

献立表 令和6年12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 豆腐チャンプルー かに風味卵焼き ふりかけ | カレーライス かきたまわかめスープ グリーンサラダ ストロベリーゼリー | ご飯 かきたまわかめスープ メバルのから揚げみぞれかけ 春雨の炒め物 グリーンサラダ ストロベリーゼリー | たまきうどん 春雨の炒め物 グリーンサラダ ストロベリーゼリー | ご飯 みそ汁 煮魚 五目金平 大根の酢の物 |
| | 410 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.5 g 塩分 1.5 g | 525 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.6 g 塩分 3.0 g | 506 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.5 g 塩分 2.1 g | 437 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.9 g 塩分 3.9 g | 468 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g |
| おやつ | カステラ 94 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.3 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 2 (月) | ご飯 みそ汁 ほっけの干物 チンゲン菜炒め ヨーグルト | 豚たま井 中華スープ 大根のピーナッツ和え パイナップルゼリー | ご飯 中華スープ 焼き魚 シュウマイ 大根のピーナッツ和え パイナップルゼリー | ソース焼きそば シュウマイ 大根のピーナッツ和え パイナップルゼリー | ご飯 すまし汁 えびと卵の塩炒め 蓮根の炒め物 白和え |
| | 430 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.8 g 塩分 2.3 g | 511 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.4 g | 558 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g | 591 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g | 523 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 13.8 g 塩分 2.4 g |
| おやつ | あんぱん 93 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.2 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 3 (火) | ご飯 みそ汁 春雨のスープ煮 納豆 オクラのおかか和え | ご飯 みそ汁 グリルハーブチキン ポテト金平 ピーチゼリー | ご飯 みそ汁 鯖のしそ焼き ポテト金平 ささみの柚子胡椒和え ピーチゼリー | まぐろ漬け丼 みそ汁 ポテト金平 ピーチゼリー | ご飯 そうめん汁 鯖のカレー風味焼き 玉葱のワサビ和え もずく酢 |
| | 367 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 4.6 g 塩分 1.8 g | 510 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.5 g 塩分 1.5 g | 505 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.6 g | 383 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 3.8 g 塩分 3.4 g | 480 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.9 g |
| おやつ | 抹茶ゼリー 24 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g | | | | |
| 4 (水) | パン ホワイトシチュー かにかまサラダ フルーツ ジュース | かき揚げそば ほうれん草しめじ和え コーヒーゼリー ジュース | ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 茶碗蒸し ほうれん草しめじ和え コーヒーゼリー | ご飯 すまし汁 すき焼き風 ほうれん草しめじ和え コーヒーゼリー | ご飯 みそ汁 さらさ蒸し じゃが芋ソーテー 春雨サラダ |
| | 459 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.0 g 塩分 1.8 g | 489 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.9 g 塩分 2.8 g | 564 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 20.5 g 塩分 3.8 g | 502 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g | 491 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.2 g 塩分 1.5 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 (木) | ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 金平ごぼう ふりかけ | ご飯 みそ汁 唐揚げのみぞれソース ポテトサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 さんが焼き 春巻き ポテトサラダ フルーツ | とんこつラーメン 春巻 ポテトサラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 かれいのおろし煮 わかめの酢の物 磯和え |
| | 410 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 12.1 g 塩分 1.3 g | 561 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g | 647 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.8 g 塩分 3.5 g | 808 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 23.0 g 塩分 5.5 g | 353 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 1.7 g 塩分 2.6 g |
| おやつ | まんじゅう 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g | | | | |
| 6 (金) | ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のくるみ酢和え 牛乳 | ご飯 みそ汁 蒸し鶏ネギソース 小松菜のごま和え マスカットゼリー | ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き かぶの煮物 小松菜のごま和え マスカットゼリー | きのこベーコンの和風パスタ 小松菜の胡麻和え マスカットゼリー ジュース | ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 うまか炒め ちくわの梅和え |
| | 452 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.6 g 塩分 1.0 g | 552 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 21.3 g 塩分 2.0 g | 522 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.8 g | 448 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.6 g | 453 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 6.4 g 塩分 3.0 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 | | | | |
