# 献立表 令和7年5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<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>さばの塩焼き<br>アスパラの炒め物<br>ブロッコリーの辛子和え | ミートソーススパゲッティ<br>コンソメスープ<br>キャベツのおかか和え<br>ゼリー | 菜飯　コンソメスープ<br>かれいの唐揚げ<br>キャベツのおかか和え<br>ゼリー | 菜飯　コンソメスープ<br>豚と里芋の煮込み<br>キャベツのおかか和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏の味噌マヨ焼き<br>いんげんのピーナツ和え<br>漬物 |
| | 453 kcal　蛋白質 16.9 g<br>脂質 13.4 g　塩分 2.6 g | 518 kcal　蛋白質 23.9 g<br>脂質 15.5 g　塩分 2.6 g | 457 kcal　蛋白質 25.1 g<br>脂質 20.9 g　塩分 2.6 g | 563 kcal　蛋白質 24.8 g<br>脂質 15.2 g　塩分 2.3 g | 582 kcal　蛋白質 21.8 g<br>脂質 10.6 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | ミルクまんじゅう　牛乳　173 kcal　蛋白質 5.8 g　脂質 5.0　塩分 0.1 g | | | | |
| 2<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>豆腐の五目旨煮<br>なすの味ぽんかけ<br>佃煮 | 牛丼<br>みそ汁<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>天ぷら（えび・野菜）<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>鶏の酒蒸しねぎソース<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>豚肉の中華炒め<br>ひじき煮<br>ゼリー |
| | 394 kcal　蛋白質 15.7 g<br>脂質 9.6 g　塩分 2.0 g | 536 kcal　蛋白質 25.7 g<br>脂質 6.7 g　塩分 2.3 g | 556 kcal　蛋白質 24.0 g<br>脂質 13.2 g　塩分 2.0 g | 530 kcal　蛋白質 18.2 g<br>脂質 6.5 g　塩分 2.1 g | 477 kcal　蛋白質 24.5 g<br>脂質 9.8 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | ドーナツ　牛乳　179 kcal　蛋白質 7.3 g　脂質 8.6 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 3<br>（土）<br>憲法記念日 | ご飯　みそ汁<br>鶏の味噌漬け焼き<br>長芋の梅和え<br>小松菜のお浸し | ご飯　みそ汁<br>卵炒め（豚・もやし）<br>白菜と生揚げ煮<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さわらの竜田揚げ<br>白菜と生揚げ煮<br>ゼリー | 味噌ラーメン<br>しゅうまい<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>かれいの煮付け<br>きのこ炒り<br>オクラと大豆の和え物 |
| | 502 kcal　蛋白質 10.8 g<br>脂質 9.7 g　塩分 2.0 g | 470 kcal　蛋白質 24.7 g<br>脂質 13.5 g　塩分 2.3 g | 528 kcal　蛋白質 22.3 g<br>脂質 15.8 g　塩分 2.1 g | 530 kcal　蛋白質 17.6 g<br>脂質 10.4 g　塩分 4.3 g | 424 kcal　蛋白質 27.9 g<br>脂質 13.1 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | ミニクリームパン　牛乳　160 kcal　蛋白質 7.3 g　脂質 6.7 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 4<br>（日）<br>みどりの日 | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>切り干し大根煮<br>いんげんとささみのごま和え | ご飯　すまし汁<br>あじの生姜蒲焼<br>枝豆とパプリカの和え物<br>フルーツ | ご飯　すまし汁<br>豚と青梗菜の炒め<br>枝豆とパプリカの和え物<br>フルーツ | きつねうどん<br>枝豆とパプリカの和え物<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>親子煮<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>キャベツの浅漬け |
| | 416 kcal　蛋白質 22.8 g<br>脂質 14.8 g　塩分 2.0 g | 451 kcal　蛋白質 20.2 g<br>脂質 14.4 g　塩分 2.1 g | 486 kcal　蛋白質 24.7 g<br>脂質 9.9 g　塩分 2.0 g | 415 kcal　蛋白質 16..6 g<br>脂質 4.2 g　塩分 3.7 g | 521 kcal　蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.8 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | 黒糖ケーキ　牛乳　103 kcal　蛋白質 2.0 g　脂質 0.5 g　塩分 0.0 g | | | | |
