

献立表 令和7年1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 (水)	ご飯 お雑煮風 だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 甘酒	たまご巻き・いなり寿司 すまし汁 炊き合わせ おせち盛り 牛乳寒天			ご飯 みそ汁 八宝菜 キャベツの煮浸し 胡瓜のナムル
	394 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.8 g 塩分 1.2 g	850 kcal 蛋白質 35.8 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	436 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 7.3 g 塩分 1.7 g
	おしるこ 130 kcal 蛋白質 5.3 g	脂質 0.2 g 塩分 1.7 g			
2 (木)	ご飯 お雑煮風 ミートボール 菜の花辛子和え ヨーグルト	赤飯 すまし汁 筑前煮 おせち盛り フルーツみつ豆			ご飯 すまし汁 照り焼きチキン チンゲン菜クリーム煮 ブロッコリー辛子和え
	397 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.2 g 塩分 62.7 g	623 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 1.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	419 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g
	おやつ 月餅 174 kcal 蛋白質 2.2 g	脂質 4.2 g 塩分 0.0 g			
3 (金)	ご飯 お雑煮風 焼アジ 小松菜おかか和え ヤクルト	鯛めし すまし汁 天ぷら 松風・紅白なます ムース			ご飯 みそ汁 白身魚のソテー 五目豆 ほうれん草辛子和え
	397 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 3.5 g 塩分 1.1 g	582 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 12.9 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	469 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.9 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			
4 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 くるみと和え ジョア	菜飯 酒粕汁 鶏南蛮 揚げ茄子の胡麻和え あんみつ	菜飯 酒粕汁 照り焼きハンバーグ 揚げ茄子の胡麻和え あんみつ	菜飯 酒粕汁 鮭の塩焼き ツナサラダ 揚げ茄子の胡麻和え あんみつ	ご飯 みそ汁 煮魚 青梗菜のきのこソテー 五色なます
	456 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.9 g 塩分 1.4 g	685 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g	798 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 5.6 g 塩分 2.2 g	569 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 9.3 g 塩分 2.2 g	408 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 4.3 g 塩分 2.6 g
	おやつ うぐいすまんじゅう 88 kcal 蛋白質 18.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g			
5 (日)	ごはん みそ汁 さば照り焼き キャベツの磯和え 納豆	ご飯 みそ汁 ポークソテー粒マスタード 茄子のあじぽんかけ ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ 茄子のあじぽんかけ ゼリー	スタミナ牛丼 みそ汁 茄子のあじぽんかけ ゼリー	焼き鳥・つくね丼 すまし汁 オニオンサラダ ゆかり和え
	446 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.9 g 塩分 1.4 g	463 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.7 g 塩分 1.9 g	609 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.4 g 塩分 1.8 g	781 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 38.4 g 塩分 3.1 g	483 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g
	おやつ レアチーズケーキ 92 kcal 蛋白質 2.3 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g			
6 (月)	ごはん みそ汁 ウインナーソテー 白和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 小松菜お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き 茶碗蒸し 小松菜のお浸し ゼリー	中華丼 すまし汁 小松菜お浸し ゼリー	親子丼 みそ汁 さつま芋の甘煮 温野菜サラダ
	445 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	505 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	501 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 11.8 g 塩分 2.9 g	673 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.6 g 塩分 1.2 g	513 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g
	おやつ ととやき 88 kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g			
7 (火)	七草粥 みそ汁 幽庵焼き 小松菜和え物 ヤクルト	ご飯 かきたま汁 豚肉のくわ焼き ホタテと大根のサラダ ゼリー	ご飯 かきたま汁 赤魚の煮付け 茶碗蒸し ホタテと大根のサラダ ゼリー	カレーうどん 茶碗蒸し ホタテと大根のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 ブロッコリー炒め 春雨の酢の物
	373 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 4.4 g 塩分 3.3 g	627 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 27.8 g 塩分 1.7 g	533 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.3 g	633 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 29.8 g 塩分 4.0 g	434 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.3 g
	おやつ ムース 91 kcal 蛋白質 0.3 g	脂質 0.0 g 塩分 0.5 g			
8 (水)	パン クラムチャウダー ほうれん草ときのこソテー カリフラワーサラダ ジュース	ご飯 わかめスープ ミートローフ ツナサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ 鮭の味噌バターオイル焼き かぶのそぼろあんかけ ツナサラダ ゼリー	スパゲティペスカトーレ わかめスープ ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶり大根 もやしと焼豚の辛子和え もずく酢
	473 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.0 g 塩分 2.6 g	523 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.1 g 塩分 1.4 g	500 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.2 g 塩分 3.8 g	521 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 6.4 g 塩分 2.9 g	482 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.8 g 塩分 2.1 g
	おやつ くら棒 59 kcal 蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g			

献立表 令和7年1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 (木)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	三色丼 みそ汁 海藻サラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 茶碗蒸し 海藻サラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 から揚げのみぞれソース 海藻サラダ フルーツゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 きのこソテー 春菊ごま和え
	378 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.5 g	632 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 21.8 g 塩分 3.4 g	611 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.5 g 塩分 4.4 g	517 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	552 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.7 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				
