

献立表 令和7年8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 (金)	ご飯 みそ汁 ツナじゃが 五日卵焼き 牛乳	たぬきうどん さつま芋の甘煮 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈の生姜焼き さつま芋の甘煮 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 すまし汁 カレイのムニエル ブロッコリー炒め 冷伴三糸
	477 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.5 g 塩分 1.7 g	486 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.1 g 塩分 3.4 g	568 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g	725 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 40.0 g 塩分 2.5 g	436 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 5.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	まんじゅう 80 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
2 (土)	ご飯 みそ汁 ウインナーソーテー たらこ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 かに玉 ポテトサラダ みつ豆フルーツ	ご飯 すまし汁 イタリアンカツレツ ポテトサラダ みつ豆フルーツ	ごまだれ冷やしサラダうどん 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 鱈の柚香焼き ピーナッツ和え 酢の物
	392 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.6 g 塩分 3.0 g	536 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 g	739 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 26.5 g 塩分 3.0 g	704 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 24.1 g 塩分 3.1 g	390 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 4.0 g 塩分 1.3 g
おやつ	パンナコッタ 216 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 16.9 g 塩分 0.0 g		
3 (日)	ご飯 みそ汁 鶏肉の煮物 大根の炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 アジのかば焼き トマトとじゃこのサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ネギ塩豚丼 みそ汁 トマトとじゃこのサラダ フルーツ	蒸し鶏冷麺 トマトとじゃこのサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 ポテトカツ 青菜ナムル 焼き茄子
	414 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 2.5 g 塩分 2.2 g	468 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.1 g 塩分 2.6 g	493 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	657 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 9.9 g 塩分 3.1 g	524 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.7 g 塩分 1.3 g
おやつ	水ようかん 77 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 15.7 g 塩分 1.3 g		
4 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート キャベツソーテー 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 小松菜しめじ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春巻き 小松菜しめじ和え フルーツ	ピリ辛坦々うどん 春巻き 小松菜しめじ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鱈のネギ味噌焼き 紅白煮 ゆかり和え
	467 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.6 g 塩分 1.8 g	8 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.1 g 塩分 3.0 g	778 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 25.4 g 塩分 3.0 g	463 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 9.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	抹茶蒸しパン 107 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
5 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 納豆 ヨーグルト	わかめご飯 すまし汁 赤魚のおろし煮 茄子の香味浸し ブロッコリーの辛子和え フルーツみつ豆	わかめごはん すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 茄子の香味浸し フルーツみつ豆	ピザトースト 盛り合わせサラダ フルーツみつ豆 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 豚肉の細切り炒め 花野菜酢のも 青菜ナムル
	437 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.6 g 塩分 1.4 g	467 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 3.6 g 塩分 2.8 g	499 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.7 g 塩分 3.0 g	585 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2.9 g	558 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	アップルゼリー 62 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
6 (水)	パン ポトフ スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ	冷やしぶっかけそば 夏野菜の炊き合わせ ひじきの白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ひじきの白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ポークピカタ ひじきの白和え フルーツ	きじ焼き丼 みそ汁 レンコン炒め ほうれん草のお浸し
	509 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g	591 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.9 g 塩分 2.0 g	474 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 7.0 g 塩分 1.7 g	585 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g	393 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	原宿ドッグ 124 kcal	蛋白質 3.4 g	脂質 6.4 g 塩分 0.2 g		
7 (木)	ご飯 みそ汁 ほうれん草オムレツ 切干大根煮 ヨーグルト	冷やしうどん しゅうまい ひじきサラダ フルーツ	チャーシュー丼 レタスのスープ ひじきサラダ フルーツ	ご飯 レタスのスープ 鱈のゆず味噌焼き しゅうまい ひじきサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鱈の南部焼き なす生姜煮 胡瓜とささみの和え物
	485 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 9.4 g 塩分 1.8 g	534 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g	537 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	589 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.5 g 塩分 3.0 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 塩分 2.4 g
おやつ	ロールカステラ 125 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 1.7 g 塩分 2.4 g		
8 (金)	ご飯 みそ汁 みりん醤油焼き 絹さやの卵とじ マミー	ご飯 みそ汁 チキンソーテー ワカメとわけぎのぬた プリン	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル ワカメとわけぎのぬた プリン	とろろ豚丼 みそ汁 ワカメとわかぎのぬた プリン	ご飯 すまし汁 エビチリ 棒棒鶏 青梗菜ごま醤油
