

## 献立表 令和7年8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>(金) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>じゃがいもとソーセージの炒め<br>ほうれん草のだし浸し        | 五目チャーハン<br>春雨スープ<br>しゅうまい<br>ゼリー               | ご飯 春雨スープ<br>あかうおのカレー風味焼き<br>しゅうまい<br>いんげんのごま和え<br>ゼリー | ご飯 春雨スープ<br>チキンカツ<br>いんげんのごま和え<br>ゼリー       | ご飯 みそ汁<br>さばの味噌煮<br>ピーマンとちくわの炒め<br>マカロニサラダ     |
|          | 522 kcal 蛋白質 16.9 g<br>脂質 13.4 g 塩分 2.6 g           | 450 kcal 蛋白質 23.9 g<br>脂質 15.5 g 塩分 2.2 g      | 650 kcal 蛋白質 25.1 g<br>脂質 20.9 g 塩分 1.8 g             | 520 kcal 蛋白質 24.8 g<br>脂質 15.2 g 塩分 2.1 g   | 450 kcal 蛋白質 21.8 g<br>脂質 10.6 g 塩分 1.7 g      |
|          | おやつ パウムクーヘン 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g |                                                |                                                       |                                             |                                                |
| 2<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>親子煮<br>ブロッコリーの辛子和え<br>梅かつおきゅうり            | ご飯 みそ汁<br>かれの煮付け<br>もやしの炒め物<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ | ご飯 みそ汁<br>とんかつ<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ                     | なすとトマトのスパゲッティ<br>紅茶<br>もやしの炒め物<br>フルーツ      | ご飯 かきたま汁<br>ホイコーロー<br>けんちん煮<br>きのこの和え物         |
|          | 458 kcal 蛋白質 15.7 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.0 g            | 558 kcal 蛋白質 25.7 g<br>脂質 6.7 g 塩分 2.3 g       | 518 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 13.2 g 塩分 2.0 g             | 559 kcal 蛋白質 18.2 g<br>脂質 6.5 g 塩分 2.3 g    | 503 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 9.8 g 塩分 1.7 g       |
|          | おやつ 黒ごまおやき 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g  |                                                |                                                       |                                             |                                                |
| 3<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>冬瓜と豚の煮物<br>なすの焼き浸し<br>キャベツの磯辺和え           | ご飯 みそ汁<br>鶏の野菜あんかけ<br>きゅうりといかの中華和え<br>ゼリー      | ご飯 みそ汁<br>あじフライ<br>きゅうりといかの中華和え<br>ゼリー                | 冷やしきつねそば<br>みそ汁<br>きゅうりといかの中華和え<br>ゼリー      | かにたま丼<br>みそ汁<br>フルーツ<br>小松菜のナムル                |
|          | 653 kcal 蛋白質 10.8 g<br>脂質 9.7 g 塩分 2.0 g            | 469 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 13.5 g 塩分 3.5 g      | 452 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 14.3 g 塩分 2.5 g             | 619 kcal 蛋白質 24.3 g<br>脂質 15.0 g 塩分 2.0 g   | 530 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 13.1 g 塩分 2.1 g      |
|          | おやつ カステラサンド 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g |                                                |                                                       |                                             |                                                |
| 4<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>さばの塩焼き<br>ひじき炒り<br>いんげんのたらこ和え             | 豚の甘辛煮<br>コンソメスープ<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>ゼリー        | ご飯 コンソメスープ<br>白身魚のねぎ味噌焼き<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>ゼリー       | ご飯 コンソメスープ<br>鶏の竜田揚げ<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>ゼリー | ご飯 みそ汁<br>鶏のオイスター炒め<br>ブロッコリーの昆布和え<br>なめたけおろし  |
|          | 409 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 14.8 g 塩分 2.0 g           | 501 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 14.4 g 塩分 2.1 g      | 541 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 9.9 g 塩分 2.3 g              | 518 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 4.2 g 塩分 2.1 g    | 492 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.8 g 塩分 2.0 g       |
|          | おやつ チョコドーナツ 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g |                                                |                                                       |                                             |                                                |