10 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー いんげん胡麻和え 佃煮	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草のお浸し 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル ほうれん草のお浸し 牛乳寒天	とろろ豚丼温玉のせ みそ汁 ほうれん草のお浸し 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鮭の照り焼き ほうれん草の和え物 マカロニサラダ
	392 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.4 g 塩分 1.7 g	678 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 25.4 g 塩分 1.5 g	595 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 22.0 g 塩分 2.4 g	614 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.8 g 塩分 6.5 g	470 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.3 g 塩分 1.7 g
	おやつ ぜんざい 97 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g				
11 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 茄子の中華サラダ ヨーグルト	ご飯 中華スープ 鰯の唐揚げみぞれあんかけ 人参とじゃこ炒め 春キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 豚肉ときのこの炒め物 春キャベツのサラダ ゼリー	塩あんかけやきそば にんじんとじゃこ炒め 春キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 五目ビーフン 白菜の香和え
	434 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g	515 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g	609 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 23.1 g 塩分 2.8 g	441 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.5 g	575 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g
	おやつ たいやき 111 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 0.6 g 塩分 0.1 g				
12 (日)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ 金平ごぼう 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンカツ マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鰹のごま味噌焼 茄子の香味ソース マカロニサラダ フルーツ	三色丼 みそ汁 茄子の香味ソース フルーツ	ご飯 すまし汁 カレイの煮付け かぼちゃのいとこ煮 小松のお浸し
	452 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.2 g 塩分 1.7 g	548 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g	520 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g	530 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.1 g 塩分 2.6 g	481 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
	おやつ タルト 86 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 6.1 g 塩分 0.0 g				
13 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐とひき肉の卵とじ 青梗菜炒め しらすおろし	ご飯 中華スープ ホイコーロー もやしナムル ぶどうゼリー	ご飯 中華スープ 赤魚の粕漬け さつまいもレモン煮 もやしナムル ぶどうゼリー	豚丼 中華スープ もやしナムル ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き いんげん胡麻和え 煮豆
	453 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	608 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 27.3 g 塩分 1.8 g	521 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	456 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.8 g 塩分 2.0 g	535 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g
	おやつ ドーナツ 110 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 3.4 g 塩分 2.0 g				
14 (火)	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 ホタテと笹かま和え 納豆	中華丼 わかめスープ 五目金平 フルーツゼリー	ご飯 わかめスープ あじのかば焼き 五目金平 茄子の和え物 フルーツゼリー	チャーハン わかめスープ 茄子の和え物 フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 千草焼き ツミレ煮 豆サラダ
	480 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g	521 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	657 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 28.6 g 塩分 2.9 g	447 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.5 g	516 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 2.7 g
	おやつ 桃ゼリー 24 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 2.7 g				
15 (水)	パン パンプキンポタージュ ジャーマンポテト カニカマサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭ときのこのバター醤油 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 から揚げネギソース 春雨サラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 春雨サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き ひじき煮 酢の物
	423 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 g	503 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.5 g 塩分 1.8 g	703 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 31.2 g 塩分 2.2 g	750 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 30.2 g 塩分 3.7 g	544 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g
	おやつ シュークリーム 84 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.7 g 塩分 0.1 g				
16 (木)	ご飯 みそ汁 焼き魚 切り干し大根煮 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ホタテと大根のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 フライ盛り合わせ ホタテと大根のサラダ ゼリー	五目うどん ホタテと大根のサラダ しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のもと焼き ごぼうの味噌煮 小松菜とえのきの煮浸し
	404 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.1 g	543 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.9 g	604 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.8 g	615 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 24.1 g 塩分 5.0 g	607 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 24.0 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				

