

献立表 令和6年11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 (金)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ もやしソテー 漬物	ネギ塩豚丼 すまし汁 かぼちゃ煮 パインゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げみぞれソース かぼちゃ煮 パインゼリー	かにトマトクリームパスタ ツナサラダ パインゼリー 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き おでん ほうれん草のお浸し
	387 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	462 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 4.5 g 塩分 2.0 g	670 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 23.7 g 塩分 3.9 g	862 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 30.8 g 塩分 2.1 g	525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.9 g
おやつ	ようかん 116 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 14.9 g 塩分 0.0 g		
2 (土)	ご飯 みそ汁 焼魚 ひじきの煮物 もやしの和え物	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ ひじきサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル ひじきサラダ フルーツ	まぐろづけ丼 みそ汁 ひじきサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 エビのチリソース 枝豆とコーンのサラダ さつま芋の甘煮
	341 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 3.7 g 塩分 2.1 g	564 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.8 g 塩分 2.5 g	629 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 26.0 g 塩分 3.4 g	432 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.1 g 塩分 4.2 g	534 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	タルト 86 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
3 (日)	ご飯 みそ汁 煮物 青梗菜炒め物 なめ茸おろし	 ご飯 みそ汁 焼肉 なすの味ぽんかけ フルーツ	ご飯 みそ汁 煮魚 しゅうまい なすの味ぽんかけ フルーツ	天井 みそ汁 なすの味ぽんかけ フルーツ	ご飯 みそ汁 サワラ西京焼き 肉じゃが めかぶ
	327 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 2.2 g 塩分 1.2 g	586 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 23.8 g 塩分 2.2 g	497 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.2 g 塩分 2.9 g	517 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g	466 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	パバロア 116 kcal	蛋白質 4.1 g	脂質 7.5 g 塩分 0.1 g		
4 (月)	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 ブロッコリー炒め ヨーグルト	きじ焼き丼 五目スープ クラゲの和え物 フルーツみつ豆	ご飯 五目スープ さわら香味焼き クラゲの和え物 野菜炒め フルーツみつ豆	サンドイッチ 五目スープ クラゲの和え物 フルーツみつ豆 	ご飯 すまし汁 エビフライ 煮奴 茄子の中華和え
	406 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.0 g 塩分 1.4 g	501 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.4 g 塩分 2.0 g	538 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.2 g 塩分 3.1 g	623 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 28.1 g 塩分 3.1 g	460 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 7.2 g 塩分 2.2 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 (火)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜の煮物 納豆	ご飯 みそ汁 カニ玉 青菜ナムル 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鱈のちゃんちゃん焼き 青菜ナムル 杏仁豆腐	ロコモコ みそ汁 青菜ナムル 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 モロヘイヤお浸し
	442 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.0 g 塩分 1.2 g	509 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.7 g 塩分 2.3 g	607 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.3 g 塩分 3.2 g	789 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 27.4 g 塩分 3.5 g	552 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	アップルゼリー 24 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
6 (水)	パン マカロニスープ オムレツ ささみとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	にぎり寿司バイキング こしね汁 イカとじゃが芋の煮付け ほうれん草の辛子和え フルーツ			ご飯 みそ汁 煮魚 鶏ごぼう 酢の物
	570 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 22.3 g 塩分 2.2 g	539 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 5.8 g 塩分 1.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	434 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 3.7 g 塩分 2.6 g
おやつ	抹茶の蒸しケーキ 78 kcal	蛋白質 1.9 g	脂質 1.0 g 塩分 0.0 g		
7 (木)	ご飯 みそ汁 目玉焼き ポテトソテー ヨーグルト	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ホタテと大根のサラダ フルーツ	ご飯 中華スープ さんまのかばやき 餃子 ホタテと大根のサラダ フルーツ	味噌ラーメン 餃子 ホタテと大根のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋含め煮 いんげんお浸し
	394 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 8.0 g 塩分 0.6 g	565 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 21.4 g 塩分 1.5 g	688 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g 塩分 2.8 g	610 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 10.3 g 塩分 3.6 g	517 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	たい焼き 89 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.4 g 塩分 0.1 g		
8 (金)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー エビつみれ煮 佃煮	ご飯 みそ汁 たらのピカタ ツナサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ソース焼きそば みそ汁 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 チキンママレード照り焼き 麩の卵とじ 胡瓜と青じそ和え
	395 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	581 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 17.0 g 塩分 1.9 g	594 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.6 g 塩分 2.6 g	539 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 16.5 g 塩分 2.7 g	469 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 6.6 g 塩分 1.9 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		

