッシング フルーツ	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ 胡瓜の梅ドレッシング フルーツ	鮭ときのこのクリームスパゲティ 胡瓜の梅ドレッシング フルーツ ジョア	ご飯 みそ汁 鮭のネギ味噌焼き ひじきの炒め煮 なめ苴和え
	468 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.2 g 塩分 1.6 g	550 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.4 g 塩分 1.3 g	509 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.9 g 塩分 1.7 g	801 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 32.1 g 塩分 2.0 g	456 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	蒸しケーキ 75 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
12 (土)	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 切り干し大根煮 ヤクルト	豚玉丼 みそ汁 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き ほうれんそうのお浸し マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 エビといかのチリソース 大学芋 ピーナッツ和え
	421 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.8 g 塩分 1.4 g	555 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.1 g 塩分 2.6 g	479 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.1 g 塩分 2.2 g	580 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.8 g 塩分 2.6 g	533 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 8.6 g 塩分 2.2 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		
13 (日)	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜煮 なすの味噌炒め ヨーグルト	栗ご飯 チンゲン菜と卵のスープ ジンジャーポーク スパゲティサラダ みつ豆	栗ご飯 チンゲン菜と卵のスープ 秋鮭のソテーきのこソース 大学芋 みつ豆	ネバトロ丼 チンゲン菜と卵のスープ スパゲティサラダ みつ豆	ご飯 すまし汁 ニラ玉 しゅうまい 小松菜ナムル
	386 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 5.7 g 塩分 1.4 g	668 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g	723 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 19.6 g 塩分 2.8 g	629 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	456 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	ロールケーキ 95 kcal	蛋白質 1.9 g	脂質 4.1 g 塩分 0.1 g		
14 (月)	ご飯 みそ汁 麩の卵とじ ツナのおろ和え ジョア	ネギ塩豚丼 みそ汁 茄子のゴマ和え フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあんかけ なすの胡麻和え フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え フルーツゼリー	ご飯 コンソメスープ サーモンフライタルタル 玉葱のわさび和え 大和芋の酢の物
	436 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.9 g 塩分 1.4 g	512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g	538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.5 g	635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g	620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g
おやつ	ゼリー 49 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
15 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き さといも含め煮 納豆	天丼 みそ汁 ブロッコリー ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ 胡瓜ナムル
	481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g	483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g	520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g	357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 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		
16 (水)	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 コロケ ささ身のゴマダレ和え ピーチゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のゆず味噌焼き さといもそぼろ煮 ささ身のゴマダレ和え ピーチゼリー	あんかけ焼きそば 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 白身魚の甘酢あんかけ コンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え
	498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g	557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g	602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.8 g	573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	たいやき 89 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.4 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和6年10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 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 卵の花 ヨーグルト	ご飯 きのこスープ ポークピカタ エビとブロッコリーの炒め物 アップルゼリー	ご飯 きのこスープ なすトマトのチーズハンバーグ エビとブロッコリーの炒め物 アップルゼリー	ご飯 きのこスープ さばでんがく しゅうまい エビとブロッコリーの炒め物 アップルゼリー	ご飯 すまし汁 エビと豆腐の煮物 大根サラダ 胡瓜ナムル
	440 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.2 g 塩分 1.2 g	676 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 27.8 g 塩分 2.8 g	705 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 41.5 g 塩分 3.5 g	749 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 29.5 g 塩分 3.4 g	417 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 6.7 g 塩分 2.0 g
	おやつ パインゼリー 59 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 2.0 g 塩分 0.0 g				
18 (金)	ご飯 みそ汁 がんも煮 ブロッコリーソテー しらすおろし和え	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ かぼちゃサラダ フルーツ	きのこ南蛮そば・うどん 巾着煮 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 焼魚 五目オランダ煮 春雨の酢の物
	489 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	520 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	557 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	591 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.3 g 塩分 3.5 g	403 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 3.9 g 塩分 2.2 g
	おやつ どらやき 117 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 1.1 g 塩分 0.2 g				
19 (土)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ほうれん草のソテー風 煮豆	栗ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根とホタテのサラダ 牛乳寒天			中華丼 みそ汁 なすの味噌炒め モロヘイヤお浸し
	445 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g	522 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	484 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 9.8 g 塩分 2.4 g
	おやつ レアチーズケーキ 74 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 5.3 g 塩分 0.0 g				
20 (日)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き チンゲン菜ソテー 牛乳	ご飯 すまし汁 から揚げ秋野菜の甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 フルーツ	ご飯 すまし汁 メバルの煮付け サラダ 冬瓜の煮物 フルーツ	サンドイッチ ミネストローネスープ サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 かに玉 山芋と胡瓜のドレ和え 大根のうす味煮
	409 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.0 g 塩分 1.1 g	636 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 10.4 g 塩分 2.4 g	495 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 23.9 g 塩分 2.8 g	499 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.3 g 塩分 2.5 g
	おやつ りんご蒸しパン 79 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.8 g 塩分 0.0 g				
21 (月)	ご飯 みそ汁 ツナじゃが チンゲン菜炒め 漬物	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 青菜ナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈のホイル蒸し 餃子 青菜ナムル フルーツ	シーフード焼きそば みそ汁 青菜ナムル フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶり大根 なすの中華サラダ もずく酢