| 7 (土) | ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め かぼちゃ煮 ヨーグルト | 三色丼 みそ汁 大豆サラダ ぶどうゼリー | ご飯 みそ汁 アジ・エビフライ 大豆サラダ ぶどうゼリー | めんたい焼うどん みそ汁 大豆サラダ ぶどうゼリー | ご飯 すまし汁 えびと豆腐の中華あん じゃが炒め 焼き揚げのおろし和え |
| | 403 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.3 g 塩分 1.7 g | 591 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g | 558 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 15.6 g 塩分 1.3 g | 475 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.9 g 塩分 4.3 g | 441 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.4 g 塩分 1.5 g |
| おやつ | マドレーヌ 115 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 7.0 g 塩分 0.3 g | | | | |
| 8 (日) | ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜の煮浸し 漬物 | ご飯 みそ汁 ぶりの柚子胡椒焼き 豆腐チャンプルー ほうれん草しめじ和え 青りんごゼリー | ご飯 みそ汁 チキンカツ ほうれん草しめじ和え 青りんごゼリー | とろろそば 豆腐チャンプルー ほうれん草しめじ和え 青りんごゼリー | ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬焼き 切干大根サラダ なすの胡麻和え |
| | 340 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 5.3 g 塩分 2.0 g | 550 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 g | 584 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g | 595 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.1 g 塩分 5.0 g | 565 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.6 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | おせんべい 83 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 1.8 g 塩分 0.2 g | | | | |

献立表 令和6年12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 (月) | ご飯 みそ汁 がんもに 白菜の梅おほか ヨーグルト | ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ 南瓜サラダ 抹茶ババロア | ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 抹茶ババロア | ミートスパゲティ かぼちゃサラダ 抹茶ババロア ジュース | ご飯 すまし汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 きのこの炒め物 小松菜お浸し |
| | 444 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.3 g 塩分 2.0 g | 667 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 g | 617 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.5 g 塩分 1.9 g | 775 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.5 g 塩分 3.2 g | 419 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.8 g 塩分 2.1 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 | | |
| 10 (火) | ご飯 みそ汁 ツナオムレツ レンコン炒め 納豆 | ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 春菊としめじの中華和え ストロベリーゼリー | ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け シュウマイ 春菊としめじ中華和え ストロベリーゼリー | ドライカレー みそ汁 春菊としめじの中華和え ストロベリーゼリー | ご飯 すまし汁 コロケ 湯葉和え 五色なます |
| | 516 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.1 g 塩分 1.8 g | 461 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 5.0 g 塩分 1.8 g | 639 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g | 760 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.5 g 塩分 3.2 g | 481 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.8 g 塩分 1.9 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 | | |
| 11 (水) | パン ポトフ オムレツ 花野菜味噌マヨネーズ ヨーグルト | ご飯 みそ汁 豚肉のくわ焼き 大根と帆立のサラダ マンゴーゼリー | ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け さと芋味噌田楽 大根とホタテのサラダ マンゴーゼリー | とろろそばそば さと芋味噌田楽 大根とホタテのサラダ マンゴーゼリー | ご飯 みそ汁 魚香味ソース ブロッコリー中華煮 じゃが芋のなめ茸和え |
| | 403 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.9 g 塩分 2.0 g | 644 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 28.2 g 塩分 1.2 g | 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.3 g 塩分 3.4 g | 666 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.5 g 塩分 5.2 g | 453 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 5.3 g 塩分 2.8 g |
| おやつ | ヨーグルトケーキ 89 kcal | 蛋白質 1.8 g | 脂質 0.4 g 塩分 0.1 g | | |
| 12 (木) | ご飯 みそ汁 目玉焼き 切り干し大根煮 ヨーグルト | 3種のまぐろ丼 すまし汁 茶碗蒸し 小松菜ピーナッツ和え 抹茶ゼリー | ご飯 すまし汁 煮魚 茶碗蒸し 小松菜ピーナッツ和え 抹茶ゼリー | ご飯 すまし汁 焼肉 小松菜ピーナッツ和え 抹茶ゼリー | ご飯 みそ汁 チキンソテー えびとブロッコリーサラダ 大根おほか煮 |
| | 422 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.9 g 塩分 1.2 g | 472 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.8 g | 460 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.0 g 塩分 4.4 g | 616 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.5 g 塩分 5.0 g | 513 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g |
| おやつ | チョコバウムクーヘン 63 kcal | 蛋白質 1.7 g | 脂質 3.1 g 塩分 0.1 g | | |