| 5<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>豚の柳川風<br>白菜なます<br>オクラのごま和え                | 菜飯 みそ汁<br>さけのバター醤油焼き<br>なすとひき肉のしそ和え<br>フルーツ    | 菜飯 みそ汁<br>コロケ<br>なすとひき肉のしそ和え<br>フルーツ                  | 天ぷらうどん<br>なすとひき肉のしそ和え<br>フルーツ               | ご飯 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>キャベツとしらすのお浸し<br>ゼリー          |
|          | 580 kcal 蛋白質 18.7 g<br>脂質 12.1 g 塩分 2.0 g           | 591 kcal 蛋白質 26.1 g<br>脂質 14.8 g 塩分 2.3 g      | 542 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 31.9 g 塩分 2.5 g             | 396 kcal 蛋白質 28.8 g<br>脂質 33.2 g 塩分 3.8 g   | 320 kcal 蛋白質 26.4 g<br>脂質 8.6 g 塩分 1.6 g       |
|          | おやつ クッキー 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g    |                                                |                                                       |                                             |                                                |
| 6<br>(水) | パン 牛乳<br>鶏のトマト煮<br>コールスローサラダ<br>フルーツ                | ご飯 みそ汁<br>和風ハンバーグ<br>アスパラ炒め<br>ゼリー             | ご飯 みそ汁<br>さばの柚香焼き<br>アスパラ炒め<br>ゼリー                    | 中華丼<br>みそ汁<br>アスパラ炒め<br>ゼリー                 | えびピラフ<br>コンソメスープ<br>ツナとごぼうの味噌煮<br>ブロッコリーのおかか和え |
|          | 556 kcal 蛋白質 18.5 g<br>脂質 10.8 g 塩分 2.3 g           | 587 kcal 蛋白質 16.2 g<br>脂質 17.0 g 塩分 2.1 g      | 510 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 17.4 g 塩分 2.4 g             | 600 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 4.9 g 塩分 2.3 g    | 334 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.8 g 塩分 2.7 g      |
|          | おやつ いちごババロア 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g    |                                                |                                                       |                                             |                                                |
| 7<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>さつま揚げ煮<br>きゅうりとささみの和え物              | 冷やし中華<br>すまし汁<br>小松菜の辛子和え<br>みかん牛乳寒天           | ご飯 すまし汁<br>さわらの唐揚げみぞれソース<br>小松菜の辛子和え<br>みかん牛乳寒天       | ご飯 すまし汁<br>鶏の味噌漬け焼き<br>小松菜の辛子和え<br>みかん牛乳寒天  | ご飯 みそ汁<br>八宝菜<br>いんげんのきんぴら<br>さつまいものごまはちみつ和え   |
|          | 398 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 13.0 g 塩分 2.5 g           | 556 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 9.0 g 塩分 2.3 g       | 541 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 7.3 g 塩分 2.0 g              | 541 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 7.3 g 塩分 2.0 g    | 530 kcal 蛋白質 24.3 g<br>脂質 7.1 g 塩分 1.8 g       |
|          | おやつ ワッフル 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g    |                                                |                                                       |                                             |                                                |
| 8<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>目玉焼き<br>切干大根煮<br>もやしのお浸し                  | かき揚げ丼<br>みそ汁<br>じゃがいもの含め煮<br>フルーツ              | ご飯 みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>じゃがいもの含め煮<br>フルーツ                 | サンドイッチ(ハム、卵、ツナ)<br>ジュース<br>じゃがいもの白煮<br>フルーツ | ご飯 すまし汁<br>あじの味噌風味照り焼き<br>なすの味噌炒め<br>オクラの生姜和え  |
|          | 368 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 8.0 g 塩分 2.3 g            | 601 kcal 蛋白質 27.8 g<br>脂質 7.9 g 塩分 1.8 g       | 608 kcal 蛋白質 32.6 g<br>脂質 9.8 g 塩分 2.0 g              | 394 kcal 蛋白質 26.3 g<br>脂質 11.8 g 塩分 2.0 g   | 427 kcal 蛋白質 20.6 g<br>脂質 8.6 g 塩分 2.1 g       |
|          | おやつ まんじゅう 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<br>(土)                                                                                       | ご飯 みそ汁<br>肉だんごのスープ煮<br>青梗菜と魚肉ソーセージの炒め<br>ふりかけ      | ご飯 みそ汁<br>さばのマヨマスタード焼き<br>茹で野菜サラダ<br>ゼリー     | ご飯 みそ汁<br>鶏のから揚げチリソース<br>茹で野菜サラダ<br>ゼリー       | 冷やしたぬきうどん<br>みそ汁<br>茹で野菜サラダ<br>ゼリー            | わかめご飯 みそ汁<br>鶏のチーズパン粉焼き<br>ピーマンの当座煮<br>きゅうりのしそ和え      |
|                                                                                                | 523 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 7.7 g 塩分 1.2 g           | 518 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 12.3 g 塩分 1.8 g    | 503 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 25.3 g 塩分 1.8 g     | 522 kcal 蛋白質 22.4 g<br>脂質 10.8 g 塩分 2.8 g     | 461 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 16.8 g 塩分 3.2 g             |
