

# 献立表 令和7年2月



寺別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんご レンコンの炒め物 牛乳	ご飯 すまし汁 クリームコロッケ 胡瓜ナムル カルピスゼリー	ご飯 すまし汁 さば味噌煮 ポテト金平 胡瓜ナムル カルピスゼリー	カレーうどん ポテト金平 胡瓜ナムル カルピスゼリー	三色丼 みそ汁 かぼちゃ煮 青梗菜和え物
	462 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g	544 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.3 g 塩分 1.9 g	575 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	646 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.0 g 塩分 3.8 g	484 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	バウムクーヘン 115 kcal 蛋白質 1.7 g		脂質 7.0 g 塩分 0.3 g		
2 (日)	ご飯 みそ汁 がんも煮 なすの味噌炒め ふりかけ	恵方巻き つみれ汁 茶碗蒸し 五目白和え みつ豆フルーツ	(職員) 豚玉井 つみれ汁 五目白和え みつ豆フルーツ		ご飯 すまし汁 カレイのおろし煮 磯辺揚げ 春菊の中華和え
	421 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.5 g 塩分 1.5 g	558 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 10.1 g 塩分 2.1 g	637 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.5 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	466 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	ドーナツ 110 kcal 蛋白質 2.0 g		脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		
3 (月)	ご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 キャベツの磯和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚 野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	鉄火丼 みそ汁 ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ホイコーロー ポテトソテー 胡瓜の酢の物
	451 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g	465 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.8 g 塩分 2.3 g	657 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	425 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 3.9 g 塩分 2.3 g	574 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	チーズ蒸しパン 96 kcal 蛋白質 3.8 g		脂質 3.3 g 塩分 0.3 g		
4 (火)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め 温泉卵 納豆	ポークカレー 福神漬け・らっきょ マカロニサラダ ゼリー ジュース	ご飯 すまし汁 コロッケ マカロニサラダ ゼリー	サンドイッチ クリームコーンスープ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 サワラ香味焼 白菜中華煮 ほうれん草のお浸し
	418 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g	625 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.8 g	658 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 24.3 g 塩分 1.1 g	584 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 32.2 g 塩分 2.8 g	422 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.2 g 塩分 1.4 g
おやつ	ロールカステラ 94 kcal 蛋白質 2.0 g		脂質 1.3 g 塩分 0.1 g		
5 (水)	パン シチュー ブロッコリーサラダ ヨーグルト フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース さつま芋煮 フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉オイスターソース焼き おかか和え フルーツゼリー	あんかけ焼きそば みそ汁 おかか和え フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛煮 パンプキンサラダ 煮奴
	443 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 g	521 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 5.5 g 塩分 1.7 g	585 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	489 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 8.7 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.4 g 塩分 2.7 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		
6 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 大和芋含め煮 ふりかけ	エビ天うどん 五目金平 はんぺん明太子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ はんぺん明太子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のバター醤油焼き はんぺん明太子和え 五目金平 ゼリー	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン じゃが芋含め煮 かぶの甘酢
	381 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.5 g 塩分 2.0 g	570 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.7 g 塩分 3.5 g	654 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 22.8 g 塩分 4.3 g	668 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 24.8 g 塩分 4.9 g	521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	大判焼 109 kcal 蛋白質 2.1 g		脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
7 (金)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈とホタテの包み焼 ポテトサラダ ほうれん草のワサビ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のからあげみぞれソース ほうれん草のワサビ和え ゼリー	なすとベーコンのトマトスパゲティ すまし汁 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 松風焼き もやしの炒め物 しらす干しの和え物
	458 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.9 g	480 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.8 g 塩分 2.0 g	482 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g	677 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.6 g	523 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.1 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		
8 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き なす生姜煮 もやしと胡瓜の酢の物	ご飯 みそ汁 白身魚のムニエル 小松菜と春雨の胡麻マヨ和え プリン	ご飯 みそ汁 豚角煮 小松菜と春雨の胡麻マヨ和え プリン	中華丼 みそ汁 小松菜と春雨の胡麻マヨ和え プリン	豚のみぞれ南蛮丼 レタスのスープ 棒棒鶏 ブロッコリーの辛子和え
	411 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.4 g 塩分 1.7 g	556 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.5 g	689 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 28.8 g 塩分 2.8 g	578 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g	479 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 6.6 g 塩分 2.3 g