	424.0 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.0 g 塩分 1.3 g	576 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 13.6 g 塩分 2.3 g	623 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 21.9 g 塩分 2.8 g	662 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.0 g 塩分 2.9 g	440 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 4.3 g 塩分 2.8 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 青梗菜のソテー しらすおろし	三色丼 ワカメスープ 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	ご飯 ワカメスープ 煮魚 春巻き 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	ソース焼きそば ワカメスープ 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の炒め物 さつま芋レモン煮 ごま豆腐
	472 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	579 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.6 g	562 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.4 g 塩分 2.9 g	431 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.8 g 塩分 1.9 g	499 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 6.6 g 塩分 1.5 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 (日)	ご飯 みそ汁 五目がんも ブロッコリー帆立あんかけ うぐいす豆	シーフードカレー 夏野菜サラダ 抹茶パバロア りんごジュース	ご飯 かきたま汁 豚肉の味噌漬け焼き 里芋の含め煮 抹茶のパバロア	ご飯 かきたま汁 ぶりの照り焼き 里芋の含め煮 夏野菜サラダ 抹茶パバロア	ご飯 みそ汁 メバルの塩焼き ポテトサラダ めかぶ
	489 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	634 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.8 g 塩分 2.9 g	689 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.6 g 塩分 3.1 g	627 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.6 g 塩分 2.5 g	387 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.8 g 塩分 1.2 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		
11 (月)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め かに風味卵焼き ヨーグルト	山菜ご飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼き からし和え ゼリー	山菜ご飯 みそ汁 サーモンフライ からし和え ゼリー	山菜そば しゅうまい からし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の味噌煮 鶏ごぼう ほうれん草磯辺和え
	417 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 塩分 2.3 g	732 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 28.7 g 塩分 2.1 g	516 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 6.3 g 塩分 1.6 g	560 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.7 g 塩分 3.0 g	524 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	カステラ 94 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 1.3 g 塩分 0.1 g		
12 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒めに しゅうまい 納豆	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め じゃが芋タルタル和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さんが焼き にんじんしりしり じゃが芋タルタル和え フルーツ	天津丼 みそ汁 じゃが芋タルタル和え フルーツ	ご飯 すまし汁 アジの生姜煮 揚げなす かこの酢の物
	485 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.0 g 塩分 1.9 g	533 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	575 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.8 g 塩分 2.4 g	510 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g	468 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.9 g 塩分 3.0 g
おやつ	牛乳寒天 91 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 1.8 g 塩分 0.1 g		
13 (水)	パン コーンポタージュ 盛り合わせサラダ フルーツ ジュース	天ぷらそば かぼちゃのいとこ煮 小松菜のワサビ和え 杏仁豆腐	ご飯 ワカメスープ 豚肉の生姜焼き 小松菜わさび和え 杏仁豆腐	ご飯 わかめスープ 赤魚の煮付け かぼちゃのいとこ煮 小松菜のワサビ和え 杏仁豆腐	親子丼 みそ汁 ブロッコリー和風和え 胡瓜ナムル
	349 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 5.0 g 塩分 1.9 g	620 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.8 g 塩分 2.1 g	493 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	509 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 4.3 g 塩分 2.3 g	436 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	チョコプリン 159 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 7.6 g 塩分 0.1 g		
14 (木)	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き ほうれん草炒め 牛乳	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 五目白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鱈のネギ味噌焼 しゅうまい 五目白和え ゼリー	ネギ塩豚丼 すまし汁 五目白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん炒め さつま芋の甘煮 焼き茄子
	435 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.6 g	602 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.3 g	678 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	612 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 13.0 g 塩分 1.4 g	530 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	せんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
15 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ひじき煮 まぐろフレーク	牛そぼろ丼 みそ汁 湯葉和え ミルクゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース 湯葉和え ミルクゼリー	冷やし中華(ごま) ブロッコリー炒め 湯葉和え ミルクゼリー	麦ごはん すまし汁 焼き魚 金平ごぼう とろろいも
	450 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.2 g 塩分 2.7 g	553 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.6 g 塩分 1.6 g	496 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	560 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 13.6 g 塩分 3.0 g	462 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	クレープ 85 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
16 (土)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 切干大根煮 牛乳	ご飯 ワカメスープ 鯖のカレー竜田揚げ なすの味ぼんかけ ゼリー	ご飯 ワカメスープ 豚肉の中華炒め なすの味ぼんかけ ゼリー	オム焼きそば 茄子の味ぼんかけ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 焼肉 花野菜の酢の物 ほうれん草お浸し
