献立表　令和7年5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 （木）	ご飯 みそ汁 目玉焼き なすの生姜煮 しらすおろし	カレーライス ツナサラダ ゼリー ジュース	ご飯　すまし汁 ぶりの梅みそ焼き たけのこの煮物 ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 たけのこの煮物 ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンマスタード焼き ごぼう炒め ゆかり和え
	369 kcal　蛋白質 16.9 g 脂質 7.6 g　塩分 1.8 g	619 kcal　蛋白質 17.5 g 脂質 13.0 g　塩分 2.4 g	612 kcal　蛋白質 27.5 g 脂質 19.4 g　塩分 5.1 g	571 kcal　蛋白質 23.0 g 脂質 15.6 g　塩分 3.4 g	422 kcal　蛋白質 22.2 g 脂質 6.8 g　塩分 1.9 g
おやつ	サブレ　46 kcal　蛋白質 0.6 g　脂質 6.8 g　塩分 1.9 g				
2 （金）	ご飯 みそ汁 いわしのコブ煮 もやし炒め 牛乳	きじ焼き丼 みそ汁 なすの炒め物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレー風味焼き なすの炒め物 ゼリー	スパゲティナポリタン みそ汁 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツの磯和え
	478 kcal　蛋白質 20.3 g 脂質 12.9 g　塩分 2.2 g	532 kcal　蛋白質 27.9 g 脂質 14.1 g　塩分 2.3 g	543 kcal　蛋白質 22.4 g 脂質 18.3 g　塩分 2.8 g	779 kcal　蛋白質 28.9 g 脂質 24.7 g　塩分 3.6 g	437 kcal　蛋白質 22.7 g 脂質 3.6 g　塩分 1.6 g
おやつ	パウンドケーキ　65 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 0.8 g　塩分 0.0 g				
3 （土）	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ さつま芋煮 いんげん生姜醤油和え	ご飯　みそ汁 鰆の唐揚げネギソース 大根とあさり煮 大豆サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 味噌マヨチキン 大根とあさり煮 ゼリー	スタミナ牛丼 みそ汁 大豆サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ポークジンジャー かぶのカニあんかけ ほうれん草のお浸し
憲法記念日	432 kcal　蛋白質 16.1 g 脂質 6.0 g　塩分 2.0 g	593 kcal　蛋白質 28.1 g 脂質 18.2 g　塩分 1.5 g	477 kcal　蛋白質 22.3 g 脂質 11.0 g　塩分 1.9 g	819 kcal　蛋白質 27.6 g 脂質 45.8 g　塩分 3.1 g	510 kcal　蛋白質 25.1 g 脂質 12.6 g　塩分 2.3 g
おやつ	ワッフル　43 kcal　蛋白質 1.2 g　脂質 1.3 g　塩分 0.0 g				
4 （日）	ご飯 みそ汁 豆腐ミーと ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き もやしのお浸し フルーツポンチ	ご飯　みそ汁 鮭の和風ステーキ ほうれん草の卵炒め もやしのお浸し フルーツポンチ	天丼 みそ汁 もやしのお浸し フルーツポンチ	ご飯 野菜スープ カレイのムニエル ブロッコリー炒め なます
みどりの日	433 kcal　蛋白質 16.1 g 脂質 11.6 g　塩分 1.8 g	536 kcal　蛋白質 22.9 g 脂質 19.0 g　塩分 1.2 g	609 kcal　蛋白質 38.4 g 脂質 11..2 g　塩分 2.7 g	523 kcal　蛋白質 19.0 g 脂質 9.5 g　塩分 1.8 g	400 kcal　蛋白質 20.3 g 脂質 3.2 g　塩分 1.7 g
おやつ	りんごパイ　86 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 0.8 g　塩分 0.0 g				
5 （月）	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え
こどもの日	388 kcal　蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g　塩分 2.1 g	558 kcal　蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g　塩分 1.6 g	702 kcal　蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g　塩分 3.2 g	637 kcal　蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g　塩分 3.0 g	479 kcal　蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g　塩分 2.5 g
おやつ		kcal　蛋白質 g　脂質 g　塩分 g			
6 （火）	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆	ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ	ご飯　かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゅうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ	チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ
	427 kcal　蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g　塩分 1.3 g	685 kcal　蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g　塩分 2.7 g	kcal　蛋白質 g 脂質 g　塩分 g	620 kcal　蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g　塩分 3.1 g	393 kcal　蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g　塩分 2.0 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				
7 （水）	パン コーンスープ ブロッコリー炒め シュリンプサラダ フルーツ	三色丼 わかめスープ 白和え ゼリー	ご飯　わかめスープ 鯖の生姜煮 盛り合わせサラダ 白和え ゼリー	ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮 菜果生酢
	397 kcal　蛋白質 15.7 g 脂質 8.1 g　塩分 2.1 g	561 kcal　蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g　塩分 2.2 g	636 kcal　蛋白質 27.5 g 脂質 17.5 g　塩分 2.2 g	862 kcal　蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g　塩分 3.7 g	481 kcal　蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g　塩分 1.6 g
おやつ	ココア蒸しパン　99 kcal　蛋白質 20.2 g　脂質 10.7 g　塩分 0.2 g				
8 （木）	ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮浸し ヨーグルト	お楽しみ食 たけのこご飯　すまし汁 味噌マヨチキン ほうれん草のお浸し ゼリー	たけのこご飯 すまし汁 アジ・エビフライ ほうれん草のお浸し ゼリー	たけのこごはん　すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース 金平ごぼう ゼリー	ご飯 かき玉汁 鯖の南部焼き さつまいもオレンジ煮 いんげんのごま和え
	438 kcal　蛋白質 17.8 g 脂質 13.3 g　塩分 1.5 g	578 kcal　蛋白質 23.6 g 脂質 11.6 g　塩分 2.8 g	601 kcal　蛋白質 34.0 g 脂質 9.1 g　塩分 2.8 g	626 kcal　蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g　塩分 4.6 g	517 kcal　蛋白質 19.4 g 脂質 11.5 g　塩分 1.8 g
おやつ	ミルク棒　59 kcal　蛋白質 19.4 g　脂質 11.5 g　塩分 0.1 g				

献立表　令和7年5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 （金）	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 金平ごぼう ふりかけ	ご飯 コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ から揚げのみぞれソース ブロッコリーサラダ ゼリー	カレーうどん シュウマイ ブロッコリーサラダ ゼリー	牛そぼろ丼 みそ汁 胡瓜の酢の物 フルーツ
	428 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.0 g 塩分 1.5 g	522 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.8 g 塩分 2.7 g	770 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 38.8 g 塩分 4.0 g	536 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.4 g 塩分 2.2 g
おやつ	シュークリーム 63 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.1 g 塩分 0.1 g				
10 （土）	ご飯 みそ汁 野菜炒め はんぺん煮 佃煮	ご飯　すまし汁 煮魚（かれい） なすの肉味噌かけ ささ身の柚胡椒和え フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 焼肉 ささ身の柚子胡椒和え フルーツヨーグルト	てんぷらそば 茄子の肉味噌かけ ささ身の柚子胡椒和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 チキンママレード照り焼き 大根おかか和え インディアンサラダ
	370 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 2.8 g 塩分 2.8 g	481 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 6.5 g 塩分 1.8 g	615 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.0 g 塩分 4.7 g	486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.8 g 塩分 1.4 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				
11 （日）	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 大根のきんぴら 漬物	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 三色あえ ゼリー	和風あんかけオムライス すまし汁 三色和え ゼリー	ご飯　すまし汁 メバルの煮付け 米なすの田楽 三色あえ ゼリー	麦ごはん そうめん汁 鯖の味噌煮 ブロッコリー炒め とろろいも