| 5<br>（月）<br>こどもの日 | ご飯　みそ汁<br>肉団子の野菜あんかけ<br>かぶとあさり煮<br>ふりかけ | バターライス<br>コンソメスープ<br>お子様ランチ風プレート<br>コーンとツナのサラダ<br>ゼリー | | | ご飯　みそ汁<br>豆腐と春雨の煮物<br>ほうれん草の卵とじ<br>漬物 |
| | 438 kcal　蛋白質 18.7 g<br>脂質 12.1 g　塩分 2.0 g | 680 kcal　蛋白質 26.1 g<br>脂質 14.8 g　塩分 2.3 g | kcal　蛋白質 g<br>脂質 g　塩分 g | kcal　蛋白質 g<br>脂質 g　塩分 g | 489 kcal　蛋白質 26.4 g<br>脂質 8.6 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | 人形焼き　牛乳　183 kcal　蛋白質 7.3 g　脂質 6.7 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 6<br>（火） | ご飯　みそ汁<br>がんもどきとふきの煮物<br>きゅうりの昆布和え<br>ブロッコリーのわさび和え | ご飯　すまし汁<br>さけの漬け焼き<br>いんげんのお浸し<br>じゃがいものベーコン煮<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>チーズメンチカツ<br>いんげんのお浸し<br>ゼリー | 肉みそ丼<br>すまし汁<br>じゃがいものベーコン煮<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>卵とじ（玉ねぎ）<br>なすの味噌炒め物<br>オクラとろろ |
| | 461 kcal　蛋白質 18.5 g<br>脂質 10.8 g　塩分 2.3 g | 505 kcal　蛋白質 16.2 g<br>脂質 17.0 g　塩分 2.3 g | 552 kcal　蛋白質 23.5 g<br>脂質 17.4 g　塩分 2.4 g | 620 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 4.9 g　塩分 1.9 g | 491 kcal　蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.8 g　塩分 2.7 g |
| おやつ | 蒸しパン　牛乳　165 kcal　蛋白質 5.0 g　脂質 9.3 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 7<br>（水） | パン　牛乳<br>ソーセージスープ煮<br>アスパラのサラダ<br>フルーツ | ゆかりご飯　みそ汁<br>鶏と玉ねぎのすき焼き<br>小松菜の煮浸し<br>ゼリー | ゆかりご飯　みそ汁<br>さばのマヨマスタード焼き<br>小松菜の煮浸し<br>ゼリー | けんちんそば<br>小松菜の煮浸し<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>豚とキャベツの炒め物<br>冷奴<br>きゅうりの梅和え |
| | 453 kcal　蛋白質 25.0 g<br>脂質 13.0 g　塩分 2.5 g | 540 kcal　蛋白質 15.9 g<br>脂質 9.0 g　塩分 2.0 g | 537 kcal　蛋白質 20.9 g<br>脂質 25.3 g　塩分 1.8 g | 390 kcal　蛋白質 22.4 g<br>脂質 10.8 g　塩分 3.4 g | 515 kcal　蛋白質 24.3 g<br>脂質 7.1 g　塩分 1.8 g |
| おやつ | 抹茶ババロア　203 kcal　蛋白質 7.3 g　脂質 7.0 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 8<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>五目卵焼き<br>かぼちゃのそぼろあん<br>ほうれん草のごま和え | ご飯　コンソメスープ<br>白身魚の煮付け<br>えびとブロッコリーの炒め物<br>白菜の浅漬け<br>フルーチェ | ご飯　コンソメスープ<br>とんかつ<br>白菜の浅漬け<br>フルーチェ | コロッケサンドイッチ<br>コンソメスープ<br>えびとブロッコリーの炒め物<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>鶏と大豆のトマト煮込み<br>もやしとニラの酢醤油<br>ゼリー |
| | 486 kcal　蛋白質 23.4 g<br>脂質 8.0 g　塩分 2.3 g | 477 kcal　蛋白質 27.8 g<br>脂質 7.9 g　塩分 2..3 g | 627 kcal　蛋白質 32.6 g<br>脂質 9.8 g　塩分 2.0 g | 335 kcal　蛋白質 26.3 g<br>脂質 11.8 g　塩分 2.0 g | 580 kcal　蛋白質 20.6 g<br>脂質 8.6 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | ミニエクレア　牛乳　280 kcal　蛋白質 11.2 g　脂質 5.6 g　塩分 0.3 g | | | | |

# 献立表 令和7年5月

# 特別養護老人ホーム　微笑の里

| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|---|---|---|---|---|---|