	460 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g	516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.5 g 塩分 1.6 g	438 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.8 g	682 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 21.1 g 塩分 3.0 g	520 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.8 g 塩分 1.3 g
おやつ	黒蜜寒天 32 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 0.7 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 金平れんこん ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ポテト炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの唐揚げ甘酢あん 餃子 グリーンサラダ フルーツ	味噌ラーメン 餃子 グリーンサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 幽庵焼き いんげんのピーナッツ和え 山芋めんつゆかけ
	468 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 塩分 1.2 g	580 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 1.5 g	613 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.9 g 塩分 2.9 g	686 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 13.4 g 塩分 3.0 g	380 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 3.2 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶水ようかん 99 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
18 (月)	ご飯 みそ汁 鱈の深味干し ピーマンソーテー ジュース	たぬきうどん しゅうまい ペンネサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル ペンネサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 焼肉 ペンネサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茄子の田楽 冷奴
	432 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 塩分 1.5 g	611 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 23.3 g 塩分 3.0 g	689 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 31.2 g 塩分 2.8 g	635 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 28.7 g 塩分 2.5 g	496 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	レアチーズケーキ 74 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 5.3 g 塩分 0.0 g		
19 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツの磯和え 納豆	ご飯 すまし汁 鱈西京焼き 茶碗蒸し ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 チンジャーオロース ツナサラダ ゼリー	ホットドック ツナサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	ご飯 みそ汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 もやしの炒め物 スパゲティーサラダ
	468 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.5 g	504 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.2 g	635 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 21.5 g 塩分 3.3 g	734 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 32.0 g 塩分 3.0 g	491 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	クリームブッセ 94 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
20 (水)	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト ジュース	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 和風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 春巻き 和風サラダ ゼリー	カレーうどん 春巻き 和風サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の田楽 ごぼう炒め ほたてと笹かま和え
	499 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.4 g	523 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.6 g	473 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.6 g 塩分 1.6 g	555 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g	411 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 4.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	ハチミツカステラ 126 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 9.9 g 塩分 0.0 g		
21 (木)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ 切干大根とあさりの煮物 煮豆	ご飯 五目スープ メンチカツ クラゲの和え物 ゼリー	ご飯 五目スープ 煮魚 野菜炒め クラゲの和え物 ゼリー	冷やしぶっかけそば 野菜炒め クラゲの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 筑前煮 小松菜のナムル
	458 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	571 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g	453 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.7 g 塩分 2.8 g	531 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.6 g	487 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 11.9 g 塩分 1.6 g
おやつ	黒棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
22 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ひじきの和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼 しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のからあげみぞれがけ 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 干草焼き 茄子の炒め物 胡瓜の梅ガツオ和え
	435 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.1 g 塩分 2.0 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	492 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.5 g
おやつ	あんみつ 120 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 0.8 g 塩分 0.1 g		
23 (土)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草としめじの浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ いんげんのピーナッツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚角煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ	カレードリア いんげんのピーナッツ和え フルーツ ジュース	ご飯 ワカメスープ 鶏肉の کوچュジャン炒め 冬瓜としめじのバター炒め 枝豆とコーンのサラダ
	372 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	554 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g	535 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.6 g	968 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 43.4 g 塩分 3.3 g	517 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.4 g 塩分 3.0 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		
