

献立表 令和7年4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 (火)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め 白菜の篠田煮 納豆	ご飯 けんちん汁 味噌マヨチキン クラゲの和え物 フルーツ	ご飯 けんちん汁 煮魚(白身) ツナじゃが クラゲの和え物 フルーツ	カツ丼 けんちん汁 クラゲの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 干草焼き なすの味噌炒め いんげんのピーナッツ和え
	337 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.7 g 塩分 1.5 g	469 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	472 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 4.2 g 塩分 3.3 g	700 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 24.7 g 塩分 3.1 g	519 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	コーヒーゼリー 54 kcal 蛋白質 1.8 g		脂質 2.0 g 塩分 0.0 g		
2 (水)	パン クリームコーンスープ トマトオムレツ ごまマヨネーズ和え 紅茶	えび天うどん なすの豚肉炒め ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈のしそ香焼き なすの豚肉炒め ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とキムチの炒め物 ツナサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ 八宝菜 ビーフンソテー 白菜の和え物
	509 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 21.6 g 塩分 2.7 g	541 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	611 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.7 g	715 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 40.2 g 塩分 2.8 g	479 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	バウムクーヘン 85 kcal 蛋白質 2.2 g		脂質 1.8 g 塩分 0.1 g		
3 (木)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ なすの生姜煮 まぐろフレーク	ご飯 みそ汁 焼き鮭 いんげんの金平 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げネギソース 青梗菜のナムル ゼリー	ラーメン 煮物 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ポテトサラダ フルーツ
	378 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.8 g 塩分 2.0 g	473 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.4 g 塩分 2.2 g	504 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	696 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 13.7 g 塩分 5.0 g	549 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.9 g 塩分 1.6 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		
4 (金)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 白菜ポン酢和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ コロケ ほうれん草しめじ和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚ホイル焼き れんこんの炒め物 ほうれん草しめじ和え ゼリー	温とろろそば れんこんの炒め物 ほうれん草しめじ和え ゼリー	三色丼 みそ汁 クリーム煮 小松菜ピーナッツ和え
	461 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 g	499 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.5 g 塩分 1.0 g	538 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.0 g 塩分 3.8 g	499 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.4 g 塩分 5.3 g	501 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 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		
5 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子のスープ煮 胡瓜ナムル ふりかけ	ご飯 みそ汁 ニラ玉肉豆腐 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ いんげんのごまみそ和え ゼリー	中華丼 みそ汁 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 魚ゆかり焼き 筑前煮 オーロラサラダ
	401 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.6 g	521 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.0 g	687 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 24.2 g 塩分 2.0 g	569 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	Caえびせん 19 kcal 蛋白質 0.2 g		脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
6 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 大和芋かめ煮 ふりかけ	豚のみぞれ南蛮丼 ジュリエンスープ ミモザサラダ フルーツ	ご飯 ジュリエンスープ 鯖のカレー竜田揚げ ミモザサラダ フルーツ	ミートドリア ジュリエンスープ ミモザサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの唐揚げ野菜あんかけ ひじきサラダ 焼きなす
	395 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.8 g 塩分 1.5 g	501 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.5 g 塩分 2.2 g	584 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 24.4 g 塩分 1.7 g	887 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 41.9 g 塩分 3.1 g	478 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	たこやき 162 kcal 蛋白質 16.2 g		脂質 5.9 g 塩分 0.0 g		
7 (月)	ご飯 みそ汁 野菜炒め カニ風味卵焼き ヨーグルト	ご飯 かき卵わかめスープ 和風ハンバーグ 春キャベツの和え物 ゼリー	ご飯 かき卵わかめスープ ミックスフライ 春キャベツの和え物 ゼリー	ソース焼きそば かき卵わかめスープ 春キャベツの和え物 ゼリー	天津丼 けんちん汁 さつま芋の甘煮 青梗菜のお浸し
	447 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g	553 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 g	558 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 11.5 g 塩分 2.3 g	415 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.7 g 塩分 3.4 g	510 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	雪の宿 56 kcal 蛋白質 17.9 g		脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
8 (火)	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 野菜の納豆和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め スパゲティサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 さわら西京焼き 揚げなす スパゲティサラダ ゼリー	ドライカレー みそ汁 スパゲティサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ エビチリ 卵とじ もずくサラダ