献立表 令和6年11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 (土)	ご飯 みそ汁 ツナじゃが いんげんのゴマ味噌和え ヨーグルト	きのこご飯 みそ汁 天ぷら 茶碗蒸し ひじきサラダ フルーツ 			ご飯 すまし汁 あじの生姜焼き きのこの炒め物 和え物
	456 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g	593 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.4 g 塩分 3.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	391 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 4.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	月餅 174 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 4.1 g 塩分 0.0 g		
10 (日)	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ブロッコリーホタテあんかけ ふりかけ	ご飯 みそ汁 秋鮭のソテー和風きのこソース 茶碗蒸し いんげんのピーナッツ和え 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 ミルフィーユとんかつ いんげんのピーナッツ和え 杏仁豆腐	ナポリタン いんげんのピーナッツ和え 杏仁豆腐 ジュース	ご飯 すまし汁 チンジャーオロース 茄子の中華サラダ 卵豆腐
	419 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.1 g	577 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 11.9 g 塩分 2.4 g	816 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 26.6 g 塩分 3.1 g	899 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 27.1 g 塩分 3.6 g	458 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.1 g 塩分 2.6 g
おやつ	和菓子 134 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.1 g		
11 (月)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 里芋そぼろあん 牛乳	ご飯 豚汁 さつま芋コロッケ 小松菜胡麻マヨ和え ピーチゼリー	ご飯 豚汁 さんが焼き かぼちゃ煮 小松菜胡麻マヨ和え ピーチゼリー	中華丼  豚汁 小松菜胡麻マヨ和え ピーチゼリー	ご飯 すまし汁 焼き魚 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し
	491 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.3 g 塩分 2.4 g	648 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.2 g 塩分 1.0 g	593 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 12.6 g 塩分 1.8 g	813 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 29.9 g 塩分 1.3 g	344 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 2.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	ココア蒸しパン 92 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 3.2 g 塩分 0.0 g		
12 (火)	ご飯 みそ汁 花五目たまご巻き 魚肉ソーセージ炒め 納豆	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト ジュース 	ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鮭・いくら丼 みそ汁 茶碗蒸し コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の炒め物 棒棒鶏 大根の酢の物
	346 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.4 g 塩分 1.8 g	568 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g	524 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 8.1 g 塩分 1.2 g	617 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 14.1 g 塩分 4.2 g	486 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 4.3 g 塩分 2.1 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		
13 (水)	パン ポトフ ポテトソテーカップグラタン フルーツ ヨーグルト	三色丼 すまし汁 ほうれん草のピーナッツ和え りんごゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ ほうれん草のピーナッツ和え りんごゼリー	ご飯 すまし汁 メバルの煮付け ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え りんごゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの煮付け じゃが芋のホットサラダ 青梗菜ゴマ醤油
	492 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g	575 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.4 g 塩分 3.7 g	610 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.9 g 塩分 3.5 g	513 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.6 g 塩分 4.0 g	545 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	大学いも 93 kcal	蛋白質 0.6 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
14 (木)	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツソテー ふりかけ	チャーシュー麺 しゅうまい 小松菜お浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 小松菜お浸し フルーツ 	ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ しゅうまい 小松菜お浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 カレイのマヨネーズ焼き さつま芋レモン煮 冷伴三糸
	333 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.9 g 塩分 0.6 g	664 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 18.1 g 塩分 4.4 g	526 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.1 g 塩分 2.3 g	513 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.6 g 塩分 4.0 g	501 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.1 g 塩分 1.4 g
おやつ	スイートポテト 65 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.8 g 塩分 0.1 g		
15 (金)	ご飯 みそ汁 麩の卵とじ ツナのおろし和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース 餃子 エビとブロッコリーの中華和え フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 フライ盛り合わせ エビとブロッコリーの中華和え フルーツゼリー	味噌バタコーンラーメン 餃子 エビとブロッコリーの中華和え フルーツゼリー	ご飯 コンソメスープ グリルハーブチキン 玉葱のわさび和え 大和芋の酢の物
	425 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.9 g 塩分 1.4 g	606 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 13.5 g 塩分 2.8 g	628 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 16.0 g 塩分 2.0 g	671 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 14.5 g 塩分 4.6 g	448 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 4.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	まんじゅう 134 kcal	蛋白質 2.9 g	脂質 4.8 g 塩分 1.9 g		