| 9<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>煮物（大根・えびつみれ）<br>長ねぎとささみの柚子胡椒和え | 中華丼<br>みそ汁<br>いんげんの辛子和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>あじの梅風味照り焼き<br>煮豆　いんげん辛子和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>ミックスフライ<br>いんげん辛子和え<br>フルーツ | ご飯　すまし汁<br>たらのちゃんちゃん焼き<br>きんぴらごぼう<br>漬物 |
| | 559 kcal　蛋白質 15.8 g<br>脂質 7.7 g　塩分 2.4 g | 491 kcal　蛋白質 23.5 g<br>脂質 12.3 g　塩分 2.3 g | 459 kcal　蛋白質 25.4 g<br>脂質 17.8 g　塩分 1.8 g | 449 kcal　蛋白質 19.8 g<br>脂質 15.8 g　塩分 2.0 g | 492 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 16.8 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | チョコチップクッキー　牛乳　142 kcal　蛋白質 5.8 g　脂質 6.8 g　塩分 0.4 g | | | | |
| 10<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>鶏の五目煮<br>きゅうりナムル<br>小松菜としらすの煮浸し | ご飯　すまし汁<br>豚の生姜焼き<br>茹で野菜サラダ<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>ぶりのねぎしょうゆ<br>茹で野菜サラダ<br>ゼリー | かき揚げうどん<br>茹で野菜サラダ<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツの炒め物<br>トマトの和え物 |
| | 521 kcal　蛋白質 17.1 g<br>脂質 14.4 g　塩分 2.1 g | 538 kcal　蛋白質 29.2 g<br>脂質 12.6 g　塩分 2.4 g | 616 kcal　蛋白質 16.4 g<br>脂質 20.6 g　塩分 2.1 g | 562 kcal　蛋白質 30.1 g<br>脂質 18.0 g　塩分 2.2 g | 412 kcal　蛋白質 15.8 g<br>脂質 12.8 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | どら焼き　牛乳　76 kcal　蛋白質 1.3 g　脂質 0.2 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 11<br>（日）<br>母の日 | ご飯　みそ汁<br>たちおうの西京焼き<br>おから炒り煮<br>いんげん昆布和え | ご飯　みそ汁<br>鶏のトマト煮<br>枝豆のツナ和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さけフライ<br>枝豆のツナ和え<br>ゼリー | たらこスパゲッティ<br>みそ汁<br>枝豆のツナ和え<br>ゼリー | えびピラフ<br>コンソメスープ<br>きのこの和え物<br>フルーツ |
| | 466 kcal　蛋白質 17.5 g<br>脂質 10.4 g　塩分 2.0 g | 563 kcal　蛋白質 23.6 g<br>脂質 8.6 g　塩分 1.9 g | 576 kcal　蛋白質 23.3 g<br>脂質 34.8 g　塩分 2.7 g | 515 kcal　蛋白質 32.7 g<br>脂質 33.5 g　塩分 2.3 g | 489 kcal　蛋白質 24.0 g<br>脂質 14.4 g　塩分 2.4 g |
| おやつ | みそパン　牛乳　280 kcal　蛋白質 11.2 g　脂質 5.6 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 12<br>（月） | ご飯　みそ汁<br>目玉焼き<br>ひじき煮<br>白菜と豚肉の梅和え | 天丼<br>すまし汁<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツ | ご飯　すまし汁<br>白身魚の柚子胡椒焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツ | ご飯　すまし汁<br>麻婆茄子<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>豚と里芋の煮込み<br>もやしと魚肉ソーセージの炒め<br>漬物 |
| | 450 kcal　蛋白質 19.2 g<br>脂質 4.3 g　塩分 1.8 g | 414 kcal　蛋白質 21.7 g<br>脂質 17.6 g　塩分 2.3 g | 466 kcal　蛋白質 25.5 g<br>脂質 26.9 g　塩分 2.0 g | 395 kcal　蛋白質 12.0 g<br>脂質 16.8 g　塩分 2.2 g | 657 kcal　蛋白質 12.6 g<br>脂質 15.8 g　塩分 2.2 g |