	399 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g	469 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.9 g 塩分 2.4 g	685 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.2 g	465 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.4 g	477 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	バターケーキ 100 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 1.0 g 塩分 0.0 g				
12 （月）	ご飯 みそ汁 ミーとオムレツ 青梗菜のソテー ヨーグルト	ご飯 すまし汁 えびのチリソース 小松菜和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 たれカツ新潟仕込み 小松菜和え物 ゼリー	たぬきうどん ポテト金平 小松菜和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の重ね蒸し ほうれん草ごまマヨ和え フルーツ
	457 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	723 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 26.5 g 塩分 4.6 g	477 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.7 g 塩分 4.3 g	531 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	レモンケーキ 65 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.8 g 塩分 0.0 g				
13 （火）	ご飯 みそ汁 肉じゃが 温泉卵 納豆	ご飯　わかめスープ かれいの中華風野菜あんかけ かぼちゃ煮 青菜ナムル 杏仁豆腐	ご飯 ワカメスープ 豚肉の中華炒め 青菜ナムル 杏仁豆腐	サンドイッチ わかめスープ 青菜ナムル 杏仁豆腐	チキンライス コンソメスープ コロッケ コールスロー
	497 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.9 g	527 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.8 g 塩分 1.8 g	507 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 塩分 1.5 g	342 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 22.6 g 塩分 1.3 g	432 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 9.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	ゼリー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 1.0 g				
14 （水）	パン パンプキンスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ フルーツ	豚たま丼 みそ汁 ひじきサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚ムニエル ひじきサラダ ゼリー	茄子とベーコンのトマトスパゲティ ひじきサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	ご飯 みそ汁 煮魚（ぶり） さつま芋レモン煮 青菜ナムル
	478 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g	537 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 13.5 g 塩分 2.6 g	515 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 塩分 3.4 g	527 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.0 g 塩分 4.3 g	519 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	水ようかん 77 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				
15 （木）	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ なめ茸おろし マミー	ご飯 すまし汁 ポークソテー粒マスタードソース ほうれん草のごま和え ゼリー	かに・しらす丼 すまし汁 ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン きのこの炒め物 もやしの青じそドレ和え
	404 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 5.4 g 塩分 1.3 g	460 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.6 g 塩分 2.8 g	637 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 8.5 g 塩分 5.0 g	526 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.6 g 塩分 2.3 g	428 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 8.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	中華まん 121 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 2.4 g 塩分 0.6 g				