	411 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.4 g 塩分 2.2 g	573 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 18.1 g 塩分 2.1 g	525 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 8.1 g 塩分 3.5 g	513 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 23.9 g 塩分 2.8 g	457 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 3.0 g 塩分 1.7 g
	おやつ 抹茶パバロア 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 10.2 g 塩分 1.7 g				
22 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー	ピザトースト クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー	ご飯 ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐
	339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g	497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g	673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.8 g	609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g
	おやつ ムース 91 kcal 蛋白質 0.3 g 脂質 0.0 g 塩分 0.2 g				
23 (水)	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ	五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き 昆布和え さつま芋レモン煮
	430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g	727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g	489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.6 g	482 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 70.0 g 塩分 1.0 g
	おやつ かぼちゃプリン 163 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 9.1 g 塩分 0.2 g				
24 (木)	ご飯 みそ汁 キャベツのソテー 蒸しなすとささみ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ かぼちゃのいとこ煮 ぶどうゼリー	ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 中華風玉子焼き 大根とあさり煮 春雨サラダ
	311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g	706 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g	598 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.4 g	544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	454 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.3 g 塩分 2.0 g
	おやつ やきいも 88 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				

献立表 令和6年10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 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート ブロッコリー帆立あんかけ 納豆	ご飯 すまし汁 ミルフィーユとんかつ 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 鰯西京焼き しゅうまい 胡瓜の酢の物 フルーツ	チャーシュー麺 しゅうまい 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 みそ汁 かに玉 棒棒鶏 ほうれん草お浸し
	446 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.1 g	667 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 19.9 g 塩分 2.9 g	500 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.5 g 塩分 2.3 g	685 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 18.0 g 塩分 5.0 g	476 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.2 g 塩分 2.3 g
	おやつ ゼリー 48 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				
26 (土)	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬けやき ごぼうサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ ごぼうサラダ ゼリー	ピビンパ丼 みそ汁 ごぼうサラダ ゼリー	かき揚げ丼 みそ汁 ふろふき大根 青菜お浸し
	423 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	695 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 28.6 g 塩分 2.5 g	716 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.9 g	887 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 40.4 g 塩分 3.2 g	444 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.8 g 塩分 1.8 g
	おやつ ゼリー 62 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g				
27 (日)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 五目卵焼き なめ茸おろし	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ エビとブロッコリーの炒め物 ほうれん草ごま和え フルーツ	ごはん すまし汁 豚肉のくわ焼き ほうれん草ごま和え フルーツ	高菜そぼろ丼 すまし汁 ほうれん草ごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 蓮根たらこ炒め コールスロー
	408 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g	488 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	563 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.8 g 塩分 1.6 g	620 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.8 g 塩分 3.5 g	589 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 21.2 g 塩分 2.5 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				
28 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き なす生姜煮 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉みそ焼き ポテトサラダ フルーツ缶	ご飯 すまし汁 カレーの唐揚げきのこあん ポテトサラダ ニラ饅頭 フルーツ缶	たぬきうどん・そば ポテトサラダ ニラ饅頭 フルーツ缶	ご飯 みそ汁 ニラ玉肉豆腐 葛切り和え ピーナッツ和え
	4443 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g	614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 26.2 g 塩分 2.5 g	693 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 19.0 g 塩分 2.9 g	897 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.1 g 塩分 5.0 g	513 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.6 g
	おやつ ゼリー 68 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g				
29 (火)	ご飯 みそ汁 みりん醤油焼き 高野豆腐の煮物 ヤクルト	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ 小松菜のナムル カルピスゼリー	チャーシュー丼 すまし汁 小松菜のナムル カルピスゼリー	カレーうどん 小松菜のナムル カルピスゼリー ジュース	ご飯 すまし汁 擬製豆腐 紅白煮 りんごゼリー
	428 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 5.8 g 塩分 1.8 g	523 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g	560 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 14.6 g 塩分 3.5 g	464 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.5 g 塩分 3.2 g	457 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.2 g 塩分 1.3 g
	おやつ フルーツ 21 kcal 蛋白質 0.3 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				
30 (水)	パン 肉だんごスープ ミートオムレツオムレツ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げネギソース 湯葉和え ミルクゼリー	ご飯 みそ汁 魚の味噌マヨネーズ焼き しゅうまい 湯葉和え ミルクゼリー	三色丼 みそ汁 湯葉和え ミルクゼリー	ご飯 レタスのスープ エビチリ インディアンサラダ めかぶ
	47+ kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g	633 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g	616 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g	579 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.5 g 塩分 3.8 g	416 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g
	おやつ フルーツ 21 kcal 蛋白質 0.3 g 脂質 8.2 g 塩分 0.0 g				
31 (木)	ご飯 みそ汁 肉だんごスープ 青梗菜の炒め物 なめ茸和え	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ			ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白和え 胡瓜のナムル
	416 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.4 g 塩分 2.6 g	831 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 40.3 g 塩分 2.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	465 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.5 g 塩分 1.3 g
	おやつ かぼちゃケーキ 牛乳 244 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 14.6 g 塩分 0.2 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 7g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。