| おやつ | ワッフル　牛乳　172 kcal　蛋白質 6.1 g　脂質 5.3 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 13<br>（火） | ご飯　みそ汁<br>豆腐のあんかけ煮<br>きんぴらごぼう<br>いかとアスパラのマヨ和え | たぬきうどん<br>オクラおかか和え<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　みそ汁<br>さばの唐揚げみぞれソース<br>オクラおかか和え<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　みそ汁<br>鶏とブロッコリーの塩炒め<br>オクラおかか和え<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　みそ汁<br>さわらの生姜蒲焼き<br>ささみときゅうりのわさび和え<br>さつまいもの甘煮 |
| | 438 kcal　蛋白質 19.7 g<br>脂質 7.4 g　塩分 2.3 g | 410 kcal　蛋白質 22.8 g<br>脂質 11.5 g　塩分 2.4 g | 533 kcal　蛋白質 34.2 g<br>脂質 7.5 g　塩分 2.8 g | 517 kcal　蛋白質 31.2 g<br>脂質 6.5 g　塩分 1.9 g | 558 kcal　蛋白質 19.8 g<br>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<br>（水） | パン　牛乳<br>ミートオムレツ<br>温野菜サラダ<br>フルーツ | ご飯　わかめスープ<br>たらの味噌漬け焼き<br>いんげんのきんぴら<br>キャベツの磯和え<br>ゼリー | ご飯　わかめスープ<br>肉じゃが<br>キャベツの磯和え<br>ゼリー | 焼き鳥丼<br>わかめスープ<br>いんげんのきんぴら<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏と青梗菜の炒め物<br>ピーマン当座煮<br>冷やしトマト |
| | 540 kcal　蛋白質 10.2 g<br>脂質 7.0 g　塩分 1.6 g | 430 kcal　蛋白質 26..5 g<br>脂質 12.9 g　塩分 2.5 g | 470 kcal　蛋白質 30.5 g<br>脂質 14.7 g　塩分 2.0 g | 533 kcal　蛋白質 31.0 g<br>脂質 24.9 g　塩分 2.1 g | 529 kcal　蛋白質 25.7 g<br>脂質 8.4 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | ミルクスイーツ　154 kcal　蛋白質 5.7 g　脂質 9.2 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 15<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>煮物（里芋・さつま揚げ）<br>ブロッコリーとえびの和え物 | ねぎ塩豚丼<br>みそ汁<br>ほうれん草のしめじ和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>あじの照り焼き<br>ほうれん草のしめじ和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏の竜田揚げ<br>ほうれん草のしめじ和え<br>ゼリー | ご飯　かき玉スープ<br>麻婆豆腐<br>もやしソティ<br>おからなます |
| | 486 kcal　蛋白質 15.4 g<br>脂質 9.0 g　塩分 1.6 g | 516 kcal　蛋白質 23.6 g<br>脂質 18.0 g　塩分 2.5 g | 602 kcal　蛋白質 31.9 g<br>脂質 22.7 g　塩分 1.8 g | 414 kcal　蛋白質 26.9 g<br>脂質 7.6 g　塩分 2.6 g | 521 kcal　蛋白質 28.9 g<br>脂質 10.8 g　塩分 2.2 g |
| おやつ | レモンケーキ　牛乳　172 kcal　蛋白質 5.9 g　脂質 5.7 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 16<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>すき焼き風<br>ほうれん草の辛子和え<br>しらすおろし和え | わかめご飯　みそ汁<br>さけのムニエル<br>マカロニサラダ<br>フルーツ | わかめご飯　みそ汁<br>えびカツ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ | ピザトースト<br>ジュース<br>マカロニサラダ<br>フルーツ | カレーライス<br>コンソメスープ<br>小松菜のごま和え<br>ゼリー |
| | 434 kcal　蛋白質 16.8 g<br>脂質 12.4 g　塩分 1.8 g | 460 kcal　蛋白質 35.9 g<br>脂質 4.9 g　塩分 1.8 g | 680 kcal　蛋白質 25.4 g<br>脂質 8.1 g　塩分 2.0 g | 595 kcal　蛋白質 21.4 g<br>脂質 12.8 g　塩分 2.2 g | 546 kcal　蛋白質 20.7 g<br>脂質 2.5 g　塩分 2.7 g |
| おやつ | まんじゅう　牛乳　143 kcal　蛋白質 4.5 g　脂質 5.1 g　塩分 0.1 g | | | | |

# 献立表 令和7年5月

# 特別養護老人ホーム　微笑の里

| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|---|---|---|---|---|---|
