

献立表 令和7年3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 (土)	ご飯 みそ汁 おつゆ麩卵とじ 菜花とアサリの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 揚げ鶏おろしがけ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のでんがく 野菜の磯辺揚げ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	山菜そば 野菜のかき揚げ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 野菜スープ えびと卵の塩炒め がんも煮 春菊のピーナッツ和え
	313 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 3.4 g 塩分 1.6 g	465 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 8.7 g 塩分 2.2 g	595 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	561 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.1 g 塩分 4.8 g	578 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.4 g
おやつ	芋ようかん 108 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
2 (日)	ご飯 みそ汁 焼き鮭 白菜の煮浸し 牛乳	天津丼 コンソメスープ 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライタルタル 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 大根おかか煮 いんげんのごまみそ和え
	420 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.5 g 塩分 1.1 g	614 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.1 g 塩分 3.1 g	597 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 25.8 g 塩分 2.4 g	603 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 25.1 g 塩分 1.6 g	503 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	水ようかん 77 kcal	蛋白質 26.1 g	脂質 9.9 g 塩分 0.0 g		
3 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ひじき煮物 白菜づけ	生ちらし寿司 すまし汁 煮物 菜花お浸し ゼリー	(職員) ご飯 すまし汁 鶏のから揚げネギソース 菜花お浸し ゼリー		ご飯 みそ汁 アジのみりん漬け焼き ごぼう炒め 三色なます
	392 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.0 g 塩分 1.7 g	522 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 8.4 g 塩分 2.5 g	523 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.7 g 塩分 3.1 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	431 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.4 g 塩分 1.5 g
おやつ	白桃羹 116 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
4 (火)	ご飯 みそ汁 がんも煮 納豆 なめ苺おろし	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め 白菜とカニカマのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鰯の味噌バターホイル焼き 里芋のごま煮 白菜とカニカマのサラダ ゼリー	あんかけ焼きそば みそ汁 白菜とカニカマのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の照り焼き ちくわの炒り煮 新玉ねぎのワサビ和え
	468 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.1 g 塩分 1.4 g	446 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.8 g 塩分 1.6 g	483 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.1 g 塩分 3.5 g	460 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.3 g 塩分 2.5 g	434 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.8 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		
5 (水)	パン オニオンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ポークピカタ 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚唐揚げみぞれソース シュウマイ 豆腐 ゼリー	焼きうどん みそ汁 豆腐サラダ ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 ぶり大根 春菊としめじの中華和え めかぶ
	460 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.2 g 塩分 2.8 g	545 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	581 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 13.2 g 塩分 4.0 g	437 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 8.3 g 塩分 3.6 g	437 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	どら焼き 146 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 1.4 g 塩分 0.2 g		
6 (木)	ご飯 みそ汁 煮物 もやし炒め ふりかけ	ネギトロ丼 みそ汁 さつま芋のオレンジ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 かぶの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ かぶの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 かに玉 春巻き 冷伴三糸
	404 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.0 g	428 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 1.0 g 塩分 1.0 g	538 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.9 g 塩分 2.8 g	686 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 31.1 g 塩分 2.6 g	539 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.3 g 塩分 2.7 g
おやつ	たいやき 222 kcal	蛋白質 4.4 g	脂質 1.1 g 塩分 2.7 g		
7 (金)	ご飯 みそ汁 花五目たまご巻き ほうれん草のソテー 牛乳	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 ひじきサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 さんが焼き かぼちゃのいとか煮 ひじきサラダ ゼリー	カレーうどん かぼちゃのいとか煮 ひじきサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ えびのチリソース 高野豆腐の五目煮 コールスロー
	416 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.8 g 塩分 1.3 g	540 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.6 g 塩分 1.8 g	482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.0 g 塩分 2.5 g	579 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.1 g 塩分 4.2 g	503 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.1 g 塩分 2.9 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		
8 (土)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ なすの生姜煮 ふりかけ	ひじきご飯 すまし汁 松風焼き 木の芽和え 牛乳寒天	ひじきご飯 すまし汁 コロッケ 木の芽和え 牛乳寒天	サンドイッチ 盛り合わせサラダ 牛乳寒天 ジュース	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き 大和芋含め煮 カリフラワーサラダ
	344 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.0 g 塩分 1.7 g	590 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 15.8 g 塩分 2.5 g	579 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	768 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 41.8 g 塩分 3.2 g	505 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	ぜんざい 97 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		

