

献立表 令和7年3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 (土)	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き かぶと人参の煮物 ふりかけ	ハヤシライス コンソメスープ ひじきサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじフライ ひじきサラダ ゼリー	みそラーメン 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ じゃがいもとソーセージの炒め 漬物
	431 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	516 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.5 g 塩分 2.6 g	614 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.9 g 塩分 2.6 g	501 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.2 g 塩分 4.5 g	461 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	カステラサンド 牛乳 173	kcal 蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (日)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん かぼちゃとさつま揚げの炒め キャベツ磯和え	ご飯 みそ汁 たらの酒蒸しネギソース 小松菜の辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め 小松菜の辛子和え フルーツ	天ぷらそば 小松菜の辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の味噌漬け焼き 白菜の煮浸し ゼリー
	622 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	370 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g	416 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	460 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.5 g 塩分 3.4 g	507 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 179	kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き いんげんの胡麻和え 佃煮	サーモンちらし すまし汁 じゃがいもとちくわの煮物 フルーツあんみつ			ご飯 みそ汁 はんぺんチーズフライ きゅうりとしらすのおろし和え サラスバサラダ
ひな祭り	393 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	603 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	522 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	いちご蒸しパン 牛乳 160	kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (火)	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の炒め物 かぶの酢の物	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 白菜の浅漬け ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの胡麻煮 白菜の浅漬け ゼリー	そぼろ丼 みそ汁 白菜の浅漬け ゼリー	ご飯 すまし汁 さけの蒸し焼き 大根ときゅうりのゆかり和え フルーツ
	487 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	471 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	464 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 9.9 g 塩分 3.4 g	571 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.2 g 塩分 3.7 g	420 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	白あんドーナツ 牛乳 103	kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (水)	パン 牛乳 ツナオムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き いんげんピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚と野菜の炒め物 いんげんピーナツ和え ゼリー	カレーピラフ すまし汁 いんげんピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐と挽肉のチリソース炒め きのこ和え たたききゅうり
	421 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	589 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 31.9 g 塩分 3.3 g	453 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 33.2 g 塩分 3.8 g	584 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	栗ババロア 183	kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
6 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め もやしとささみのわさび和え	菜飯 みそ汁 鶏と里芋の煮込み ほうれん草のお浸し フルーツ	菜飯 みそ汁 さわらの西京焼き ほうれん草のお浸し フルーツ	ナポリタン 紅茶 ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 卵とニラの炒め物 キャベツのおかか和え さつま芋の胡麻はちみつ
	396 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	526 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 1.1 g	438 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g	507 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.5 g	549 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g
おやつ	パウムクーヘン 牛乳 165	kcal 蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (金)	ご飯 みそ汁 春雨と肉団子のスープ煮 ひじき炒り ふりかけ	牛丼 すまし汁 茹で野菜サラダ フルーチェ	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き 茹で野菜サラダ フルーチェ	ご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ 茹で野菜サラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅ソース 青梗菜と油揚げ煮 漬物
	421 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g	500 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	543 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	600 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 2.8 g	501 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g
おやつ	大判焼き 牛乳 203	kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g		
8 (土)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き じゃがいものベーコン煮 いんげんのたらこ和え	ご飯 わかめスープ 魚介のオイスター炒め かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏のみりん醤油焼き かぼちゃサラダ ゼリー	山菜そば かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの辛子和え フルーツ
	560 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	535 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	620 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	540 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.8 g 塩分 6.5 g	553 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	クッキー 牛乳 280	kcal 蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (日)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 きゅうりナムル 刻みたくあん	ご飯 みそ汁 かにたま 小松菜のおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル 小松菜のおかか和え フルーツ	きつねうどん 小松菜のおかか和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚とキャベツの味噌炒め 大根のうすくず煮 ゼリー
	529 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g	524 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	560 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g	402 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.8 g 塩分 3.2 g	553 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	チーズケーキ 牛乳 142	蛋白質 5.8 g	脂質 6.8 g 塩分 0.4 g		
10 (月)	ご飯 みそ汁 小松菜の卵とじ 切り干し大根煮 玉ねぎの昆布和え	鉄火丼 すまし汁 もやしの炒め物 ゼリー	ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ もやしの炒め物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とねぎの甘辛煮 もやしの炒め物 ゼリー	ご飯 みそ汁 えびと青梗菜の炒め じゃがいもの白煮 なすの味ぽん和え
	665 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	383 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 12.6 g 塩分 2.4 g	563 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.6 g 塩分 4.3 g	509 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.0 g 塩分 3.3 g	451 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	ミニエクレア 牛乳 76	kcal 蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
11 (火)	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 ブロッコリーのおかか和え 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 鶏のトマト煮 アスパラの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの唐揚げチリソース アスパラの胡麻和え ゼリー	ねぎ塩豚丼 みそ汁 アスパラの胡麻和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじの生姜焼き おから炒り煮 フルーツ