| 17<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>卵とじ（大根・かまぼこ）<br>えびとアスパラの炒め物<br>ふりかけ | ご飯　すまし汁<br>鶏の味噌炒め<br>青梗菜の生姜醤油<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>白身魚のフライ<br>青梗菜の生姜醤油<br>ゼリー | ラーメン<br>ぎょうざ<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さばの香味ソース<br>かぼちゃのそぼろあん<br>きゅうりのナムル |
| | 412 kcal　蛋白質 20.7 g<br>脂質 16.7 g　塩分 2.1 g | 475 kcal　蛋白質 25.5 g<br>脂質 11.4 g　塩分 2.1 g | 570 kcal　蛋白質 19.3 g<br>脂質 18.3 g　塩分 2.4 g | 623 kcal　蛋白質 20.0 g<br>脂質 14.4 g　塩分 3.7 g | 535 kcal　蛋白質 21.6 g<br>脂質 15.3 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | バウムクーヘン　牛乳　132 kcal　蛋白質 3.2 g　脂質 1.9 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 18<br>（日） | ご飯　みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>なすとしめじのおかか和え<br>刻みたくあん | ご飯　みそ汁<br>あじフライ<br>ブロッコリー炒め<br>ゼリー<br> | ご飯　みそ汁<br>豚の柳川風<br>ブロッコリー炒め<br>ゼリー | 山菜そば<br>ブロッコリー炒め<br>ゼリー | ご飯　コンソメスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>ひじき煮<br>漬物 |
| | 453 kcal　蛋白質 16.8 g<br>脂質 6.0 g　塩分 1.9 g | 489 kcal　蛋白質 27.3 g<br>脂質 18.1 g　塩分 2.0 g | 543 kcal　蛋白質 24.7 g<br>脂質 28.9 g　塩分 2.1 g | 508 kcal　蛋白質 19.6 g<br>脂質 8.8 g　塩分 3.6 g | 528 kcal　蛋白質 22.5 g<br>脂質 9.6 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | あんドーナツ　牛乳　178 kcal　蛋白質 6.3 g　脂質 8.0 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 19<br>（月） | ご飯　みそ汁<br>豆腐とえびの煮物<br>ベーコンとじゃがいもの炒め<br>佃煮 | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>トマトときゅうりのサラダ<br>フルーチェ | ご飯　コンソメスープ<br>たらのちゃんちゃん焼き<br>トマトときゅうりのサラダ<br>フルーチェ | ご飯　コンソメスープ<br>揚げ鶏のねぎだれ<br>トマトときゅうりのサラダ<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>豚と野菜の炒め物<br>いんげんのおかか和え<br>さつまいもとりんごの甘煮 |
| | 464 kcal　蛋白質 15.9 g<br>脂質 9.6 g　塩分 1.9 g | 521 kcal　蛋白質 26.0 g<br>脂質 8.9 g　塩分 2.0 g | 475 kcal　蛋白質 21.1 g<br>脂質 18.9 g　塩分 2.2 g | 580 kcal　蛋白質 23.8 g<br>脂質 20.3 g　塩分 1.9 g | 535 kcal　蛋白質 17.3 g<br>脂質 11.7 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | せんべい　牛乳　124 kcal　蛋白質 7.7 g　脂質 8.6 g　塩分 0.4 g | | | | |
| 20<br>（火） | ご飯　みそ汁<br>さわらの塩焼き<br>切り干し大根煮<br>小松菜のわさび和え | ご飯　みそ汁<br>鶏の照り煮<br>白菜の和え物<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>天ぷら（魚・野菜）<br>白菜の和え物<br>フルーツ | 天津丼<br>みそ汁<br>白菜の和え物<br>フルーツ | チャーハン<br>春雨スープ<br>しゅうまい<br>ゼリー |
| | 418 kcal　蛋白質 18.8 g<br>脂質 10.9 g　塩分 1.8 g | 520 kcal　蛋白質 17.5 g<br>脂質 3.0 g　塩分 2.2 g | 556 kcal　蛋白質 31.5 g<br>脂質 9.6 g　塩分 2.3 g | 397 kcal　蛋白質 31.2 g<br>脂質 17.4 g　塩分 1.8 g | 489 kcal　蛋白質 21.3 g<br>脂質 6.2 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | やわらかクッキー　牛乳　113 kcal　蛋白質 10.2 g　脂質 10.3 g　塩分 0.9 g | | | | |