献立表 令和7年3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 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソーテ さつま芋煮 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉の甘辛煮 たまごサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ サーモンフライ たまごサラダ ゼリー	オムライス～ほうれん草クリーム～ コンソメスープ たまごサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 さんまのかばやき ほうれん草のごま和え ポテト金平
	459 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.9 g 塩分 1.7 g	539 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.2 g 塩分 2.0 g	509 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	890 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 50.0 g 塩分 4.2 g	528 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.6 g 塩分 2.4 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 (月)	ご飯 みそ汁 ミートボール ごぼうサラダ 昆布豆	カツ丼 みそ汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 サワラのネギ味噌焼き 餃子 ツナサラダ ゼリー	なすと牛肉のスパゲティ ツナサラダ ゼリー ジュース	ご飯 すまし汁 白身魚のカレー風味焼き カリフラワー葛煮 きのこのサラダ
	418 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g	658 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 21.3 g 塩分 1.6 g	656 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.8 g 塩分 3.1 g	920 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 27.6 g 塩分 4.0 g	422 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 5.5 g 塩分 2.8 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		
11 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き ドレッシング和え 納豆	ご飯 けんちん汁 アジの梅風味照り焼き なすの炒め物 菜花お浸し ミルクゼリー	ご飯 けんちん汁 ポーク南蛮 菜花お浸し ミルクゼリー	カルピチャーハン けんちん汁 菜花お浸し ミルクゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 白菜の香和え アップルコンポート
	414 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.6 g 塩分 1.5 g	526 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.8 g 塩分 2.9 g	704 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 29.3 g 塩分 2.2 g	520 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.8 g 塩分 4.0 g	514 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	オレンジゼリー 64 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
12 (水)	パン コーンスープ チーズオムレツ シュリンプサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 小松菜の辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 コロッケ 小松菜の辛子和え フルーツ	海鮮あんかけ天津飯 すまし汁 小松菜の辛子和え フルーツ	ネギ塩豚丼 みそ汁 さつまいもオレンジ煮 小松菜のナムル
	500 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.8 g 塩分 2.8 g	462 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 g	587 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 塩分 1.1 g	686 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 11.6 g 塩分 3.5 g	550 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.4 g
おやつ	ぶどうゼリー 44 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
13 (木)	ご飯 みそ汁 肉団子 レンコンの金平 牛乳	ご飯 すまし汁 煮魚 磯辺揚げ ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ ほうれん草のお浸し ゼリー	きつねそば 磯辺揚げ ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き ぜんまい煮 三色なます
	439 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.1 g 塩分 1.5 g	487 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 6.0 g 塩分 2.9 g	473 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.1 g 塩分 3.4 g	461 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.3 g 塩分 3.0 g	482 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	桜あんみつ 112 kcal	蛋白質 1.4 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 筑前煮 いんげんお浸し ヨーグルト	ご飯 かきたま汁 サーモンフライ 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 かきたま汁 酢豚 胡瓜の酢の物 ゼリー	鶏南蛮そば・うどん かぼちゃのいとこ煮 胡瓜の酢の物 ゼリー	親子丼 みそ汁 きょうばき 青菜のナムル
	441 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 6.3 g 塩分 1.9 g	432 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 4.8 g 塩分 2.0 g	609 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.2 g 塩分 3.4 g	648 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 塩分 4.0 g	443 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.5 g
おやつ	桃饅頭 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート 煮浸し ふりかけ	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ春野菜あんかけ ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 サワラのネギ味噌焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー	味噌ラーメン さつま揚げの煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー	三色丼 つみれ汁 大根おかか煮 もろへいやのお浸し
	344 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 5.9 g 塩分 1.1 g	626 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 14.8 g 塩分 2.6 g	650 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.1 g 塩分 3.7 g	680 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	546 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.7 g
おやつ	くろ棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 13.7 g 塩分 2.7 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 切り干し大根煮 ジュース	ご飯 コンソメスープ クリームコロッケ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鮭の柚庵焼き 春野菜とエビの塩炒め 春雨サラダ フルーツ	ビビンバ丼 コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け おでん風煮 菜の花のお浸し
	426 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 7.3 g 塩分 1.6 g	520 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	465 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 7.8 g 塩分 2.7 g	727 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 32.3 g 塩分 3.1 g	437 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 2.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	プリン 161 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 9.0 g 塩分 0.2 g		