	387 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.1 g 塩分 1.5 g	591 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g	652 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.5 g 塩分 2.5 g	734 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 30.2 g 塩分 1.4 g	414 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 5.1 g 塩分 3.0 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		

献立表 令和7年4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
9 (水)	パン ポトフ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	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 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 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 ゼリー	菜飯ごはん みそ汁 粕漬け魚 金平ごぼう 小松菜お浸し
	442 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 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	399 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 4.1 g 塩分 2.7 g
おやつ	黒糖まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
10 (木)	ご飯 みそ汁 ハムエッグ ひじき煮 ふりかけ	たけのこごはん すまし汁 天ぷら なます フルーツ	ご飯 すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き シュウマイ なます フルーツ	たぬきうどん しゅうまい なます フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐と鶏肉の炒め ブロッコリーのカニあんかけ トマトとじゃこのサラダ
	408 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g	576 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.8 g 塩分 3.5 g	565 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.3 g 塩分 2.8 g	499 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.3 g 塩分 4.4 g	435 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 4.1 g 塩分 2.7 g
おやつ	かりんとう 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
11 (金)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め さつま芋煮 佃煮	ご飯 のっぺい汁 フライ盛り合わせ 春野菜サラダ ゼリー	とろろの豚丼 のっぺい汁 春野菜のサラダ ゼリー	ご飯 のっぺい汁 プルコギ 春野菜のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け ポテトソテー 白菜の香和え
	421 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.4 g 塩分 2.7 g	604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.1 g 塩分 1.4 g	646 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.5 g 塩分 2.0 g	630 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 26.6 g 塩分 0.8 g	408 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 5.3 g 塩分 1.9 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		
12 (土)	ご飯 みそ汁 がんも煮 なすの味噌炒め ヨーグルト	ご飯 ジュリエンスープ 白身魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 ゼリー	ご飯 ジュリエンスープ チンジャーオロース 大根と新玉ねぎのサラダ ゼリー	シーフードドリア ジュリエンスープ 大根と新玉ねぎのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 温泉卵 ワカメ和え
	458 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g	494 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	657 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.6 g 塩分 3.7 g	804 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 31.8 g 塩分 3.9 g	589 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.6 g
おやつ	ウエハース 21 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 1.0 g 塩分 2.6 g		
13 (日)	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 高野豆腐の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 焼きアジ 切干大根とアサリの煮物 ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 メンチカツ ささ身のゴマダレ和え ゼリー	五目うどん 切干大根とアサリの煮物 ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ネギ塩豚丼 すまし汁 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ
	486 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	410 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 4.6 g 塩分 1.6 g	623 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 23.0 g 塩分 1.2 g	474 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 10.3 g 塩分 4.6 g	491 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.0 g 塩分 2.5 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		
14 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 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 五色なます ムース	ご飯 すまし汁 アジフライ・エビフライ 五色なます ムース	三色丼 すまし汁 五色なます ムース	ご飯 コンソメスープ 鮭と味噌バターオイル焼き えびとブロッコリーの和え物 冷奴
	430 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.1 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.2 g 塩分 1.5 g	535 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 8.1 g 塩分 1.2 g	566 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.9 g 塩分 3.3 g	498 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.8 g
おやつ	ケーキ 146 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 5.8 g 塩分 0.0 g		
15 (火)	ご飯 みそ汁 焼きさば 青梗菜ソテー 納豆	ご飯 みそ汁 牛肉のサツと煮 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き なすの味噌炒め 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト	ピザトースト クラムチャウダー 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぶら蒸し レバー野菜炒め 黄身酢かけ
	462 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.1 g 塩分 1.2 g	608 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 26.3 g 塩分 1.8 g	481 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.1 g 塩分 2.6 g	623 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.7 g 塩分 3.8 g	446 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 7.2 g 塩分 2.9 g
おやつ	ゼリー 31 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