| 21<br>（水） | パン　牛乳<br>ポークビーンズ<br>鶏ときのこのサラダ<br>フルーツ | 肉みそ丼<br>すまし汁<br>いんげんのごま和え<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>さばのカレー風味焼き<br>いんげんのごま和え<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>鶏と白菜の中華炒め<br>いんげんのごま和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>なすの焼き浸し<br>きゅうりとささみのナムル |
| | 597 kcal　蛋白質 16.1 g<br>脂質 4.6 g　塩分 2.3 g | 519 kcal　蛋白質 32.5 g<br>脂質 14.7 g　塩分 2.1 g | 481 kcal　蛋白質 35.2 g<br>脂質 14.7 g　塩分 2.0 g | 463 kcal　蛋白質 37.5 g<br>脂質 11.2 g　塩分 2.3 g | 448 kcal　蛋白質 25.0 g<br>脂質 12.8 g　塩分 1.8 g |
| おやつ | ココアプリン　180 kcal　蛋白質 6.0 g　脂質 6.2 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 22<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>鶏の卵とじ<br>ひじき炒り<br>ほうれん草のなめ茸和え | ご飯　みそ汁<br>ぶりの照り焼き<br>五目豆<br>ブロッコリーマヨ<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>コロッケ<br>五目豆<br>ゼリー | ナポリタン<br>ジュース<br>ブロッコリーマヨ<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>えびと青梗菜の塩炒め<br>きゃべつとしらすのお浸し<br>漬物 |
| | 542 kcal　蛋白質 17.9 g<br>脂質 6.7 g　塩分 1.9 g | 599 kcal　蛋白質 30.0 g<br>脂質 11.8 g　塩分 2.4 g | 548 kcal　蛋白質 32.2 g<br>脂質 28.4 g　塩分 2.4 g | 581 kcal　蛋白質 25.3 g<br>脂質 13.5 g　塩分 2.4 g | 320 kcal　蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.3 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | スイスバウム　牛乳　168 kcal　蛋白質 4.6 g　脂質 6.6 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 23<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>ツナじゃが<br>もやしの梅和え | オムライス<br>コンソメスープ<br>レタスサラダ<br> <br>フルーツ | ご飯　コンソメスープ<br>蒸し魚のきのこあん<br>レタスサラダ<br>フルーツ | ご飯　コンソメスープ<br>鶏のから揚げみぞれソース<br>レタスサラダ<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>白身魚の香味焼き<br>はんぺんの明太子和え<br>小松菜のおかか和え |
| | 473 kcal　蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.8 g　塩分 2.0 g | 592 kcal　蛋白質 25.3 g<br>脂質 10.9 g　塩分 1.9 g | 390 kcal　蛋白質 39.1 g<br>脂質 16.6 g　塩分 2.7 g | 531 kcal　蛋白質 27.1 g<br>脂質 25.6 g　塩分 4.9 g | 537 kcal　蛋白質 22.2 g<br>脂質 10.5 g　塩分 2.3 g |
| おやつ | ゴーフレット　牛乳　165 kcal　蛋白質 5.0 g　脂質 9.3 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 24<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>煮物(里芋・豚肉)<br>ピーマンとじゃこの炒め<br>ふりかけ | ご飯　みそ汁<br>さけの田楽焼き<br>いかとアスパラのわさび和え<br>パプリカとカリフラワーの和え物<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>チーズメンチカツ<br>パプリカとカリフラワーの和え物<br>ゼリー | けんちんうどん<br>いかとアスパラのわさび和え<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>豚ともやしの卵炒め<br>ごぼうの味噌煮<br>とまとマヨ |
| | 411 kcal　蛋白質 22.5 g<br>脂質 20.7 g　塩分 2.1 g | 477 kcal　蛋白質 29.5 g<br>脂質 17.8 g　塩分 1.0 g | 544 kcal　蛋白質 27.8 g<br>脂質 37.8 g　塩分 2.2 g | 482 kcal　蛋白質 25.5 g<br>脂質 10.3 g　塩分 1.8 g | 592 kcal　蛋白質 15.9 g<br>脂質 10.9 g　塩分 2.6 g |
| おやつ | 黒棒　牛乳　113 kcal　蛋白質 0.4 g　脂質 0.3 g　塩分 0.0 g | | | | |