献立表 令和7年3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 (月)	ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め もやしのお浸し ヨーグルト	エビチリ丼 すまし汁 小松菜の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ミルフィーユとんかつ 小松菜のごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鰯西京焼き ポテト金平 小松菜のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のみぞれ南蛮 焼き茄子 ゼリー
	399 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.3 g 塩分 1.4 g	670 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 12.2 g 塩分 3.8 g	628 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 18.1 g 塩分 3.3 g	491 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.3 g	437 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 4.7 g 塩分 1.2 g
おやつ	大判焼き 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 4.7 g 塩分 0.1 g		
18 (火)	ご飯 みそ汁 麩の卵とじ 青梗菜炒めもの 納豆	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の中華炒め 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	わかめご飯 みそ汁 焼き魚 五目オランダ煮 キャベツの磯和え
	391 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.5 g 塩分 2.0 g	606 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.8 g 塩分 1.9 g	485 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 30.4 g 塩分 2.2 g	453 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 8.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	ゼリー 49 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 8.3 g 塩分 0.0 g		
19 (水)	パン ポトフ ベーコンエッグ イタリアンサラダ 牛乳	ひじきご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜の辛子和え ゼリー	ひじきご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 小松菜の辛子和え ゼリー	シーフードドリア 小松菜の辛子和え ゼリー ジュース	ご飯 コンソメスープ アジの梅風味照り焼き クラゲの和え物 金平大根
	553 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g	516 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 10.6 g 塩分 3.1 g	563 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.9 g	782 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 26.2 g 塩分 3.4 g	453 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒糖カステラ 128 kcal	蛋白質 20.2 g	脂質 7.1 g 塩分 1.7 g		
20 (木)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ 青梗菜中華煮 しそ昆布	赤飯 みそ汁 天ぷら 大根の木の芽かけ フルーツ	赤飯 みそ汁 メバルの唐揚げみぞれかけ 大根の木の芽かけ ささみの柚子胡椒和え フルーツ	天津飯～和風あんかけ～ みそ汁 大根の木の芽かけ フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 大根の薄味煮 菜の花わさび和え
春分の 日	379 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 5.5 g 塩分 2.4 g	521 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.8 g 塩分 3.0 g	550 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.9 g 塩分 3.8 g	666 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.6 g 塩分 3.3 g	511 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 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		
21 (金)	ご飯 みそ汁 肉だんご もやしの炒め物 いんげんの生姜醤油和え	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 パプリカと枝豆のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の酒蒸しネギソース イカと里芋の煮付け パプリカと枝豆のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 コロッケ盛り合わせ パプリカと枝豆のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 えびと豆腐の煮物 かぶのそぼろ煮 胡瓜ナムル
	361 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.2 g 塩分 1.8 g	507 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.4 g 塩分 1.9 g	549 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	617 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.4 g 塩分 1.9 g	458 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g
おやつ	ゆずまんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
22 (土)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ポテトカツ 青梗菜のソテー ゼリー	ご飯 コンソメスープ 魚介と春雨のXO醤炒め 青梗菜のソテー ゼリー	チャーシューメン 春巻き 青梗菜のソテー ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ひじき炒り 小松菜のわさびマヨ和え
	445 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g	523 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.5 g 塩分 2.2 g	587 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 7.6 g 塩分 3.6 g	848 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 22.3 g 塩分 4.0 g	431 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.6 g 塩分 2.5 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		
23 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー さといも含め煮 牛乳	ご飯 すまし汁 さばの柚香焼き ほうれん草の磯和え かぼちゃサラダ オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 ネギ塩からあげ かぼちゃサラダ オレンジゼリー	目玉焼きのせハンバーグ丼 かぼちゃサラダ オレンジゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 春雨の酢の物 かぶのゆかり和え
	441 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	577 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.5 g	779 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 28.0 g 塩分 2.5 g	824 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 36.3 g 塩分 2.9 g	428 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	かりんとう 86 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 8.8 g 塩分 0.0 g		
24 (月)	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 卵豆腐 ふりかけ	ご飯 みそ汁 サワラの香味ソースかけ なすとひき肉のしそ風味 もやしと竹輪のごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もやしと竹輪のごま和え フルーツ	ワンタンメン なすとひき肉のしそ風味炒め もやしとちくわの胡麻和え フルーツ	焼き鳥・つくね丼 すまし汁 きのこソテー ピーナッツ和え