献立表 令和7年1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 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 青梗菜としめじの中華和え ジュース	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖の粒マスタード焼き 煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ	鮭・いくら丼 みそ汁 煮物 フルーツ	ご飯 すまし汁 エビと卵の塩味炒め 五目オランダ煮 春菊のお浸し
	406 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.1 g 塩分 1.6 g	590 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.2 g	725 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 27.9 g 塩分 2.8 g	599 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 14.4 g 塩分 4.2 g	443 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	まんじゅう 76 kcal 蛋白質 1.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g			
18 (土)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ひじきの煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 チキンソテー チョレギサラダ ぶどうゼリー	たまご巻き・いなり寿司 みそ汁 茶碗蒸し チョレギサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 揚げさばおろし煮 茶碗蒸し チョレギサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 サワラ西京焼き 煮あわせ わかめ和え
	408 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.2 g	612 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.5 g	686 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.2 g 塩分 3.3 g	719 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.8 g 塩分 3.7 g	383 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 5.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	紅茶ケーキ 104 kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 5.1 g 塩分 0.2 g			
19 (日)	ご飯 みそ汁 肉じゃが 胡瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉のオイスターソース焼き 三色和え フルーツゼリー	和風あんかけオムライス すまし汁 三色あえ フルーツゼリー	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 長芋の酢の物 三色あえ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 もやしの炒め物 小松菜のしめじ和え
	461 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.7 g	469 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.9 g 塩分 2.4 g	685 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.2 g	572 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.6 g	477 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.9 g 塩分 2.4 g
おやつ	クッキー 104 kcal 蛋白質 23.4 g	脂質 13.1 g 塩分 0.2 g			
20 (月)	ご飯 みそ汁 がんも煮 ワサビ和え 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ 焼肉 グリーンサラダ フルーツ	ネギ塩豚丼 ジュリエンスープ グリーンサラダ フルーツ	ご飯 ジュリエンスープ 鯖の梅風味照り焼き 磯辺揚げ グリーンサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 豚肉とキャベツの味噌和え にんじんサラダ めかぶ
	508 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.7 g 塩分 1.8 g	600 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 27.6 g 塩分 3.8 g	524 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 13.3 g 塩分 1.7 g	701 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 23.6 g 塩分 3.2 g	494 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 16.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	白ごまプリン 70 kcal 蛋白質 0.9 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g			
21 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナー野菜ソテー 白菜づけ 納豆	ご飯 すまし汁 白身魚フライタルタル ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉とキムチの炒め物 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	カツ丼 すまし汁 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 わかめの酢の物 焼き茄子
	419 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	596 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.5 g	679 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 36.7 g 塩分 2.6 g	787 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 31.3 g 塩分 3.0 g	521 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	みかんゼリー 25 kcal 蛋白質 0.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g			
22 (水)	パン 鶏団子スープ サウザンサラダ フルーツ コーヒー牛乳	にぎり寿司 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 ゼリー			ご飯 みそ汁 鯖のしそ香焼き 煮浸し ひじきの白和え
	410 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 g	601 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 5.9 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	503 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 12.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	抹茶パバロア 148 kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 1.1 g 塩分 0.0 g			
23 (木)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 春菊の和え物 ふりかけ	ソース焼きそば すまし汁 ブロッコリーの中華和え フルーツ	ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ ブロッコリーの中華和え フルーツ	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ ブロッコリーの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏つくねのはちみつ照り焼き もずくサラダ ごま豆腐
	360 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.3 g 塩分 1.6 g	445 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.4 g 塩分 2.8 g	654 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 27.6 g 塩分 3.0 g	507 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.4 g 塩分 2.5 g	447 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	たい焼き 58 kcal 蛋白質 1.7 g	脂質 2.0 g 塩分 0.3 g			
24 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き えびマヨネーズ ヨーグルト	ネギ塩豚丼 すまし汁 高野豆腐の五目煮 オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 鰯の香味焼き 高野豆腐の五目煮 盛り合わせサラダ オレンジゼリー	きのこの和風パスタ 盛り合わせサラダ オレンジゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 ぶりの柚子胡椒焼き 中華サラダ ブロッコリーソテー