16 (土)	ご飯 みそ汁 ほうれん草炒め ささ身ごまだれ和え 牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉の中華炒め 大根とホタテのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鰯のかばやき 茶碗蒸し 大根とホタテのサラダ 杏仁豆腐	サンドイッチ ミネストローネ 大根とホタテのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鯖香味焼き ちくわ煮 キャベツ磯辺和え
	428 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.5 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g	559 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 17.0 g 塩分 3.6 g	477 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 34.3 g 塩分 2.4 g	487 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.4 g 塩分 2.6 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		

献立表 令和6年11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 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 金平ごぼう インゲン生姜和え	ご飯 みそ汁 チキンのトマト煮 五目豆 コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 五目豆 コーヒーゼリー	チャーハン みそ汁 春巻き 五目豆 コーヒーゼリー	ご飯 レタスのスープ 白身魚のバター醤油焼き しいいたけのえび詰め インディアンサラダ
	411 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.8 g 塩分 1.7 g	531 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.2 g 塩分 1.7 g	448 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 7.0 g 塩分 1.3 g	618 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.4 g 塩分 3.1 g	493 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g 塩分 1.9 g
おやつ	カステラ 94 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 14.9 g 塩分 1.9 g		
18 (月)	 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 花野菜のくず煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き たまごサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 煮魚 茶碗蒸し たまごサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 チキンカツ たまごサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 かれいのきのこあんかけ 白菜の煮浸し ワカメ和え
	416 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.0 g 塩分 1.8 g	597 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g	588 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 7.0 g 塩分 1.3 g	771 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 35.3 g 塩分 2.3 g	446 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	くろ棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
19 (火)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草ときのこソテー 納豆	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 大根とじゃこのサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 茄子の素揚げ 大根とじゃこのサラダ フルーツ	シーフードドリア すまし汁 大根とじゃこのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ もやしのカレー炒め なすのゴマ和え
	435 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.9 g	485 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.4 g	620 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.9 g	749 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 26.3 g 塩分 3.7 g	495 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.8 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		
20 (水)	パン 野菜スープ カニカマサラダ フルーツ ヨーグルト	豚たま井 すまし汁 厚揚げとじゃが芋のコロコロ煮 ピーチゼリー			ご飯 すまし汁 チンジャーオロース 豆腐の香味ダレ 大根サラダ
	381 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.5 g 塩分 1.6 g	681 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.8 g 塩分 2.9 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 22.0 g 脂質 13.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	水ようかん 68 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 g 塩分 g		
21 (木)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 青梗菜ときのこのソテー 白菜の香和え	 ご飯 根菜汁 コロッケ もやしの和え物 アップルゼリー			ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 千切り人参炒め 大和芋のドレッシング和え
	361 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.8 g 塩分 2.2 g	493 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.7 g 塩分 1.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	601 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	きなこのパンナコッタ 128 kcal	蛋白質 3.2 g	脂質 9.8 g 塩分 0.2 g		
22 (金)	ご飯 みそ汁 なすの味噌炒め かぶの浅漬け 牛乳	オムライス コンソメスープ スイートポテトサラダ オレンジゼリー	ご飯 コンソメスープ チキンカツ スイートポテトサラダ オレンジゼリー	まぐろづけ丼 コンソメスープ スイートポテトサラダ オレンジゼリー 	ご飯 みそ汁 ホイコーロー かぼちゃ煮 きのこの和え物
	407 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.6 g 塩分 1.4 g	624 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.8 g 塩分 2.5 g	723 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 30.6 g 塩分 2.5 g	552 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.6 g 塩分 3.4 g	515 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	芋ようかん 122 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 1.7 g 塩分 0.0 g		
23 (土)	ご飯 みそ汁 青梗菜と豚肉の炒め物 大根煮 オクラとしらす和え	ハヤシライス さつま芋サラダ カルピスゼリー ジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のくわ焼き さつま芋サラダ カルピスゼリー	ご飯 すまし汁 さんが焼き 茶碗蒸し さつま芋サラダ カルスゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚味噌漬け焼き ホタテと笹かま和え もずく酢
	361 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.3 g 塩分 1.8 g	707 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 32.4 g 塩分 2.4 g	854 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 39.4 g 塩分 2.3 g	571 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.3 g 塩分 3.1 g	399 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	スイスロール 57 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.2 g 塩分 0.0 g		