16 （金）	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ 切干大根煮 ヨーグルト	シーフードカレー きのこのスープ たまごサラダ フルーツ	ご飯 きのこスープ チキンカツ たまごサラダ フルーツ	ご飯　きのこスープ 鯖のごまみそ煮 たまごサラダ シュウマイ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉オイスターソース焼き かぼちゃ煮 青菜のお浸し
	460 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.1 g 塩分 1.4 g	543 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.9 g	632 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.0 g	695 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 27.3 g 塩分 2.3 g	448 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 6.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	クッキー 104 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.2 g				

献立表　令和7年5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 （土）	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 里芋そぼろ煮 ジョア	ご飯 みそ汁 ポテトカツ 大根の梅ドレッシング ゼリー	ご飯　みそ汁 鰆のゆず味噌焼き シュウマイ 大根の梅ドレッシング和え ゼリー	ピザトースト ポトフ 大根の梅ドレッシング和え ゼリー	ご飯 みそ汁 香味焼き魚 胡麻ドレ和え サウザンサラダ
	498 kcal　蛋白質 19.7 g 脂質 10.0 g　塩分 1.8 g	549 kcal　蛋白質 26.9 g 脂質 11.0 g　塩分 2.2 g	530 kcal　蛋白質 24.9 g 脂質 13.1 g　塩分 3.7 g	603 kcal　蛋白質 25.7 g 脂質 19.4 g　塩分 4.8 g	408 kcal　蛋白質 20.2 g 脂質 8.6 g　塩分 1.8 g
おやつ	フルーツポンチ　76 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 1.8 g　塩分 0.1 g				
18 （日）	ご飯 みそ汁 野菜炒め かに風味卵焼き ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の竜田揚げ 小松菜ときのこの煮浸し フルーツ	ご飯　すまし汁 西京焼き シュウマイ 小松菜とえのきの煮浸し フルーツ	ドライカレー風炒飯 すまし汁 小松菜とえのきの煮浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐と鶏肉の炒め 紅白煮 焼きなす
	440 kcal　蛋白質 16.0 g 脂質 9.5 g　塩分 1.7 g	517 kcal　蛋白質 18.1 g 脂質 16.0 g　塩分 1.7 g	485 kcal　蛋白質 19.8 g 脂質 12.6 g　塩分 2.9 g	736 kcal　蛋白質 20.7 g 脂質 18.0 g　塩分 2.3 g	510 kcal　蛋白質 25.6 g 脂質 12.6 g　塩分 2.1 g
おやつ	ごまムース　103 kcal　蛋白質 1.9 g　脂質 3.2 g　塩分 0.1 g				
19 （月）	ご飯 みそ汁 いわしのかばやき 里芋のごま煮 佃煮	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め 新じゃがタルタルソース和え フルーツ	ご飯　みそ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 桃饅頭 新じゃがタルタルソース和え フルーツ	とろろそば・うどん 桃饅頭 新じゃがタルタルソース和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鰆ゆかり焼き ほうれん草のソテー オクラおかか和え
	477 kcal　蛋白質 20.0 g 脂質 12.0 g　塩分 2.9 g	537 kcal　蛋白質 23.5 g 脂質 16.0 g　塩分 1.3 g	590 kcal　蛋白質 21.6 g 脂質 13.9 g　塩分 1.7 g	593 kcal　蛋白質 17.0 g 脂質 9.3 g　塩分 3.4 g	455 kcal　蛋白質 28.3 g 脂質 10.3 g　塩分 2.4 g
おやつ	ウエハース　18 kcal　蛋白質 0.2 g　脂質 0.9 g　塩分 0.0 g				
20 （火）	ご飯 みそ汁 ツナじゃが 青梗菜のソテー 納豆	わかめご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き わかめの酢の物 フルーツ	わかめご飯　豚汁 揚げサバおろし煮 さと芋味噌田楽 ワカメの酢の物 フルーツ	肉そば さと芋味噌田楽 ワカメの酢の物 フルーツ	三色丼 すまし汁 ふろふき大根 ほうれん草の辛子和え
	502 kcal　蛋白質 18.4 g 脂質 16.1 g　塩分 2.4 g	500 kcal　蛋白質 22.4 g 脂質 16.8 g　塩分 2.2 g	663 kcal　蛋白質 25.2 g 脂質 16.1 g　塩分 4.4 g	460 kcal　蛋白質 22.2 g 脂質 6.2 g　塩分 3.9 g	474 kcal　蛋白質 20.0 g 脂質 8.6 g　塩分 2.5 g
おやつ	ゼリー　66 kcal　蛋白質 2.1 g　脂質 0.1 g　塩分 0.0 g				
