

献立表 令和6年11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 (金)	ご飯 みそ汁 春雨とつみれのスープ煮 大根ささみサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚フライ 小松菜のおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜のおかか和え フルーツ	豚丼 みそ汁 小松菜のおかか和え フルーツ	ご飯 すまし汁 かにたま きのこの炒め物 じゃこ大豆
	440 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.2 g 塩分 2.4 g	455 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 7.8 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 1.8 g	390 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	520 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.1 g 塩分 2.8 g
おやつ	クレープ 牛乳 179 kcal	蛋白質 5.4 g	脂質 11.7 g 塩分 0.2 g		
2 (土)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ひじき煮 白菜の浅漬け	豚のあんかけごはん コンソメスープ なすの和え物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじのカレー風味焼き なすの和え物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏のケチャップ炒め なすの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の生姜煮 キャベツとしらすのお浸し ツナ人参しりしり
	390 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 6.9 g 塩分 2.0 g	605 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g	463 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 10.9 g 塩分 2.3 g	515 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.2 g 塩分 3.3 g	589 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 22.9 g 塩分 2.8 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 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 アスパラとえびの炒め物 はんぺん胡麻和え	ご飯 すまし汁 豚の柳川風 青梗菜の明太マヨ フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚ソテーきのこソース 青梗菜の明太マヨ フルーツ	とろろそば 青梗菜の明太マヨ フルーツ	ご飯 かきたま汁 豆腐チャンプルー かぶの胡麻煮 漬物
	523 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 15.7 g 塩分 2.4 g	517 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	651 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 29.1 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 18.1 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	栗まんじゅう 牛乳 177 kcal	蛋白質 4.3 g	脂質 12.9 g 塩分 0.1 g		
4 (月)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 もやしときゅうりの辛子和え 白菜の煮浸し	ご飯 コンソメスープ さばの柚香焼き いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚とキャベツの味噌炒め いんげんの生姜和え ゼリー	チキンンドリア コンソメスープ いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 えびのガーリック炒め 温野菜サラダ フルーツ
	505 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	499 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.2 g 塩分 1.7 g	448 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.1 g 塩分 1.9 g	609 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.2 g	425 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	クリームコンフェ 牛乳 160 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 12.9 g 塩分 0.2 g		
5 (火)	ご飯 みそ汁 肉団子 大根うすくず煮 いんげんのピーナツ和え	わかめご飯 すまし汁 ほっけの柚子胡椒焼き 白菜の煮浸し 牛乳寒天	わかめご飯 すまし汁 鶏の南蛮漬け 白菜の煮浸し 牛乳寒天	きつねうどん 白菜の煮浸し 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 ぶたともやしの卵炒め たたききゅうり さつまいもの胡麻ハチミツ
	519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.8 g 塩分 1.6 g	416 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 5.9 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	571 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	抹茶ドーナツ 牛乳 203 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.1 g		
6 (水)	パン 牛乳 野菜フランクソテー レタスサラダ フルーツ	牛丼 みそ汁 ほうれん草の胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き ほうれん草の胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とねぎの塩炒め ほうれん草の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 焼き豆腐のそぼろあん もやしとツナの炒め フルーツ
	452 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.8 g 塩分 2.1 g	637 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.0 g	624 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	527 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g	594 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 20.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒豆ココアプリン 117 kcal	蛋白質 0.8 g	脂質 8.0 g 塩分 0.1 g		
7 (木)	ご飯 みそ汁 じゃがいもカレー炒め 青菜のポン酢和え ふりかけ	ご飯 すまし汁 鶏の味噌漬け焼き ブロッコリーのお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 ミックスフライ ブロッコリーのお浸し フルーツ	ツナクリームパスタ すまし汁 ブロッコリーのお浸し フルーツ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマト煮 キャベツ炒り ゼリー
	374 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.2 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	689 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 18.8 g 塩分 2.2 g	481 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 237 kcal	蛋白質 9.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.1 g		