	447 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	505 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 10.0 g 塩分 2.1 g	533 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 11.9 g 塩分 1.9 g	715 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.7 g	491 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	みかんポーロ 86 kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g			

献立表 令和7年1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 (土)	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 花五目卵焼き 花野菜サラダ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げおろしポン酢 小松菜とえのきの煮浸し ゼリー			ご飯 すまし汁 粕漬け魚 金平ごぼう オニオンサラダ
	413 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 塩分 1.3 g	519 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	406 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 4.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	みそばん 81	kcal 蛋白質 0.9 g	脂質 4.5 g 塩分 1.6 g		
26 (日)	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げ炒め かぶの酢の物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 大根とホタテのサラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 青梗菜のかにあんかけ 大根とホタテのサラダ フルーツゼリー	豚角煮丼 みそ汁 大根とホタテのサラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 冬瓜のうす味煮 菜の花辛子とえ
	438 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.9 g 塩分 1.1 g	558 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	572 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.7 g 塩分 3.0 g	634 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 25.4 g 塩分 2.5 g	445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	蒸しパン 81	kcal 蛋白質 2.7 g	脂質 13.9 g 塩分 0.1 g		
27 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 胡瓜の梅肉和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き しめじの和風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 サバのみそ煮 茶碗蒸し しめじの和風サラダ ゼリー	親子どんぶり みそ汁 しめじの和風サラダ ゼリー	ご飯 中華スープ エビチリ シュウマイ 焼き茄子
	365 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.4 g 塩分 1.5 g	413 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 7.7 g 塩分 1.6 g	545 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.5 g 塩分 3.3 g	452 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.2 g 塩分 2.4 g	426 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 2.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	栗まんじゅう 59	kcal 蛋白質 1.2 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
28 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー キャベツの煮浸し ヨーグルト	ご飯 すまし汁 すき焼き風 いんげんのごまみそ和え フルーツ	ご飯 すまし汁 焼き鮭 がんも煮 いんげんの胡麻味噌和え フルーツ	サンドイッチ ミネストローネスープ いんげんのごまみそ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりのわさび醤油焼き エビ茶巾 青菜ナムル
	404 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 g	482 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.1 g	531 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.2 g 塩分 2.7 g	385 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 27.0 g 塩分 2.7 g	467 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 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		
29 (水)	ぶどうパン ポトフ ベーコンエッグ 温野菜サラダ 牛乳	ひじきご飯 すまし汁 豚肉の中華炒め 小松菜のワサビ和え ゼリー	ひじきご飯 すまし汁 鰯のネギみそ焼き さつまいもオレンジ煮 小松菜のワサビ和え ゼリー	たらこパスタ すまし汁 サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鰯のムニエル クラゲの和え物 金平大根
	470 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.6 g 塩分 1.9 g	526 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.9 g 塩分 2.6 g	638 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.5 g	555 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.1 g 塩分 1.7 g	447 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.4 g 塩分 1.4 g
おやつ	プリン 103	kcal 蛋白質 4.3 g	脂質 5.2 g 塩分 0.2 g		
30 (木)	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 煮浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすトマトチーズのハンバーグ ひじきサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け エビとブロッコリーの中華和え ひじきサラダ フルーツ	中華そば エビとブロッコリーの中華和え ひじきサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 西京焼き 里芋の白煮 ピーナッツ和え
	448 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g	661 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.1 g 塩分 2.6 g	515 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 10.4 g 塩分 3.3 g	549 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.2 g 塩分 4.0 g	431 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	エクレア 95	kcal 蛋白質 1.3 g	脂質 6.9 g 塩分 0.1 g		
31 (金)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ツナじゃが 佃煮	ご飯 すまし汁 サーモンフライ もやし中華和え ゼリー	親子丼 すまし汁 もやし中華和え ゼリー	サンドイッチ クラムチャウダー もやし中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き 五目煮 かぶの和え物
	464 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.6 g 塩分 2.5 g	476 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.5 g	521 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 15.2 g 塩分 3.4 g	430 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 26.2 g 塩分 2.1 g	447 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.4 g 塩分 1.4 g
おやつ	ドーナツ 148	kcal 蛋白質 2.9 g	脂質 0.6 g 塩分 0.1 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 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。