| おやつ                                                                                            | ミニクリームパン 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g   |                                              |                                               |                                               |                                                       |
| 10<br>(日)                                                                                      | ご飯 みそ汁<br>あまだいの西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>キャベツの磯辺和え        | ご飯 みそ汁<br>蒸し鶏ねぎソース<br>ぎょうざ<br>もやしナムル<br>フルーツ | ご飯 みそ汁<br>白身魚フライ<br>もやしナムル<br>フルーツ            | 味噌ラーメン<br>ぎょうざ<br>フルーツ                        | ご飯 コンソメスープ<br>アスパラの卵炒め<br>トマトとじゃこのサラダ<br>枝豆とはんぺんのごま和え |
|                                                                                                | 404 kcal 蛋白質 17.1 g<br>脂質 14.4 g 塩分 2.1 g          | 577 kcal 蛋白質 29.2 g<br>脂質 12.6 g 塩分 2.4 g    | 575 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 20.6 g 塩分 2.3 g     | 484 kcal 蛋白質 30.1 g<br>脂質 18.0 g 塩分 3.3 g     | 588 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 12.8 g 塩分 1.7 g             |
| おやつ                                                                                            | カルシウムせんべい 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g   |                                              |                                               |                                               |                                                       |
| 11<br>(月)<br> | ご飯 みそ汁<br>豆腐の五目旨煮<br>きのこ炒り<br>漬物                   | 山菜うどん<br>さつまいもサラダ<br>ゼリー                     | ご飯 みそ汁<br>あじの照り焼き<br>さつまいもサラダ<br>ゼリー          | ご飯 みそ汁<br>チーズメンチカツ<br>さつまいもサラダ<br>ゼリー         | カルビチャーハン<br>みそ汁<br>ブロッコリーのわさび和え<br>フルーツ               |
|                                                                                                | 389 kcal 蛋白質 17.5 g<br>脂質 10.4 g 塩分 2.0 g          | 620 kcal 蛋白質 23.6 g<br>脂質 8.6 g 塩分 1.7 g     | 414 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 34.8 g 塩分 2.7 g     | 610 kcal 蛋白質 32.7 g<br>脂質 33.5 g 塩分 2.1 g     | 452 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 14.4 g 塩分 2.4 g             |
| おやつ                                                                                            | 黒棒 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g        |                                              |                                               |                                               |                                                       |
| 12<br>(火)                                                                                      | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>里芋のそぼろあん<br>野菜のじゃこ和え               | 夏野菜カレーライス<br>コンソメスープ<br>コーンとツナのサラダ<br>フルーチェ  | ご飯 コンソメスープ<br>かれいの竜田揚げ<br>コーンとツナのサラダ<br>フルーチェ | ご飯 コンソメスープ<br>鶏の味噌マヨ焼き<br>コーンとツナのサラダ<br>フルーチェ | ご飯 みそ汁<br>豚と野菜の炒め物<br>かぼちゃ煮<br>ほうれん草のお浸し              |
|                                                                                                | 488 kcal 蛋白質 19.2 g<br>脂質 4.3 g 塩分 1.4 g           | 569 kcal 蛋白質 21.7 g<br>脂質 17.6 g 塩分 2.5 g    | 564 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 26.9 g 塩分 2.5 g     | 611 kcal 蛋白質 12.0 g<br>脂質 16.8 g 塩分 3.0 g     | 594 kcal 蛋白質 12.6 g<br>脂質 15.8 g 塩分 2.2 g             |
| おやつ                                                                                            | 抹茶カステラ 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g     |                                              |                                               |                                               |                                                       |
| 13<br>(水)                                                                                      | パン 牛乳<br>ミートオムレツ<br>玉ねぎとカニカマのサラダ<br>フルーツ           | ご飯 みそ汁<br>さわらの柚子胡椒焼き<br>なすの生姜醤油<br>漬物<br>ゼリー | ご飯 みそ汁<br>鶏の五目煮<br>なすの生姜醤油<br>ゼリー             | ねぎ塩豚丼<br>なすの生姜醤油<br>ゼリー                       | ご飯 すまし汁<br>豆腐チャンプルー<br>えびしゅうまい<br>いんげんのごま味噌和え         |