24 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 里芋そぼろ煮 胡瓜ともやしの和え物	ご飯 すまし汁 チンジャーオロース 炊き合わせ ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶり香味焼き 炊き合わせ パプリカサラダ ゼリー	たらこパスタ パプリカサラダ ゼリー 豆乳飲料	ご飯 みそ汁 煮魚 味噌炒め とろろ芋
	433 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.4 g 塩分 1.7 g	520 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 塩分 2.4 g	563 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.5 g	716 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.6 g 塩分 3.4 g	456 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 7.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	もみじまんじゅう 134 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 0.4 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和6年11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 (月)	ご飯 みそ汁 ささ身と野菜の煮物 かに風味卵巻き ふりかけ	ご飯 すまし汁 からあげみぞれソース ポテトサラダ ぶどう入りゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 茶碗蒸し ポテトサラダ ぶどう入りゼリー	鉄火丼 すまし汁 茶碗蒸し ポテトサラダ ぶどう入りゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 三色なます 人参といんげんの金平
	425 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 3.8 g 塩分 2.2 g	556 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.0 g 塩分 1.5 g	548 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.1 g 塩分 3.7 g	501 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.5 g 塩分 3.2 g	456 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 11.6 g 塩分 2.5 g
おやつ	蒸しパン 65 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
26 (火)	ご飯 みそ汁 ポテトカップグラタン ピーマンソテー 納豆	ご飯 つみれ汁 ポークピカタ ごぼう炒め オレンジゼリー	ご飯 つみれ汁 白身魚のフライタルタル ひじきサラダ オレンジゼリー	ミートスパゲティ ひじきサラダ オレンジゼリー ジュース	 ご飯 すまし汁 サワラの西京焼き 花野菜のくず煮 ほうれん草の辛子和え
	422 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	635 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 6.9 g 塩分 2.8 g	673 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 28.3 g 塩分 3.5 g	712 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 13.5 g 塩分 3.5 g	413 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.9 g 塩分 2.8 g
おやつ	クレープ 101 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 6.9 g 塩分 2.8 g		
27 (水)	パン ポトフ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	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	シーフードドリア焼きそば みそ汁 青菜ナムル フルーツ	菜飯 みそ汁 粕漬け魚 金平ごぼう 小松菜お浸し
	461 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 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 4.0 g	380 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 5.1 g 塩分 3.4 g	399 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 4.1 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		
28 (木)	ご飯 みそ汁 さば漬け焼き れんこん炒め 納豆	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 青梗菜辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け 炊き合わせ 青菜辛子和え ゼリー	パン マカロニグラタン 青菜辛子和え ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 さんが焼き なすの田楽 ひじきサラダ
	492 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.0 g 塩分 1.2 g	458 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.9 g 塩分 3.1 g	485 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.0 g 塩分 3.3 g	974 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 39.5 g 塩分 4.3 g	414 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.2 g 塩分 3.1 g
おやつ	ロールカステラ 125 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 1.7 g 塩分 0.1 g		
29 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐のたまごとじ 青梗菜としめじの中華和え 漬物	ご飯 すまし汁 すき焼き風 もやしナムル 抹茶ババロア	ご飯 すまし汁 さんまのかばやき 桃饅頭 もやしナムル 抹茶ババロア	和風あんかけオムライス すまし汁 もやしナムル 抹茶ババロア	ご飯 みそ汁 鮭とホタテの包み焼 「蒸し鶏中華ドレッシング」 オクラ和え
	353 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.0 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.6 g 塩分 1.5 g	726 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 26.0 g 塩分 2.2 g	713 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g	478 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	芋ようかん 75 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
30 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 だし巻き卵 マミー	オムライス コンソメスープ コーンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 豚肉の中華炒め コーンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 焼き魚 磯辺揚げ コーンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚角煮 きゅうりの梅かつお和え 金平大根
	446 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.2 g 塩分 1.0 g	628 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.7 g 塩分 3.4 g	518 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.8 g 塩分 2.3 g	578 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.2 g 塩分 2.3 g	444 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	ぶちシュクリーム 牛乳 152 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 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	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		

<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。