おやつ	原宿ドック 124 kcal 蛋白質 3.4 g		脂質 6.4 g 塩分 0.2 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (日)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 胡瓜の梅肉和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ グリルハーブチキン ポテトサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鱈フライ・エビフライ ポテトサラダ ゼリー	ビビンバ丼 コンソメスープ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 青梗菜クリーム煮 もずくサラダ
	437 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.8 g 塩分 1.5 g	462 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g	559 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.5 g	925 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 47.2 g 塩分 3.8 g	514 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.9 g 塩分 3.0 g
おやつ	蒸しケーキ 75 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 17.9 g 塩分 0.0 g		
10 (月)	ご飯 みそ汁 煮物 シーフード卵巻き ヨーグルト	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 ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の粕漬焼き 煮物 いんげんのピーナッツ和え ゼリー	カレードリア すまし汁 いんげんのピーナッツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 魚のけんちん蒸し えびとブロッコリーの和え物 もやしの炒め物
	367 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 5.4 g 塩分 1.2 g	431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g	526 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.6 g 塩分 3.9 g	904 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 43.4 g 塩分 4.1 g	479 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g
おやつ	タルト 83 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
11 (火)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め ひじきの煮物 納豆	ご飯 すまし汁 さわらの生姜焼き しめじの和風サラダ ごま豆腐 ゼリー	ご飯 すまし汁 メンチカツ しめじの和風サラダ ゼリー	ためきうどん ごま豆腐 しめじの和風サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンソテー ほうれん草の和え物 さつまいもオレンジ煮
	526 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.0 g 塩分 2.7 g	558 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.3 g 塩分 2.5 g	578 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.1 g	502 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.6 g 塩分 3.8 g	535 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	ごまムース 70 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
12 (水)	パン 野菜スープ ミートオムレツ 野菜の大豆煮 フルーツ	ご飯 五目スープ 蒸し鶏ネギ醤油 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 五目スープ たらのちゃんちゃん焼き 里芋そぼろ煮 大根とホタテのサラダ ゼリー	カツ丼 五目スープ 大根とホタテのサラダ ゼリー	天津丼 みそ汁 ピーナッツ和え ブロッコリー辛子和え
	401 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.8 g 塩分 2.3 g	600 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.3 g 塩分 1.7 g	578 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.6 g 塩分 2.5 g	691 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.1 g 塩分 3.2 g	424 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	今川焼き 111 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
13 (木)	ご飯 みそ汁 ツナじゃが煮 カレー炒め ジュース	きじ焼き丼 すまし汁 シーチキンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 サーモンフライ カボチャのそぼろあん フルーツヨーグルト	ピザトースト すまし汁 シーチキンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 八宝菜 ひじきサラダ ごま豆腐
	385 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 4.1 g 塩分 1.1 g	328 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 2.9 g	530 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 7.8 g 塩分 3.6 g	544 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.5 g 塩分 4.0 g	478 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト かぶの煮物 佃煮	ご飯 きのこスープ エビフライ・クリームコロッケ ひじきサラダ フルーツポンチ			カレーライス すまし汁 オニオンサラダ 春菊中華和え フルーツ
	376 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.8 g 塩分 2.2 g	621 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.1 g 塩分 2.7 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	515 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g
おやつ	チョコプリン 83 kcal	蛋白質 4.2 g	脂質 3.2 g 塩分 0.2 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ポークカレーピカタ スパゲティサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 魚介と春雨のXO醤炒め 大根のうす味煮 フルーツ	かきたまうどん・そば ミニ肉まん 大根のうす味煮 フルーツ	ご飯 かきたま汁 鱈のしそ焼き 五目オランダ煮 きのこのサラダ
	474 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g	529 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 15.4 g 塩分 2.5 g	550 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 5.3 g 塩分 3.4 g	687 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 13.2 g 塩分 5.0 g	446 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	クレープ 85 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 4.6 g 塩分 0.0 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー なすの生姜煮 カリフラワーサラダ	ご飯 のっぺい汁 えびのチリソース ワカメの酢の物 杏仁豆腐	ご飯 のっぺい汁 フライ盛り合わせ ワカメの酢の物 杏仁豆腐	牛井温玉のせ のっぺい汁 ワカメの酢の物 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏とキャベツのカレー炒め煮 野菜炒め 蒸しなすとささみ和え
	328 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 3.8 g 塩分 1.9 g	545 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.3 g	550 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 5.3 g 塩分 3.4 g	776 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 32.0 g 塩分 4.6 g	604 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	桃山 81 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 16.7 g 塩分 0.0 g		