24 (日)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の五目煮 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ	ご飯 すまし汁 ポークソーテー粒マスタード 煮物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の梅風味照り焼き 煮物 マカロニサラダ ゼリー	えびピラフ マカロニサラダ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 サワラ西京焼き ポテト金平 湯葉和え
	395 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g	468 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 8.6 g 塩分 2.7 g	744 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.2 g 塩分 3.0 g	505 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.5 g 塩分 3.0 g	460 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	クッキー 81 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (月)	ご飯 みそ汁 春雨のうま煮 レンコン金平 ヨーグルト	カツ丼 みそ汁 キャベツとしらすのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のステーキ柚子醤油ソース キャベツとしらすのお浸し ゼリー	ボンゴレスパゲティ キャベツとしらすのお浸し ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 煮魚 ぜんまい煮 わさび和え
	425 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.6 g 塩分 1.2 g	662 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.2 g 塩分 3.0 g	478 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.0 g 塩分 3.0 g	512 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g 塩分 3.0 g	384 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	ココア蒸しパン 69 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
26 (火)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 納豆	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 煮魚 ニラ饅頭 春雨サラダ フルーツ	ソースチキンカツ丼 すまし汁 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏団子と白菜の煮込み 錦糸卵のえびしんじょう めかぶ
	423 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.5 g 塩分 1.4 g	568 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.8 g	568 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.8 g	689 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 24.1 g 塩分 3.0 g	474 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	ゼリー 24 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
27 (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 ツナサラダ 厚揚げとじゃが芋のコロコロ煮 ゼリー	てんぷらそば 厚揚げとじゃが芋のコロコロ煮 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 粕漬け魚 きんぴらごぼう 小松菜のお浸し
	448 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.7 g 塩分 2.2 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 2.3 g	396 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 4.1 g 塩分 1.7 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		
28 (木)	ご飯 みそ汁 鯖の生姜煮 えびとブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 ポークピカタ もやしナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け しゅうまい もやしナムル ゼリー	焼きうどん すまし汁 もやしナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈の南部焼き 揚げ出し豆腐 オクラ和え
	540 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	537 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	550 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 塩分 3.0 g	474 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.8 g 塩分 3.0 g	475 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.7 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		
29 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 青梗菜炒め 漬物	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ 豆腐サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さんが焼き 里芋そぼろ煮 豆腐サラダ フルーツ	ドライカレー みそ汁 豆腐サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンさっぱり煮 ぜんまい煮 大和芋胡麻味噌かけ
	371 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.5 g 塩分 1.9 g	572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.0 g 塩分 1.9 g	527 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	616 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.1 g 塩分 2.6 g	533 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	フルーチェ 55 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.9 g 塩分 0.3 g		
30 (土)	ご飯 みそ汁 信田煮 ブロッコリー炒め まぐろフレーク	豚たま丼 すまし汁 五色なます ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖のゆず味噌焼 しゅうまい 五色なます ゼリー	タンメン しゅうまい 五色なます ゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 蒸しなすとささみ和え 卵豆腐
	453 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.3 g 塩分 1.7 g	499 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.0 g 塩分 2.7 g	496 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.9 g 塩分 2.9 g	476 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.5 g 塩分 0.9 g	414 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 5.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	りんご蒸しパン 76 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
31 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 かに卵焼き ふりかけ	冷やし中華 しゅうまい ホタテと大根のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 豚生姜焼き ホタテと大根のサラダ フルーツ	ねばとろ丼 すまし汁 ホタテと大根のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 茄子の中華和え ほうれん草のソテー風
	403 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.3 g 塩分 1.3 g	666 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 25.4 g 塩分 3.2 g	557 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 23.2 g 塩分 3.0 g	476 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.9 g	448 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 8.6 g 塩分 1.4 g
おやつ	えびせん 19 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 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。