	347 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.0 g	579 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.7 g	521 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 34.8 g 塩分 2.7 g	443 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 33.5 g 塩分 3.3 g	521 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	カステラ 牛乳 280	kcal 蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		
12 (水)	パン 牛乳 キャベツとソーセージの炒め レタスとかにかまのサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 豚の柳川風 たたききゅうり ゼリー	ご飯 すまし汁 さわらの香味焼き たたききゅうり ゼリー	あんかけカニチャーハン すまし汁 たたききゅうり ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の五目煮 いんげんのお浸し 長芋の酢の物
	495 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	575 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.5 g	475 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.5 g	496 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	537 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ぜんざい 172	kcal 蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
13 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 肉じゃが トマトの和え物	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨマスタード焼き もやしといかの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 トンカツ もやしといかの辛子和え フルーツ	鶏の甘辛煮丼 みそ汁 もやしといかの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ カリフラワーの和え物 ゼリー
	468 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	571 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g	661 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 7.5 g 塩分 2.8 g	480 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g	549 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	サブレ 牛乳 162	kcal 蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 ひじき炒り ふりかけ	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ ほっけの味噌焼 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ チキンカツ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と青梗菜の炒め きゅうりのキムチ風 白菜のお浸し
	477 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 塩分 1.6 g	620 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 12.9 g 塩分 3.0 g	449 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.7 g 塩分 3.7 g	632 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.9 g 塩分 3.0 g	411 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	みそぼん 牛乳 154	kcal 蛋白質 5.7 g	脂質 9.2 g 塩分 0.1 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ほうれん草のしめじ和え おからとカニカマのサラダ	ご飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 きのこ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚(かれい) きのこ和え ゼリー	かき揚げうどん きのこ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐チャンプルー なすのしらす煮 フルーツ
	470 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	527 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g	400 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	515 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.6 g	453 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	オレンジケーキ 牛乳 172	kcal 蛋白質 5.9 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ キャベツの磯和え 漬物	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜のピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ 小松菜のピーナツ和え ゼリー	ラーメン しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 枝豆と桜えびのマヨ和え さつまいものレモン煮
	510 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	525 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	586 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 8.1 g 塩分 3.1 g	701 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	602 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 2.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	クリームコンフェ 牛乳 143	kcal 蛋白質 4.5 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (月)	ご飯 みそ汁 豚血 もやしの梅和え オクラの和え物	親子丼 みそ汁 大根ときゅうりのゆかり和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 さけのソテーきのこソース 大根ときゅうりのゆかり和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 エビフライ 大根ときゅうりのゆかり和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 あじの柚香焼き ほうれん草ソテー ゼリー
	462 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	566 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g	475 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	530 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.4 g 塩分 3.7 g	492 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒糖ロールケーキ 牛乳 132	kcal 蛋白質 3.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.2 g		
18 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 鶏と切り干し大根煮 枝豆ツナ和え	肉うどん ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 たらの唐揚げ野菜あん ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚とブロッコリーの塩炒め ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き いんげんのお浸し 漬物
	615 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	444 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	467 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	502 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.3 g	495 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	くりまんじゅう 牛乳 178	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.2 g		
19 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ えびと枝豆のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりの西京焼き もやしナムル フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚のオイスター炒め もやしナムル フルーチェ	中華丼 みそ汁 もやしナムル フルーチェ	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 茹で野菜ドレッシング和え パプリカのツナ和え
	576 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	523 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	470 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 3.7 g	462 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	582 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	ごまプリン 124	kcal 蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (木)	ご飯 みそ汁 鶏と舞茸の煮物 じゃがいもと挽肉の炒め おからなます	わかめご飯 すまし汁 豚の野菜ロール 青梗菜と油揚げの辛子和え フルーツ	わかめご飯 すまし汁 ミックスフライ 青梗菜と油揚げの辛子和え フルーツ	やきそば すまし汁 青梗菜と油揚げの辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 アスパラの卵炒め かぶの煮物 ブロッコリーの胡麻和え
春分の日	573 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g	556 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.0 g 塩分 2.2 g	590 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	515 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	447 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 234	kcal 蛋白質 10.2 g	脂質 10.3 g 塩分 0.9 g		
21 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ かぼちゃの甘辛炒め ふりかけ	ネギトロ丼 みそ汁 里芋と椎茸の煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ミートボールのトマト煮込み 里芋と椎茸の煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏となすのねぎ塩南蛮 里芋と椎茸の煮物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜のわさび和え フルーツ