# 献立表 令和7年2月



寺別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の炒め物 かのに重ね蒸し 牛乳	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン ビーフンサラダ あんみつ	ご飯 すまし汁 鯷フライ・エビフライ 炒りどり ビーフンサラダ あんみつ	ねぎとろ丼 すまし汁 ビーフンサラダ あんみつ	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のソテー カリフラワー葛煮 なます
	475 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.1 g 塩分 1.4 g	566 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.4 g 塩分 2.2 g	631 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	410 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 0.8 g 塩分 1.3 g	455 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.5 g
おやつ	ゼリー 25 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
18 (火)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ カニカマサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 豆腐のオイスターソース いんげんの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 名古屋チキン いんげんの和え物 フルーツ	サンドイッチ クラムチャウダー いんげんの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 帆立と白身魚のバター 高野豆腐の煮物 キャベツと枝豆のサラダ
	421 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.6 g 塩分 2.4 g	578 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.8 g 塩分 1.6 g	542 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 8.1 g 塩分 1.8 g	458 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.9 g 塩分 2.4 g	523 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 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 (水)	パン コーンスープ 盛り合わせサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚角煮 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレー風味焼き シュウマイ 胡瓜の酢の物 ゼリー	高菜そぼろ丼 みそ汁 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の粕づけ焼き おでん 春菊中華和え
	452 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.3 g	637 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.1 g 塩分 2.8 g	677 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 21.3 g 塩分 3.7 g	681 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.3 g 塩分 4.3 g	435 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.4 g 塩分 1.5 g
おやつ	ロールケーキ 127 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 5.5 g 塩分 0.1 g		
20 (木)	ご飯 みそ汁 目玉焼き さつま芋煮 なめ茸おろし	天ぷらそば シュウマイ 菜の花お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 とんかつ 菜の花お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 シュウマイ 菜花お浸し ゼリー	中華丼 みそ汁 肉だんご 冷伴三糸
	414 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 6.5 g 塩分 1.1 g	568 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.5 g 塩分 3.5 g	605 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 26.1 g 塩分 2.6 g	494 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.1 g 塩分 4.0 g	485 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 9.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	みうく棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
21 (金)	ご飯 みそ汁 野菜炒め はんぺん煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き なすの炒め物 オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 カレーのおろし煮 なすの炒め物 白和え オレンジゼリー	山菜そば なすの炒め物 白和え オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のもと焼き ドレッシング和え 大根のうす味煮
	416 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.0 g 塩分 2.8 g	523 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	643 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.1 g 塩分 2.9 g	611 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 12.4 g 塩分 3.1 g	523 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 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		
22 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ツナ缶のおろし和え 漬物	三色丼 ワカメスープ 盛り合わせサラダ フルーツ	ご飯 わかめスープ 鯖のごま味噌煮 磯辺揚げ 盛り合わせサラダ フルーツ	牛すきうどん 盛り合わせサラダ シュウマイ フルーツ	ご飯 すまし汁 メバルの煮付け キャベツの塩炒め 枝豆とコーンのサラダ
	437 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.4 g 塩分 1.9 g	487 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.5 g	600 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g	688 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.0 g 塩分 3.7 g	462 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g
おやつ	大判焼 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
23 (日)	ご飯 みそ汁 焼き魚 きんぴらごぼう ささ身の梅肉和え ふりかけ	豚たま丼 みそ汁 青菜ピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 魚介と卵の中華炒め 青菜ピーナツ和え ゼリー	オムハヤシ ブロッコリーサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	ご飯 スープ えびのチリソース 白菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ
	401 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.2 g 塩分 1.7 g	531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.4 g	537 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 12.9 g 塩分 3.7 g	854 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 27.8 g 塩分 4.8 g	505 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	ワッフル 96 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
24 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 高野卵巻き 牛乳	ご飯 ワカメスープ 豚肉のくわ焼き ほうれん草としめじの和え物 ゼリー	ご飯 わかめスープ サワラ西京焼き ほうれん草としめじの和え物 さつま揚げの煮物 ゼリー	ソース焼きそば ワカメスープ ほうれん草としめじの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 さらさ蒸し えびとブロッコリーの和え物 千切りじゃがいも炒め
	496 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.7 g 塩分 1.7 g	512 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 塩分 1.1 g	471 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 7.1 g 塩分 2.9 g	363 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.1 g 塩分 2.4 g	482 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.5 g 塩分 2.3 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		