|                                                                                                | 520 kcal 蛋白質 19.7 g<br>脂質 7.4 g 塩分 2.3 g           | 557 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 11.5 g 塩分 2.4 g    | 456 kcal 蛋白質 34.2 g<br>脂質 7.5 g 塩分 2.8 g      | 486 kcal 蛋白質 31.2 g<br>脂質 6.5 g 塩分 3.1 g      | 440 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 17.9 g 塩分 1.7 g             |
| おやつ                                                                                            | 冷やしぜんざい 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g       |                                              |                                               |                                               |                                                       |
| 14<br>(木)                                                                                      | ご飯 みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>白菜と生揚げの煮物<br>ピーマンナムル        | ゆかりご飯 みそ汁<br>豚しゃぶ<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー       | ゆかりご飯 みそ汁<br>天ぷら(えび、野菜)<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー  | たらこスパゲッティ<br>みそ汁<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー         | ご飯 みそ汁<br>さばの香味ソース焼き<br>キャベツソーテー<br>おから生酢             |
|                                                                                                | 412 kcal 蛋白質 10.2 g<br>脂質 7.0 g 塩分 1.6 g           | 480 kcal 蛋白質 26.5 g<br>脂質 12.9 g 塩分 2.1 g    | 386 kcal 蛋白質 30.5 g<br>脂質 14.7 g 塩分 2.1 g     | 510 kcal 蛋白質 31.0 g<br>脂質 24.9 g 塩分 2.3 g     | 631 kcal 蛋白質 25.7 g<br>脂質 8.4 g 塩分 2.1 g              |
| おやつ                                                                                            | 蒸しパン 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g       |                                              |                                               |                                               |                                                       |
| 15<br>(金)                                                                                      | ご飯 みそ汁<br>肉だんご<br>ひじき白和え<br>枝豆とツナの和え物              | 中華丼<br>みそ汁<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーツ            | ご飯 みそ汁<br>白身魚の香味焼き<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーツ     | ご飯 みそ汁<br>鶏の竜田揚げ<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーツ       | ご飯 みそ汁<br>厚揚げの卵とじ<br>玉ねぎ炒め<br>漬物                      |
|                                                                                                | 504 kcal 蛋白質 15.4 g<br>脂質 9.0 g 塩分 1.6 g           | 486 kcal 蛋白質 23.6 g<br>脂質 18.0 g 塩分 2.5 g    | 598 kcal 蛋白質 31.9 g<br>脂質 22.7 g 塩分 1.8 g     | 573 kcal 蛋白質 26.9 g<br>脂質 7.6 g 塩分 2.6 g      | 582 kcal 蛋白質 28.9 g<br>脂質 10.8 g 塩分 2.2 g             |
| おやつ                                                                                            | ソフトクッキー 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g    |                                              |                                               |                                               |                                                       |
| 16<br>(土)                                                                                      | ご飯 みそ汁<br>あじの塩焼き<br>小松菜のお浸し<br>トマトの昆布和え            | ご飯 すまし汁<br>麻婆茄子<br>オクラのごま和え<br>ゼリー           | ご飯 すまし汁<br>はんぺんチーズフライ<br>オクラのごま和え<br>ゼリー      | ざるそば<br>かき揚げ<br>ゼリー                           | 焼き鳥丼<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>フルーツ                           |
|                                                                                                | 608 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 12.4 g 塩分 1.8 g          | 541 kcal 蛋白質 35.9 g<br>脂質 4.9 g 塩分 1.8 g     | 541 kcal 蛋白質 35.9 g<br>脂質 4.9 g 塩分 1.8 g      | 541 kcal 蛋白質 35.9 g<br>脂質 4.9 g 塩分 1.8 g      | 435 kcal 蛋白質 20.7 g<br>脂質 2.5 g 塩分 2.7 g              |