16 (水)	パン パンキンスープ ツナオムレツ 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼 シュウマイ グリーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げみぞれかけ グリーンサラダ ゼリー	しらすと水菜の Pasta すまし汁 グリーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 松風焼き ふるふき大根 春雨の酢の物
	428 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.8 g 塩分 2.7 g	528 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g	515 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	485 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.7 g	529 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	ヨーグルトケーキ 95 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和7年4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 (木)	ご飯 みそ汁 信田煮 菜の花の和え物 マミー	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンバジル焼き ごぼうサラダ フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 鱈の唐揚げ野菜あんかけ うの花いり ごぼうサラダ フルーツみつ豆	サンドイッチ ミネストローネスープ ごぼうサラダ フルーツみつ豆	ご飯 わかめスープ かに玉 胡瓜ナムル ごま豆腐
	435 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 6.2 g 塩分 1.1 g	566 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.3 g 塩分 1.9 g	624 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.6 g	507 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 33.3 g 塩分 2.3 g	453 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.4 g 塩分 3.0 g
おやつ	くりまんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
18 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げ炒め 温野菜サラダ 牛乳	ひじきご飯 みそ汁 アジのかばやき しゅまい いんげんのごまみそ和え フルーツ	ひじきご飯 みそ汁 豚肉の竜田揚げ いんげんのごま和え ゼリー	たぬきうどん しゅうまい いんげんのごま和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ほうれん草のお浸し
	504 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.5 g 塩分 1.0 g	586 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g	598 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 23.8 g 塩分 2.3 g	514 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.3 g 塩分 4.5 g	437 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g
おやつ	いちごパイ 115 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 1.0 g 塩分 0.0 g		
19 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 大根のピーナッツ和え 漬物	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 大根の梅ドレッシング カルピスゼリー			ご飯 すまし汁 白身魚のソテー カリフラワー葛煮 胡瓜ナムル
	396 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.7 g 塩分 1.7 g	483 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.3 g 塩分 3.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	440 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.1 g 塩分 2.0 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		
20 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツの煮浸し 牛乳	ご飯 すまし汁 カレイの衣揚げみぞれかけ ひじき煮 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンソテーおろし玉ねぎ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	中華丼 すまし汁 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	牛丼 みそ汁 五目オランダ煮 菜の花ゆば和え
	435 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.8 g 塩分 2.1 g	472 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 7.8 g 塩分 2.2 g	498 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.0 g 塩分 2.8 g	578 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.9 g 塩分 1.8 g	496 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 9.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	シュウクリーム 106 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 5.2 g 塩分 1.0 g		
21 (月)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー さつま芋煮 ヨーグルト	ご飯 のっぺい汁 えびと卵の中華炒め きのこの中華和え ゼリー	ご飯 のっぺい汁 鶏のから揚げおろしポン酢 きのこの中華和え ゼリー	焼きうどん のっぺい汁 きのこの中華和え ゼリー	ピースご飯 すまし汁 ピーマン肉詰め イカとわかめのヌタ フルーツ缶
	474 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g	529 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	592 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	461 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.5 g 塩分 4.3 g	459 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 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 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 かのに重ね蒸し 納豆	ご飯 野菜スープ 肉豆腐 新じゃがタルタル和え フルーツ	ご飯 野菜スープ チーズハンバーグ 新じゃがタルタル和え フルーツ	春キャベツとあさりのスパゲティ 野菜スープ 新じゃがタルタル和え フルーツ	ご飯 みそ汁 サワラ西京焼き さといも含め煮 キャベツの磯和え
	435 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 4.7 g 塩分 2.1 g	599 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.6 g 塩分 2.0 g	733 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 33.2 g 塩分 3.5 g	669 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 20.8 g 塩分 4.3 g	417 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.7 g 塩分 1.7 g
おやつ	ゼリー 49 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
23 (水)	パン 春雨スープ ポテトカップグラタン キャベツとツナのサラダ ジュース	ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し もやしと竹輪のごま和え フルーツ	(職員用) ネギ塩豚丼 すまし汁 もやしと竹輪のごま和え フルーツ		ご飯 みそ汁 ホイコーロー 五目煮 胡瓜の酢の物
	565 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 24.1 g 塩分 2.3 g	441 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.6 g 塩分 3.8 g	503 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 8.9 g 塩分 3.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	522 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	ショコラケーキ 89 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.4 g 塩分 0.1 g		