| 13 (金) | ご飯 みそ汁 野菜炒め だし巻たまご ふりかけ | ご飯 きのこスープ 白身魚のフライタルソース ほうれん草のごま和え フルーツ | ご飯 きのこスープ ホイコーロー ほうれん草のごま和え フルーツ | ホットドック きのこスープ ほうれん草のごま和え フルーツ | ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 長芋の麵つゆがけ 胡瓜ナムル |
| | 352 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.8 g 塩分 1.5 g | 550 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g | 553 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.4 g 塩分 2.6 g | 476 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 22.2 g 塩分 4.1 g | 517 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 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 | | |
| 14 (土) | ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 ほうれん草のソテー 牛乳 | ご飯 すまし汁 鱈のムニエルレモンマスタード わかめと長芋のサラダ フルーツみつ豆 | ご飯 すまし汁 鶏南蛮 わかめと長芋のサラダ フルーツみつ豆 | 中華丼 すまし汁 わかめと長芋のサラダ フルーツみつ豆 | ネギ塩豚丼 みそ汁 ワカメ和え アップルゼリー |
| | 464 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.3 g 塩分 1.3 g | 557 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.5 g 塩分 2.3 g | 696 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 19.6 g 塩分 3.9 g | 513 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 6.0 g 塩分 3.6 g | 412 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 g |
| おやつ | タルト 173 kcal | 蛋白質 3.2 g | 脂質 1.6 g 塩分 0.1 g | | |
| 15 (日) | ご飯 みそ汁 花五目たまご巻き 青梗菜ときのこソテー ヨーグルト | ご飯 中華スープ 鶏肉のから揚げねぎソース 小松菜煮浸し オレンジゼリー | ご飯 中華スープ 焼魚 餃子 小松菜煮浸し オレンジゼリー | 肉そば 餃子 小松菜煮浸し オレンジゼリー | ご飯 みそ汁 ぶりのニンニク生姜焼き もやしのお浸し 煮染め |
| | 375 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.8 g 塩分 1.4 g | 550 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.8 g 塩分 2.1 g | 526 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.5 g 塩分 4.3 g | 533 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 9.3 g 塩分 5.0 g | 563 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.0 g 塩分 2.6 g |
| おやつ | ミニエクレア 95 kcal | 蛋白質 1.3 g | 脂質 6.9 g 塩分 0.1 g | | |
| 16 (月) | ご飯 みそ汁 煮物 白菜の浅漬け ふりかけ | ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き ごぼうサラダ コーヒーゼリー | ご飯 みそ汁 煮魚 にら餃子 ごぼうサラダ コーヒーゼリー | カレーうどん にら餃子 ごぼうサラダ コーヒーゼリー | ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ 帆立と笹かま和え 大根のうす味煮 |
| | 410 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.7 g 塩分 1.2 g | 583 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g | 718 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 17.9 g 塩分 3.3 g | 818 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 32.2 g 塩分 4.0 g | 414 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.9 g |
| おやつ | 胡麻ムース 70 kcal | 蛋白質 0.9 g | 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g | | |



| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 17 (火) | ご飯 みそ汁 肉じゃが 納豆 しらすおろし和え | あんかけ焼きそば みそ汁 大根とささみサラダ ぶどうゼリー | わかめご飯 みそ汁 酢豚 大根とささみサラダ ぶどうゼリー | わかめご飯 みそ汁 メバルの煮付け シュウマイ 大根とささみのサラダ ぶどうゼリー | ご飯 すまし汁 牛すじ卵とじ おでん わさび和え |
| | 420 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.2 g 塩分 1.5 g | 515 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g | 579 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g | 562 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.7 g 塩分 2.2 g | 537 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 12.9 g 塩分 2.6 g |
| おやつ | カステラ 125 kcal | 蛋白質 2.6 g | 脂質 1.7 g 塩分 0.1 g | | |
| 18 (水) | ぶどうパン パンプキンポターージュ ツナオムレツ イタリアンサラダ フルーツ缶 | ご飯 みそ汁 名古屋チキン ほうれん草ピーナッツ和え りんごゼリー | ご飯 みそ汁 鯖のネギ味噌焼き ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え りんごゼリー | てんぷらそば 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 ほっけの塩焼き ポテト金平 オクラ和え |
| | 445 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.5 g | 526 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 13.3 g 塩分 2.1 g | 566 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.0 g 塩分 3.4 g | 577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.0 g 塩分 5.4 g | 354 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 3.6 g 塩分 1.2 g |
| おやつ | きんつば 130 kcal | 蛋白質 2.7 g | 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g | | |
| 19 (木) | ご飯 みそ汁 五目がんも 絹さやの卵とじ ヨーグルト | ご飯 中華スープ 豚肉の中華炒め ほうれん草くるみ酢和え フルーツ | ご飯 中華スープ カレイのから揚げのこあん ほうれん草クルミ酢和え もやしソティ フルーツ | カレードリア もやしソティ フルーツ 豆乳飲料 | ご飯 すまし汁 さんが焼き 蓮根たらこ炒め 焼きナス |