8 (金)	ご飯 みそ汁 がんとどきと大根の煮物 ほうれん草の白和え 漬物	えびピラフ コンソメスープ じゃがいものなめ茸和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏とカリフラワーの炒め物 じゃがいものなめ茸和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ とんかつ じゃがいものなめ茸和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚と野菜の炒め物 小松菜のわさび和え 梅かつおきゅうり
	461 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.3 g 塩分 2.6 g	487 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 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	610 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 30.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	サブレ 牛乳 177 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		



献立表 令和6年11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 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 切り干し大根とあさり煮 ささみの柚子胡椒和え	ご飯 みそ汁 たらのおろし煮 青梗菜の生姜醤油 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚キムチ 青梗菜の生姜醤油 フルーツヨーグルト	ソースチキンカツ丼 みそ汁 青梗菜の生姜醤油 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 アスパラの卵炒め 枝豆のカレーツナ和え フルーツ
	428 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.7 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	チーズケーキ 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 6.3 g 塩分 0.1 g				
10 (日)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 里芋と人参の煮物 もやしナムル	シーフードカレー コーンポタージュ 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 コーンポタージュ かれいの唐揚げ 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 コーンポタージュ 蒸し鶏のきのこあん 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏のみりん醤油焼き かぼちゃの甘煮 フルーツ
	501 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 5.7 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	547 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 172 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 4.8 g 塩分 0.1 g				
11 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのあんかけ煮 いんげんの昆布和え ふりかけ	ネギトロ丼 すまし汁 キャベツの浅漬け 水ようかん	ご飯 すまし汁 鶏と茄子の中華風南蛮 キャベツの浅漬け 水ようかん	焼うどん すまし汁 キャベツの浅漬け 水ようかん	ご飯 みそ汁 豚皿 ブロッコリーのおかか和え 刻みたたくあん
	443 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.4 g 塩分 2.1 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	596 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 25.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニエクレア 牛乳 179 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 5.3 g 塩分 0.2 g				
12 (火)	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き きのこ炒り 漬物	天ぷらそば ブロッコリーの辛子和え フルーチェ	ご飯 かきたま汁 さわらの山椒焼き ブロッコリーの辛子和え フルーチェ	ご飯 かきたま汁 肉団子の甘酢からめ ブロッコリーの辛子和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 豆腐とえびの煮物 ピーマンとじゃこの炒め いんげんの胡麻味噌
	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 3.6 g 塩分 2.0 g	548 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.6 g 塩分 2.0 g	452 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	ロールカステラ 牛乳 212 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.3 g				
13 (水)	パン 牛乳 スクランブルエッグ 枝豆とひじきのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 小松菜としめじのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらのお煮付け 小松菜としめじのおかか和え ゼリー	ネギ塩鶏丼 みそ汁 小松菜としめじのおかか和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじの粒マスタード焼き じゃがいもの白煮 トマトとじゃこの和え物
	554 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 24.5 g 塩分 2.0 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	506 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	冷やしぜんざい 101 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
14 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め ごぼうサラダ	ゆかりご飯 コンソメスープ ぶりの西京焼き キャベツの煮浸し ゼリー	ゆかりご飯 コンソメスープ 鶏の竜田揚げ キャベツの煮浸し ゼリー	たらこスパゲッティ コンソメスープ キャベツの煮浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とねぎの甘辛煮 なすのなべしぎ フルーツ
	523 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	539 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.2 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	523 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	ワッフル 牛乳 160 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.7 g 塩分 0.2 g				
15 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 ブロッコリーのマヨわさし和え 漬物	ご飯 すまし汁 刺身盛り合わせ おでん風煮物 佃煮 栗ババロア	ご飯 すまし汁 豚のコチュジャン炒め おでん風煮物 栗ババロア	天丼 すまし汁 おでん風煮物 栗ババロア	ご飯 みそ汁 大根とかまぼこの卵とじ もやしのお浸し きゅうりの酢の物
	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	441 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 9.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	大判焼き 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 4.9 g 塩分 0.0 g				