	428 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	539 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.2 g	476 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.4 g 塩分 2.2 g	715 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 10.6 g 塩分 5.0 g	547 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	のりせんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		

献立表 令和7年3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 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナー野菜ソテー 白菜漬け 納豆	ご飯 すまし汁 とんかつ 菜花お浸し フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 煮魚 肉だんご 菜花お浸し フルーツヨーグルト	高菜そぼろ丼 すまし汁 菜花お浸し フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 ワカメの酢の物 焼き茄子
	419 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	633 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 27.1 g 塩分 1.9 g	458 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 6.3 g 塩分 2.9 g	617 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 塩分 3.3 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			
26 (水)	パン 鶏だんごスープ サウザンサラダ フルーツ コーヒー牛乳	にぎり寿司 みそ汁 ツナじゃが 胡麻マヨネーズ和え ゼリー	(職員) カレーライス みそ汁 胡麻マヨネーズ和え ゼリー		ご飯 みそ汁 サワラのしそ香焼き 煮浸し ひじきの白和え
	419 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	670 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.7 g 塩分 3.4 g	603 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.7 g 塩分 3.5 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	504 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	あずきミルクハビロア 48 kcal 蛋白質 1.4 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g			
27 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐と白菜の煮込み 温野菜サラダ 佃煮	ラーメン ごぼうサラダ シュウマイ カルピスゼリー	ご飯 ジュリエンスープ 揚げカレイきのこあんかけ ブロッコリー炒め ごぼうサラダ カルピスゼリー	ご飯 ジュリエンスープ 豚肉のオイスターソース焼き ごぼうサラダ カルピスゼリー	菜飯 みそ汁 煮魚 ビーフンソテー ほうれん草のごま和え
	381 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g	800 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 21.1 g 塩分 5.0 g	646 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 19.6 g 塩分 2.7 g	607 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.9 g 塩分 1.9 g	441 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 6.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	えびせんべい 56 kcal 蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g			
28 (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 ジュース	ご飯 みそ汁 煮魚 シュウマイ キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ キャベツの磯和え フルーツ	とんこつラーメン シュウマイ キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉さっぱり煮 きのこソテー ほうれん草の辛子和え
	401 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.2 g 塩分 1.5 g	484 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.4 g 塩分 2.2 g	539 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g	702 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 15.1 g 塩分 5.0 g	449 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 9.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	カステラ 94 kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 1.3 g 塩分 1.0 g			
29 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げと大根の煮物 もやし梅肉和え ふりかけ	生ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 菜の花辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き 茶碗蒸し 菜の花のからし和え ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンカツ 菜の花からし和え ゼリー	ご飯 すまし汁 たらの木の芽焼き 白菜の煮浸し めかぶ
	415 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 8.8 g 塩分 1.4 g	490 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.4 g 塩分 2.6 g	534 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.1 g 塩分 3.8 g	656 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 27.0 g 塩分 2.2 g	356 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.5 g 塩分 1.5 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			
30 (日)	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 じゃが芋ソテー ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん炒め 大豆サラダ クリームあんみつ	ご飯 すまし汁 さんまのかばやき 餃子 大豆サラダ クリームあんみつ	ちゃんぽん麺 餃子 大豆サラダ クリームあんみつ	ご飯 すまし汁 豆腐の中華煮 つみれ煮 なすの中華サラダ
	415 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.7 g 塩分 1.1 g	623 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.9 g	773 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 33.0 g 塩分 2.7 g	681 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 22.4 g 塩分 2.8 g	490 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 9.3 g 塩分 3.0 g
おやつ	ゼリー 39 kcal 蛋白質 0.1 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g			
31 (月)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ さといもそぼろ煮 ヨーグルト	中華そば 磯辺揚げ 菜花お浸し 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 煮魚 磯辺揚げ 菜花お浸し 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚肉のオイスターソース焼き 菜花お浸し 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ チキンソテーおろし玉ねぎ きのこの和え物 ブロッコリー炒め
	452 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g	590 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.6 g	574 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.8 g 塩分 3.1 g	486 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.3 g	480 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.9 g 塩分 1.6 g
おやつ	たまごボーロ 59 kcal 蛋白質 0.3 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 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。