| | 497 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g | 461 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.7 g | 506 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.3 g 塩分 2.7 g | 1007 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 47.9 g 塩分 3.7 g | 448 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.2 g 塩分 2.1 g |
| おやつ | おしるこ 182 kcal | 蛋白質 6.1 g | 脂質 0.3 g 塩分 0.2 g | | |
| 20 (金) | ご飯 みそ汁 肉だんご キャベツの磯和え ふりかけ | ご飯 すまし汁 ポークソーテー粒マスタード じゃが芋タルタルソース和え 青りんごゼリー | ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼き シュウマイ じゃが芋タルタルソース和え 青りんごゼリー | 味噌ラーメン シュウマイ じゃが芋タルタル和え 青りんごゼリー | ご飯 みそ汁 八宝菜 胡麻和え 蕪の酢の物 |
| | 352 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.7 g 塩分 1.9 g | 520 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g | 589 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.4 g 塩分 3.3 g | 687 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 21.0 g 塩分 4.9 g | 509 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 9.2 g 塩分 2.3 g |
| おやつ | 牛乳まんじゅう 88 kcal | 蛋白質 1.8 g | 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g | | |
| 21 (土) | ご飯 みそ汁 ウインナー炒め 大根煮 漬物 | 赤飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ いんげん辛子和え マスケットゼリー | 赤飯 みそ汁 サバのかばやき 南瓜のオレンジ煮 いんげん辛子和え マスケットゼリー | 赤飯 みそ汁 ごま味噌チキンカツ いんげんの辛子和え マスケットゼリー | ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き かぼちゃのそぼろあん ブロッコリーおかか和え |
| | 336 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g 塩分 1.6 g | 504 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.8 g 塩分 2.6 g | 547 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.5 g 塩分 2.9 g | 692 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.4 g 塩分 4.1 g | 489 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g |
| おやつ | 蒸しケーキ 110 kcal | 蛋白質 2.5 g | 脂質 1.0 g 塩分 0.0 g | | |
| 22 (日) | ご飯 みそ汁 ツナじゃが いんげんお浸し ヨーグルト | ゆかりご飯 みそ汁 ねぎ塩唐揚げ ほうれん草の辛子マヨ和え パイナップルゼリー | ゆかりご飯 みそ汁 鯖の南部焼き 餃子 ほうれん草の辛子マヨ和え パイナップルゼリー | たぬきうどん 餃子 ほうれん草の辛子マヨ和え パイナップルゼリー | ご飯 すまし汁 鱈の生姜煮 にんじんとじゃこ炒め 青菜和え |
| | 439 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 g | 624 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.2 g | 630 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.7 g 塩分 2.9 g | 555 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.4 g 塩分 4.6 g | 411 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.7 g |
| おやつ | 中華まん 97 kcal | 蛋白質 3.5 g | 脂質 1.9 g 塩分 0.5 g | | |
| 23 (月) | ご飯 みそ汁 目玉焼き 切り干し大根とあさりの煮物 ふりかけ | ハヤシライス 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 煮魚 盛り合わせサラダ オレンジゼリー | シーフードドリア コンソメスープ 盛り合わせサラダ オレンジゼリー | ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き かぼちゃ煮 胡瓜ザーサイ和え |
| | 404 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 6.9 g 塩分 1.6 g | 643 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.8 g 塩分 2.4 g | 402 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.7 g | 764 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 25.0 g 塩分 3.2 g | 452 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.8 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | せんべい 56 kcal | 蛋白質 0.9 g | 脂質 0.1 g 塩分 0.2 g | | |
| 24 (火) | ご飯 みそ汁 五目卵焼き じゃが芋ソーテー 納豆 | サンドイッチ オニオンスープ イタリアンチキン 盛り合わせサラダ フルーツ缶 | | | ご飯 すまし汁 さばの香味ソース 煮物 花野菜酢の物 |
| | 485 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g | 678 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 28.5 g 塩分 2.7 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 | ゼリー 24 kcal | 蛋白質 0.0 g | 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g | | |

献立表 令和6年12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 (水) | コッペパン スクランブルエッグ 野菜スープ ヨーグルト りんごジュース | ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 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 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げとじゃが芋のコロコロ煮 ツナサラダ ピーチゼリー | 天ぷらそば 厚揚げとじゃが芋のコロコロ煮 ツナサラダ ピーチゼリー | 天津井 みそ汁 シュウマイ 胡瓜ナムル |
| | 442 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g | 620 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g | 700 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g | 723 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.2 g 塩分 4.2 g | 499 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g |