21 （水）	パン コンソメスープ チーズ入りスクランブルエッグ フルーツ ジュース	ご飯　すまし汁 鱈のホイル包焼き たけのこ味噌いため ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 ごま味噌チキンカツ ブロッコリーサラダ ゼリー	塩ラーメン たけのこ味噌炒め ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 にんじんとじゃこ炒め キャベツの浅漬け
	476 kcal　蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g　塩分 2.1 g	511 kcal　蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g　塩分 2.1 g	779 kcal　蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g　塩分 3.2 g	712 kcal　蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g　塩分 5.1 g	535 kcal　蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g　塩分 1.8 g
おやつ	クレープ　90 kcal　蛋白質 2.3 g　脂質 4.6 g　塩分 0.0 g				
22 （木）	ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ	ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ
	374 kcal　蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g　塩分 1.9 g	700 kcal　蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g　塩分 3.2 g	648 kcal　蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g　塩分 3.1 g	1007 kcal　蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g　塩分 4.8 g	454 kcal　蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g　塩分 2.5 g
おやつ	オムレット　81 kcal　蛋白質 0.9 g　脂質 4.5 g　塩分 0.1 g				
23 （金）	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー	たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ
	398 kcal　蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g　塩分 1.9 g	531 kcal　蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g　塩分 1.3 g	683 kcal　蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g　塩分 2.6 g	570 kcal　蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g　塩分 5.0 g	476 kcal　蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g　塩分 2.2 g
おやつ	ドーナツ　171 kcal　蛋白質 3.1 g　脂質 4.5 g　塩分 0.2 g				
24 （土）	ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め ひじきの和え物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 サーモンフライ 青菜お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 青菜お浸し ゼリー	ホットドック 盛り合わせサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	ご飯 スープ チキンママレード照り焼き りんごサラダ きのこの炒め物
	378 kcal　蛋白質 14.7 g 脂質 7.9 g　塩分 1.2 g	453 kcal　蛋白質 22.3 g 脂質 6.1 g　塩分 1.4 g	484 kcal　蛋白質 23.9 g 脂質 8.3 g　塩分 2.2 g	662 kcal　蛋白質 23.4 g 脂質 31.6 g　塩分 2.6 g	467 kcal　蛋白質 21.1 g 脂質 10.8 g　塩分 1.7 g
おやつ	カステラ　157 kcal　蛋白質 3.3 g　脂質 2.2 g　塩分 0.1 g				

献立表　令和7年5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 （日）	ご飯 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し ゼリー	ドライカレー温玉のせ コンソメスープ 枝豆とコーンのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 松風焼き れんこんの炒め物 白菜の香和え
	434 kcal　蛋白質 17.0 g 脂質 7.1 g　塩分 1.2 g	505 kcal　蛋白質 25.6 g 脂質 9.1 g　塩分 2.1 g	471 kcal　蛋白質 20.7 g 脂質 15.3 g　塩分 2.0 g	770 kcal　蛋白質 30.4 g 脂質 27.1 g　塩分 1.8 g	487 kcal　蛋白質 19.1 g 脂質 11.3 g　塩分 2.1 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				