	524 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	498 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	523 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 14.7 g 塩分 3.5 g	641 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 11.2 g 塩分 3.2 g	497 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 180	kcal 蛋白質 6.0 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
22 (土)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切り干し大根煮 もやしの磯辺和え	ご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ ごぼうとにんじんのマヨサラ ゼリー	ご飯 すまし汁 さわらの酒蒸しねぎソース ごぼうとにんじんのマヨサラ ゼリー	たぬきそば ごぼうとにんじんのマヨサラ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 きゅうりのおかか和え さつまいもの甘煮
	422 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.7 g 塩分 1.9 g	606 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	514 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 28.4 g 塩分 6.0 g	450 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	569 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	せんべい 牛乳 168	kcal 蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (日)	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ いんげんのたらこ和え 漬物	ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き なすの中華和え フルーツ	ご飯 すまし汁 煮魚(ほっけ) なすの中華和え フルーツ	野菜タンメン ぎょうざ フルーツ	ご飯 コンソメスープ さけのムニエル キャベツの炒め物 佃煮
	416 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	537 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	416 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.7 g	616 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.6 g 塩分 4.9 g	504 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	あんぱん 牛乳 165	kcal 蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
24 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋そぼろあん ツナのおろし和え	天丼 すまし汁 ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 あじの梅風味照り焼き ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンソテーマトソース ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 ポテトサラダ 枝豆の和え物
	528 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g	507 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.8 g 塩分 1.0 g	454 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 37.8 g 塩分 2.2 g	624 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g	502 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	抹茶ムース 牛乳 113	kcal 蛋白質 0.4 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (火)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 小松菜のわさび和え しば漬け	ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き 大根とあさり煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 揚げ鳥のねぎだれ 大根とあさり煮 フルーツヨーグルト	あんかけご飯 みそ汁 大根とあさり煮 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏とアスパラの炒め物 きのこのマリネ ゼリー
	488 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	566 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	607 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 塩分 3.4 g	427 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 7.6 g 塩分 3.1 g	458 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	ワッフル 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g			
26 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 スパゲッティサラダ フルーツ	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 おから炒り煮 ゼリー	ご飯 わかめスープ たらの卵つけ焼き おから炒り煮 ゼリー	焼き鳥丼 わかめスープ おから炒り煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 肉じゃが もやし梅和え 漬物
	467 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.8 g 塩分 2.7 g	531 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	726 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.5 g	563 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	ぜんざい 106 kcal 蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g			
27 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ほうれん草としめじ煮 佃煮	ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの胡麻和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 あじフライ いんげんの胡麻和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏のマヨネーズ焼き いんげんの胡麻和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鶏とごぼうの煮物 さといもみそ田楽 たたききゅうり
	435 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.4 g	519 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.2 g 塩分 4.7 g	612 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.0 g 塩分 3.6 g	579 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	メープルケーキ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g			
28 (金)	ご飯 みそ汁 たちうおの塩焼き ひじき煮 なすの味ぽんかけ	ゆかりご飯 すまし汁 コロッケ 白菜の和え物 ゼリー	ゆかりご飯 すまし汁 さわらの野菜あんかけ 白菜の和え物 ゼリー	ベーコンとしめじのパスタ 紅茶 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 大根の卵とじ 魚肉ソーセージ炒り煮 キャベツのお浸し
	511 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	492 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	527 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	550 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	509 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	あんぱたまんじゅう 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g			
29 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 ツナと野菜の炒め ささみと水菜の味噌和え	ご飯 みそ汁 蒸し魚のきのこあん 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 チンジャオロース 茹で野菜サラダ フルーツ	けんちんうどん 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ もやしナムル ゼリー
	382 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	406 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	866 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	426 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	611 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g			
30 (日)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 えびとアスパラの炒め いんげんのおかか和え	ご飯 すまし汁 鶏と茄子の味噌炒め 長芋の酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの胡麻煮 長芋の酢の物 ゼリー	かき揚げそば 長芋の酢の物 ゼリー	あんかけかにチャーハン みそ汁 ほうれん草の辛子和え フルーツ
	413 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	536 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	510 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	545 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	サブレ 牛乳 105 kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g			
31 (月)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き ブロッコリーきのこソテー トマトと玉ねぎの和え物	カレーライス コンソメスープ 枝豆とパプリカの和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ 枝豆とパプリカの和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚の野菜炒め 枝豆とパプリカの和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(ほっけ) 大根の梅和え きゅうりのわさび和え
	522 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	575 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	500 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	580 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	388 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 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。

<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。