| おやつ | ケーキバイキング 157 kcal | 蛋白質 5.2 g | 脂質 5.3 g 塩分 0.2 g | | |
| 26 (木) | ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 しらすおろし ヨーグルト | ご飯 みそ汁 豚肉オイスターソース焼き かぼちゃサラダ コーヒーゼリー | ご飯 みそ汁 焼き魚 煮物 かぼちゃサラダ コーヒーゼリー | ドライカレー みそ汁 かぼちゃサラダ コーヒーゼリー | ご飯 けんちん汁 赤魚粕漬焼き 大根のいり煮 春菊の中華和え |
| | 427 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.9 g 塩分 1.4 g | 561 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.2 g | 594 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 15.5 g 塩分 3.8 g | 786 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 26.2 g 塩分 1.6 g | 394 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 5.4 g 塩分 1.7 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 | | |
| 27 (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 | カレーライス すまし汁 胡瓜の酢の物 アップルゼリー | ご飯 すまし汁 サワラ西京焼き シュウマイ 胡瓜の酢の物 アップルゼリー | チャーシュー麺 シュウマイ 胡瓜の酢の物 アップルゼリー | ご飯 みそ汁 かに玉 棒棒鶏 ほうれん草のお浸し |
| | 446 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.0 g | 532 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.2 g 塩分 3.6 g | 541 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 g | 726 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 20.0 g 塩分 6.3 g | 476 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.2 g 塩分 1.4 g |
| おやつ | せんべい 56 kcal | 蛋白質 0.9 g | 脂質 0.1 g 塩分 0.2 g | | |
| 28 (土) | ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 大根の胡麻味噌和え 牛乳 | やきとり・つくね丼 わかめスープ ほうれん草のなめ茸和え 豆乳プリン | ご飯 わかめスープ 鯖のごま味噌煮 かぼちゃ煮 ほうれん草のなめ茸和え 豆乳プリン | ご飯 わかめスープ ポークピカタ ほうれん草のなめ茸和え 豆乳プリン | 菜めしご飯 豚汁 メバルの塩焼き 揚げ出し豆腐きのこあんかけ トマトサラダ |
| | 464 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.1 g 塩分 1.9 g | 517 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.1 g 塩分 2.0 g | 561 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.9 g 塩分 2.1 g | 561 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.2 g 塩分 2.7 g | 480 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g |
| おやつ | クッキー 81 kcal | 蛋白質 0.9 g | 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g | | |
| 29 (日) | ご飯 みそ汁 野菜炒め 花五目たまご巻き なめ茸おろし | ご飯 のっぺい汁 えびのチリソース ワカメの酢の物 ぶどうゼリー | ご飯 のっぺい汁 フライ盛り合わせ ワカメの酢の物 ぶどうゼリー | 牛井温泉卵添え のっぺい汁 ワカメの酢の物 ぶどうゼリー | ご飯 みそ汁 豚角煮 ワカメの酢の物 煮豆 |
| | 401 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.9 g 塩分 1.7 g | 493 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 8.4 g 塩分 2.2 g | 585 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 8.7 g 塩分 3.3 g | 735 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.0 g 塩分 4.5 g | 614 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g |
| おやつ | たい焼き 牛乳 173 kcal | 蛋白質 5.9 g | 脂質 5.2 g 塩分 0.2 g | | |
| 30 (月) | ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 クルミ和え マミー | ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 小松菜ピーナッツ和え マスカットゼリー | ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのサラダ 小松菜ピーナッツ和え マスカットゼリー | ご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ マスカットゼリー | ご飯 すまし汁 たらおろし煮 レモン醤油和え ブロッコリー炒め |
| | 451 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g | 547 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.8 g 塩分 1.6 g | 645 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.9 g 塩分 3.1 g | 547 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.8 g 塩分 2.4 g | 427 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 6.3 g 塩分 1.8 g |
| おやつ | まんじゅう 73 kcal | 蛋白質 1.5 g | 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g | | |
| 31 (火) | ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 一口がんも煮 ヨーグルト | 海鮮ちらし寿司 ミニそば 天ぷら 抹茶ゼリー | | | ご飯 わかめスープ 卵入り野菜炒め 春雨サラダ 春菊磯辺和え |
| | 475 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g | 749 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 16.4 g 塩分 3.1 g | kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g | kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g | 462 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g |
| おやつ | きんつば 130 kcal | 蛋白質 2.7 g | 脂質 15.3 g 塩分 1.9 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)
 食塩相当量 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。