# 献立表 令和7年5月

# 特別養護老人ホーム　微笑の里

| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|---|---|---|---|---|---|
| 25<br>（日） | ご飯　みそ汁<br>肉だんご<br>おから炒り煮<br>大根ときゅうりのゆかり和え | ご飯　みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>春巻<br>ほうれん草のごま和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>エビフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>フルーツ | 野菜タンメン<br>春巻<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>麻婆茄子<br>じゃがいもの白煮<br>ゼリー |
| | 443 kcal　蛋白質 23.4 g<br>脂質 11.4 g　塩分 1.9 g | 660 kcal　蛋白質 17.9 g<br>脂質 14.1 g　塩分 2.1 g | 495 kcal　蛋白質 16.6 g<br>脂質 17.8 g　塩分 2.3 g | 604 kcal　蛋白質 31.3 g<br>脂質 7.6 g　塩分 3.1 g | 540 kcal　蛋白質 18.3 g<br>脂質 10.7 g　塩分 1.8 g |
| おやつ | あんバタまん　牛乳　152 kcal　蛋白質 5.9 g　脂質 8.2 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 26<br>（月） | ご飯　みそ汁<br>あかうおの粕漬け焼き<br>いんげんとちくわの炒り煮<br>なすと白菜の中華和え | ひじきご飯　すまし汁<br>肉豆腐<br>もやしのお浸し<br>ゼリー | ひじきご飯　すまし汁<br>白身魚のマヨ焼き<br>もやしのお浸し<br>ゼリー | ソースチキンカツ丼<br>すまし汁<br>もやしのお浸し<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏の味噌漬け焼き<br>かぼちゃサラダ<br>青梗菜の生姜醤油 |
| | 424 kcal　蛋白質 14.6 g<br>脂質 12.9 g　塩分 1.9 g | 598 kcal　蛋白質 19.7 g<br>脂質 7.8 g　塩分 2.7 g | 458 kcal　蛋白質 26.7 g<br>脂質 20.6 g　塩分 1.9 g | 554 kcal　蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.6 g　塩分 2.5 g | 580 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 11.3 g　塩分 1.6 g |
| おやつ | カルシウムせんべい　牛乳　106 kcal　蛋白質 6.9 g　脂質 6.7 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 27<br>（火） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>豚と野菜の炒め物<br>菜の花の辛子和え | ご飯　みそ汁<br>あじの梅風味照り焼き<br>オクラのおかか和え<br>しゅうまい<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>鶏の五目煮<br>オクラのおかか和え<br>フルーチェ | 天ぷらそば<br>しゅうまい<br>フルーチェ | ご飯　かきたま汁<br>照り焼きハンバーグ<br>蒸し野菜<br>フルーツ |
| | 551 kcal　蛋白質 14.3 g<br>脂質 10.5 g　塩分 2.4 g | 443 kcal　蛋白質 22.2 g<br>脂質 11.0 g　塩分 2.1 g | 517 kcal　蛋白質 30.9 g<br>脂質 15.2 g　塩分 2.1 g | 428 kcal　蛋白質 23.8 g<br>脂質 8.0 g　塩分 3.6 g | 631 kcal　蛋白質 20.9 g<br>脂質 11.7 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | 牛乳ケーキ　牛乳　177 kcal　蛋白質 5.3 g　脂質 8.1 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 28<br>（水） | パン　牛乳<br>鶏と野菜のバター煮<br>コーンとツナのサラダ<br>フルーツ | 三色丼<br>すまし汁<br>がんもどき煮<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>さわらのねぎ味噌焼き<br>がんもどき煮<br>ゼリー | 焼きそば<br>すまし汁<br>がんもどき煮<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>豆腐のえびあんかけ<br>いんげんのごま和え<br>佃煮 |