16 (土)	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の煮物 青梗菜の生姜醤油 ふりかけ	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ いんげんお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 エビフライ いんげんお浸し フルーツ	五目うどん いんげんお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 厚揚げの和風あんかけ ごぼうとれんこんのマヨサラ 白菜の浅漬け
	503 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.8 g 塩分 2.5 g	693 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 27.0 g 塩分 2.4 g	693 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 27.0 g 塩分 2.4 g	439 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.8 g 塩分 2.4 g	542 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	牛乳プリン 牛乳 144 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 8.8 g 塩分 0.1 g				



献立表 令和6年11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 (月)	ご飯 みそし 五目卵焼き もやしときゅうりの辛子和え ごぼうの味噌マヨ和え	チャーハン わかめスープ しゅうまい ゼリー	ご飯 わかめスープ 白身魚の辛味噌焼き きのこおかか和え ゼリー	ご飯 わかめスープ チキン南蛮タルタル きのこおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 たらのけんちん焼き 大根サラダ フルーツ
	450 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 7.8 g 塩分 1.9 g	525 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.9 g 塩分 3.4 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	426 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 4.5 g 塩分 2.2 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 (月)	ご飯 みそ汁 野菜ソテー いんげんのピーナツ和え 漬物	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 キャベツの昆布和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 ミルフィーユカツ キャベツの昆布和え 牛乳寒天	ラーメン 春巻 牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 鶏の柚子胡椒焼き にんじんじゃこ炒め 小松菜のお浸し
	409 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.3 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	755 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 17.0 g 塩分 5.7 g	526 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 197 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 5.6 g 塩分 0.5 g				
19 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 さつま揚げ煮 ささみの酢の物	ご飯 コンソメスープ えびのチリソース レタスサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚の中華炒め レタスサラダ ゼリー	ペンネきのこグラタン コンソメスープ レタスサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 スパニッシュ風オムレツ 大根ときゅうりのゆかり和え フルーツ
	407 kcal 蛋白質 18.2 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 19.8 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 15.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 160 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 7.2 g 塩分 0.1 g				
20 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 コーンとツナのサラダ フルーツ	さけいくら丼 みそ汁 小松菜の胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き 小松菜の胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み 小松菜の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 春雨とかにかまのサラダ さつまいもの甘煮
	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	フルーツヨーグルト 36 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.0 g 塩分 0.1 g				
21 (木)	ご飯 みそ汁 キャベツの卵とじ ほうれん草の磯辺和え 鯛みそ	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 揚げ魚のねぎだれ ポテトサラダ フルーツ	肉そば ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 えびのチーズ炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物
	408 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.2 g 塩分 2.0 g	545 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.3 g	606 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	428 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 8.4 g 塩分 3.0 g	462 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 203 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 10.3 g 塩分 0.1 g				
22 (金)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 もやしとツナの炒め物 ふりかけ	ハヤシライス コーンポタージュ きゅうりとトマトのサラダ ゼリー	ご飯 コーンポタージュ さばの粒マスタード焼き きゅうりとトマトのサラダ ゼリー	ご飯 コーンポタージュ 鶏と茄子の味噌炒め きゅうりとトマトのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 さわらの酒蒸しネギソース にんじんしりしり フルーツ
	489 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.9 g 塩分 2.0 g	602 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 21.0 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 27.0 g 脂質 10.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	抹茶ムース 牛乳 167 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