24 (木)	ご飯 みそ汁 オムレツ ブロッコリー中華煮 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 揚げサバおろし煮 切干大根とアサリの煮物 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース いんげんのごまみそ和え ゼリー	山菜そば 切干大根とアサリの煮物 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さっぱり煮 ほうれん草のソテー風 フルーツ
	450 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.7 g 塩分 1.5 g	625 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.4 g 塩分 3.3 g	609 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 24.2 g 塩分 1.9 g	476 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.7 g 塩分 4.7 g	465 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 11.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	桜もち 98 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和7年4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 (金)	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 蒸しなすとささみの和え物 ふりかけ	オムライス コンソメスープ コーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鮭のもと焼き シュウマイ コーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚肉の中華炒め コーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き 三色なます もやしの炒め物
	331 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.1 g 塩分 1.4 g	622 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.8 g 塩分 3.1 g	790 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 38.0 g 塩分 4.2 g	463 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g	487 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	クリームパン 114 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 2.7 g 塩分 0.2 g		
26 (土)	ご飯 みそ汁 一口がんも煮 いんげんのお浸し 牛乳	ご飯 わかめスープ さば味噌煮 小松菜のワサビ和え サラダ ゼリー	ご飯 ワカメスープ とんかつ 小松菜のわさび和え ゼリー	きのこの和風パスタ ワカメスープ サラダ ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 巣ごもり卵 ホタテと笹かま和え トマトサラダ
	462 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.5 g	518 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.3 g 塩分 2.0 g	650 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 26.7 g 塩分 2.4 g	687 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 12.5 g 塩分 3.5 g	481 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.7 g 塩分 2.8 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		
27 (日)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 梅肉和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メンチカツ ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き 肉だんご ほうれん草の胡麻和え ゼリー	豚肉の甘辛煮 みそ汁 ほうれん草の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 ポテト金平 キャベツの和え物
	434 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g	477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.0 g	454 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g
おやつ	黒糖まんじゅう 152 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.1 g		
28 (月)	ご飯 みそ汁 さといもそぼろ煮 ほうれん草しめじ和え ジュース	ご飯 すまし汁 八宝菜 パプリカサラダ フルーツ寒天	ご飯 すまし汁 鱈とホタテのホイル蒸し からし和え パプリカサラダ フルーツ寒天	三色丼 すまし汁 パプリカサラダ フルーツ寒天	味噌豚丼 みそ汁 さつま芋の甘煮 青菜ナムル
	411 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 5.6 g 塩分 1.0 g	533 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	500 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.1 g 塩分 4.3 g	565 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.7 g 塩分 2.3 g	508 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.1 g 塩分 2.5 g
おやつ	りんご蒸しパン 102 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 1.8 g 塩分 0.0 g		
29 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げ炒め煮 じゃが芋ソテー ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚肉のみそ風味焼き いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の酒蒸しネギソース 磯辺揚げ いんげんのごま和え ゼリー	ピザトースト みそ汁 いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 かれいのおろし煮 高野豆腐の煮物 キャベツとしらすのお浸し
	389 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.4 g 塩分 1.8 g	520 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.2 g 塩分 1.9 g	566 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 12.8 g 塩分 2.4 g	497 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.9 g 塩分 3.8 g	415 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 4.3 g 塩分 2.3 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		
30 (水)	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の炒めもの かのに重ね蒸し 牛乳	ご飯 すまし汁 焼肉 新玉葱のわさび和え ゼリー	ご飯 すまじる サーモンフライ 新玉葱のわさび和え ゼリー	味噌ラーメン しゅうまい 新玉葱のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き ひじき煮 ほうれん草の磯和え
	475 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.1 g 塩分 1.4 g	550 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 22.8 g 塩分 1.5 g	405 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 4.7 g 塩分 1.4 g	579 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.8 g 塩分 4.3 g	410 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	チョコパイ 112 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 6.9 g 塩分 0.0 g		
	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 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。