26 （月）	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 だし巻き卵 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ漬け焼き いんげん白和え ゼリー	ご飯　すまし汁 ぶりの照り焼き じゃが芋とウインナーの炒め いんげん白和え ゼリー	鶏天丼 すまし汁 いんげんの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚西京焼き オニオンサラダ もずく酢
	436 kcal　蛋白質 17.0 g 脂質 12.2 g　塩分 1.8 g	619 kcal　蛋白質 26.1 g 脂質 23.1 g　塩分 2.6 g	598 kcal　蛋白質 24.9 g 脂質 18.5 g　塩分 2.3 g	779 kcal　蛋白質 26.7 g 脂質 29.1 g　塩分 3.6 g	342 kcal　蛋白質 15.3 g 脂質 2.7 g　塩分 1.2 g
おやつ	抹茶どらやき　146 kcal　蛋白質 3.0 g　脂質 1.4 g　塩分 0.2 g				
27 （火）	ご飯 みそ汁 肉だんご ポテトソテー 納豆	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 豆腐サラダ フルーツ	ご飯　みそ汁 カレイの煮付け シュウマイ 豆腐サラダ フルーツ	えびピラフ みそ汁 豆腐サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 かに玉 小松菜の中華和え 花野菜酢の物
	459 kcal　蛋白質 18.1 g 脂質 10.9 g　塩分 1.9 g	584 kcal　蛋白質 27.7 g 脂質 17.6 g　塩分 2.2 g	534 kcal　蛋白質 23.4 g 脂質 10.2 g　塩分 3.4 g	491 kcal　蛋白質 17.6 g 脂質 7.7 g　塩分 3.1 g	444 kcal　蛋白質 17.7 g 脂質 6.8 g　塩分 2.2 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				
28 （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	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 里芋のそぼろ煮 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	ご飯 みそ汁 鯵の南部焼き ひじき煮 ほうれん草磯辺和え
	509 kcal　蛋白質 19.0 g 脂質 21.6 g　塩分 2.7 g	600 kcal　蛋白質 24.0 g 脂質 25.3 g　塩分 1.7 g	656 kcal　蛋白質 26.4 g 脂質 14.2 g　塩分 2.5 g	691 kcal　蛋白質 23.6 g 脂質 28.1 g　塩分 3.2 g	407 kcal　蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g　塩分 2.3 g
おやつ	手づくりどらやき　117 kcal　蛋白質 2.4 g　脂質 1.1 g　塩分 0.2 g				
29 （木）	ご飯 みそ汁 ウインナ―ソテー 目玉焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 豚しゃぶ香味ソース 小松菜としめじの和え物 フルーツ	ご飯　みそ汁 赤魚粕漬焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜としめじの和え物 フルーツ	天ぷらそば かぼちゃのいとこ煮 小松菜としめじの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 魚おろし煮 冷伴三糸 ミモザサラダ
	525 kcal　蛋白質 18.5 g 脂質 18.6 g　塩分 2.6 g	508 kcal　蛋白質 26.6 g 脂質 13.3 g　塩分 1.7 g	528 kcal　蛋白質 20.5 g 脂質 3.5 g　塩分 2.2 g	536 kcal　蛋白質 18.1 g 脂質 10.7 g　塩分 4.3 g	450 kcal　蛋白質 20.9 g 脂質 6.7 g　塩分 1.9 g
おやつ	チーズ蒸しパン　81 kcal　蛋白質 2.7 g　脂質 2.0 g　塩分 0.1 g				
30 （金）	ご飯 みそ汁 肉だんご 白菜の和え物 納豆	ご飯　みそ汁 白身魚の磯辺揚げ 田楽 おから生酢 フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き 田楽 フルーツポンチ	ワンタンメン 春巻き おから生酢 フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 千草焼き 茄子の中華サラダ とろろ芋
	437 kcal　蛋白質 17.4 g 脂質 11.3 g　塩分 2.3 g	634 kcal　蛋白質 28.5 g 脂質 12.6 g　塩分 1.6 g	589 kcal　蛋白質 33.3 g 脂質 10.1 g　塩分 1.9 g	837 kcal　蛋白質 27.9 g 脂質 17.8 g　塩分 4.4 g	474 kcal　蛋白質 16.5 g 脂質 9.1 g　塩分 2.2 g
おやつ	プリン　57 kcal　蛋白質 1.1 g　脂質 0.0 g　塩分 0.0 g				
31 （土）	パン ポトフ オムレツ ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳	グリンピースご飯 みそ汁 すき焼き風 小松菜としめじのおかか和え フルーツみつ豆	グリンピースご飯　みそ汁 鯖の梅風味照り焼き シュウマイ 小松菜としめじのおかか和え フルーツみつ豆	オムライス 小松菜としめじのおかか和え フルーツみつ豆 マミー	中華丼 中華スープ ビーフンソテー 小松菜のごま和え
	476 kcal　蛋白質 19.9 g 脂質 15.3 g　塩分 2.5 g	563 kcal　蛋白質 22.9 g 脂質 12.2 g　塩分 2.5 g	771 kcal　蛋白質 30.1 g 脂質 22.6 g　塩分 5.1 g	673 kcal　蛋白質 25.9 g 脂質 18.9 g　塩分 2.7 g	446 kcal　蛋白質 g 脂質 g　塩分 g
おやつ	かめせん　56 kcal　蛋白質 0.9 g　脂質 0.1 g　塩分 0.2 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。