23 (土)	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き ほうれん草の辛子和え 里芋の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の蒸し焼き いんげんのピーナツ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏のから揚げチリソース いんげんのピーナツ和え フルーツ	パン クリームシチュー いんげんのピーナツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 卵とニラの炒め物 かぼちゃのそぼろあん 佃煮
	502 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.0 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	472 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	フレンチクルーラー 牛乳 203 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.9 g 塩分 0.1 g				
24 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 ソーセージ炒め きゅうりのじゃこ和え	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 もやしの胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの西京焼き もやしの胡麻和え ゼリー	なすベーコントマスバゲッティ すまし汁 もやしの胡麻和え ゼリー	中華丼 すまし汁 小松菜のお浸し フルーツ
	456 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.1 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	552 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.0 g 塩分 2.9 g	398 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	あんずケーキ 牛乳 198 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和6年11月



特別養護老人ホーム 微笑の里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (月)	ご飯 みそ汁 たちうおの塩焼き 切り干し大根煮 甘酢キャベツ	きのこご飯 すまし汁 鶏とカリフラワーの塩炒め スイートポテトサラダ フルーチェ	きのこご飯 すまし汁 アジフライ スイートポテトサラダ フルーチェ	かき揚げうどん スイートポテトサラダ フルーチェ	ご飯 コンソメスープ 豆腐のえびあんかけ きゅうりとささみのわさび和え フルーツ
	533 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.3 g 塩分 2.1 g	552 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 14.0 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	463 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 7.6 g 塩分 2.7 g
おやつ	レアチーズケーキ 牛乳 139 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 6.4 g 塩分 0.1 g		
26 (火)	ご飯 みそ汁 かぼちゃとさつま揚げ甘辛炒め なすの和え物 ふりかけ	ご飯 かきたま汁 さばの胡麻煮 白菜のお浸し フルーツ	ご飯 かきたま汁 鶏の竜田揚げ 白菜のお浸し フルーツ	えびピラフ かきたま汁 白菜のお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き じゃがいもの白煮 梅和えやし
	421 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 7.1 g 塩分 2.5 g	489 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 塩分 1.5 g	697 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.0 g 塩分 2.0 g	403 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 7.0 g 塩分 2.7 g	530 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	レモンケーキ 牛乳 214 kcal	蛋白質 9.0 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (水)	パン 牛乳 トマトオムレツ 鶏ときのこのサラダ フルーツ	豚丼 みそ汁 青梗菜のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの柚香焼き 青梗菜のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とピーマンの炒め物 青梗菜のお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 たらのおろし煮 キャベツと厚揚げの味噌炒め 漬物
	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	ココアブランマンジェ 127 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
28 (木)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん 大根ときゅうりのゆかり和え ひじき煮	ご飯 コンソメスープ ぶりのねぎ醤油焼き キャベツの胡麻和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚の中華炒め キャベツの胡麻和え ゼリー	オムライス コンソメスープ キャベツの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ いんげんの生姜和え フルーツ
	494 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g	570 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 24.2 g 塩分 1.8 g	480 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	559 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 26.8 g 塩分 2.6 g	497 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	あんパン 牛乳 179 kcal	蛋白質 5.4 g	脂質 11.7 g 塩分 0.1 g		
29 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 ツナじゃが ささみの酢の物	菜飯 すまし汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ 小松菜としめじのおかか和え フルーツヨーグルト	菜飯 すまし汁 さわらの竜田揚げ 小松菜としめじのおかか和え フルーツヨーグルト	山菜そば 小松菜としめじのおかか和え フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ チキントマト煮 ブロッコリーの辛子和え さつまいも甘煮
	460 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	470 kcal 蛋白質 26.0 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	カフィーニ 牛乳 119 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
30 (土)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き きんぴられんこん たたききゅうり	カレーライス コーンポタージュ サニーレタスサラダ ゼリー	ご飯 コーンポタージュ 白身魚のマヨ焼き サニーレタスサラダ ゼリー	ご飯 コーンポタージュ 鶏のケチャップ炒め サニーレタスサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きのこ和え フルーツ
	403 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 6.2 g 塩分 2.1 g	685 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 25.0 g 塩分 2.9 g	561 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 19.0 g 脂質 7.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	黒糖まんじゅう 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。