# 献立表 令和7年2月



寺別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (火)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 納豆	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ フルーツ	ごはん すまし汁 あじフライ 春雨サラダ フルーツ	山菜そば・うどん いなり寿司 春雨サラダ フルーツ	ごはん すまし汁 鶏団子と白菜の煮込み 錦糸卵のえびしんじょ めかぶ
	423 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.5 g 塩分 1.2 g	568 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.8 g	500 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.6 g 塩分 2.6 g	641 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g 塩分 5.0 g	474 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.8 g 塩分 2.1 g
おやつ	オレンジムース 121 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 4.9 g 塩分 0.0 g		
26 (水)	パン クラムチャウダー ほうれん草ときのこのソテー カリフラワーサラダ レモンティー	にぎり寿司 みそ汁 茶碗蒸し 春キャベツのごまだれ ゼリー	(職員) ご飯 みそ汁 焼肉 春キャベツのごまだれ ゼリー		ご飯 すまし汁 生揚げと豚肉の味噌炒め ごぼうのおかか煮 花野菜酢の物
	479 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 15.9 g 塩分 2.5 g	513 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.1 g 塩分 3.1 g	634 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 25.1 g 塩分 4.7 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	618 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 20.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	ブルーチェ 55 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.9 g 塩分 0.3 g		
27 (木)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 春菊和え物 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 ゼリー	ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ ブロッコリー中華和え ゼリー	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 ゼリー	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	544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 1.2 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		
28 (金)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 かに風味卵焼き 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ほうれん草辛子マヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレー風味焼き 餃子 ほうれん草辛子マヨ和え ゼリー	チャンポン麺 餃子 ほうれん草辛子マヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 若鶏の若草焼き たたき胡瓜 卵黄酢かけ
	399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 4.0 g 塩分 1.9 g	505 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.7 g 塩分 1.4 g	633 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.5 g 塩分 2.8 g	523 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 16.4 g 塩分 3.1 g	629 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 20.6 g 塩分 2.7 g
おやつ	ブルーチェ 55 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.9 g 塩分 0.3 g		

## 2025年の恵方は

西南西

2月2日



<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。