| | 596 kcal　蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g　塩分 2.1 g | 571 kcal　蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g　塩分 1.8 g | 549 kcal　蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g　塩分 2.8 g | 529 kcal　蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g　塩分 3.0 g | 405 kcal　蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | 冷やしぜんざい　195 kcal　蛋白質 6.3 g　脂質 5.4 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 29<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>さつま揚げ煮<br>卵とアスパラの炒め物<br>キャベツの磯辺和え | ご飯　みそ汁<br>たらの唐揚げ野菜あんかけ<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>蒸し鶏のねぎだれ<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーツ | 中華丼<br>みそ汁<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーツ | カルビチャーハン<br>かきたま汁<br>トマトの和え物<br>ゼリー |
| | 407 kcal　蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g　塩分 2.1 g | 443 kcal　蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g　塩分 1.8 g | 542 kcal　蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g　塩分 2.8 g | 418 kcal　蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g　塩分 3.0 g | 612 kcal　蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | 蒸しパン　牛乳　195 kcal　蛋白質 6.3 g　脂質 5.4 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 30<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>玉ねぎと厚揚げの卵とじ<br>さつまいもの甘煮<br>ほうれん草のお浸し | カレーライス<br>きのこスープ<br>ポテトサラダ<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　きのこスープ<br>はんぺんチーズフライ<br>ポテトサラダ<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　きのこスープ<br>豚の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　みそ汁<br>魚介のオイスター炒め<br>なすのそぼろあん<br>きゅうりのナムル |
| | 516 kcal　蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g　塩分 2.1 g | 631 kcal　蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g　塩分 1.8 g | 526 kcal　蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g　塩分 2.1 g | 494 kcal　蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g　塩分 3.0 g | 456 kcal　蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | チョコドーナツ　牛乳　105 kcal　蛋白質 6.3 g　脂質 5.4 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 31<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>あじの塩焼き<br>切り干し大根<br>いんげんのわさび和え | ご飯　みそ汁<br>豚と野菜の炒め物<br>白菜の浅漬け<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さけのチーズパン粉焼き<br>白菜の浅漬け<br>ゼリー | たらこスパゲッティ<br>みそ汁<br>白菜の浅漬け<br>ゼリー | ご飯　コンソメスープ<br>鶏と里芋の旨煮<br>キャベツときゅうりの昆布和え<br>マカロニサラダ |
| | 408 kcal　蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g　塩分 2.1 g | 505 kcal　蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g　塩分 1.8 g | 479 kcal　蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g　塩分 2.3 g | 572 kcal　蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g　塩分 2.4 g | 575 kcal　蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | バタークッキー　牛乳　105 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。