| おやつ                                                                                            | かりんとうまんじゅう 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8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>(日) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>切干大根炒り<br>ブロッコリーのじゃこ和え    | ご飯 みそ汁<br>あじフライ<br>長芋の梅和え<br>フルーツ         | ご飯 みそ汁<br>鶏ももの照り煮<br>長芋の梅和え<br>フルーツ           | 肉うどん<br>長芋の梅和え<br>フルーツ                     | ご飯 みそ汁<br>豚の中華炒め<br>ツナとアスパラの卵炒め<br>青梗菜のたらこマヨ |
|           | 429 kcal 蛋白質 20.7 g<br>脂質 16.7 g 塩分 2.1 g | 491 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 11.4 g 塩分 2.1 g | 511 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 18.3 g 塩分 2.4 g     | 392 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 14.4 g 塩分 1.9 g  | 491 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 15.3 g 塩分 2.0 g    |
| おやつ       | せんべい 牛乳 132 kcal 蛋白質 3.2 g                | 脂質 1.9 g 塩分 0.2 g                         |                                               |                                            |                                              |
| 18<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>魚河岸揚げ煮<br>いんげんの炒め<br>ふりかけ       | 冷やし月見そば<br>すまし汁<br>白菜の浅漬け<br>みかん牛乳寒天      | ご飯 すまし汁<br>さばの朝鮮焼き<br>白菜の浅漬け<br>みかん牛乳寒天       | ご飯 すまし汁<br>鶏の唐揚げ<br>白菜の浅漬け<br>みかん牛乳寒天      | ご飯 みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>きのこ和え<br>マカロニサラダ        |
|           | 429 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 6.0 g 塩分 1.5 g  | 489 kcal 蛋白質 27.3 g<br>脂質 18.1 g 塩分 2.0 g | 526 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 28.9 g 塩分 2.1 g     | 562 kcal 蛋白質 19.6 g<br>脂質 8.8 g 塩分 2.3 g   | 587 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.0 g     |
| おやつ       | ブッセ 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g                 | 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g                         |                                               |                                            |                                              |
| 19<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>玉ねぎの卵とし<br>里芋田楽<br>ほうれん草のごま和え   | ご飯 みそ汁<br>さけのちゃんちゃん焼き<br>ひじき炒り<br>ゼリー     | ご飯 みそ汁<br>とんかつ<br>ひじき炒り<br>ゼリー                | 豚丼<br>みそ汁<br>ひじき炒り<br>ゼリー                  | えびピラフ<br>かきたまわかめスープ<br>なすの炒め<br>トマトのツナ和え     |
|           | 471 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 9.6 g 塩分 1.9 g  | 465 kcal 蛋白質 26.0 g<br>脂質 8.9 g 塩分 2.0 g  | 392 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 18.9 g 塩分 2.0 g     | 501 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 20.3 g 塩分 1.9 g  | 501 kcal 蛋白質 17.3 g<br>脂質 11.7 g 塩分 2.0 g    |
| おやつ       | どら焼き 牛乳 124 kcal 蛋白質 7.7 g                | 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g                         |                                               |                                            |                                              |
| 20<br>(水) | パン 牛乳<br>鶏と野菜のバター煮<br>レタスサラダ<br>フルーツ      | ご飯 みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>いんげんのゆかり和え<br>ゼリー     | ご飯 みそ汁<br>白身魚のごま味噌煮<br>いんげんのゆかり和え<br>ゼリー      | ご飯 みそ汁<br>ニラと卵の炒め<br>いんげんのゆかり和え<br>ゼリー     | ご飯 みそ汁<br>蒸し魚のきのこあん<br>ブロッコリーの炒め<br>漬物       |
|           | 445 kcal 蛋白質 18.8 g<br>脂質 10.9 g 塩分 1.6 g | 599 kcal 蛋白質 17.5 g<br>脂質 3.0 g 塩分 2.2 g  | 512 kcal 蛋白質 31.5 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.3 g      | 408 kcal 蛋白質 31.2 g<br>脂質 17.4 g 塩分 1.8 g  | 420 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 6.2 g 塩分 1.7 g     |
| おやつ       | マンゴープリン 234 kcal 蛋白質 10.2 g               | 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g                        |                                               |                                            |                                              |
| 21<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>豚血<br>なすの味噌かけ<br>もやしとしの生姜和え     | カレーライス<br>コンソメスープ<br>茹で野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯 コンソメスープ<br>あじの照り焼き<br>茹で野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯 コンソメスープ<br>エビカツ<br>茹で野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯 みそ汁<br>アスパラの卵炒め<br>きのこの和え物<br>きゅうりのたらこ和え  |
|           | 607 kcal 蛋白質 16.1 g<br>脂質 4.6 g 塩分 2.3 g  | 608 kcal 蛋白質 32.5 g<br>脂質 14.7 g 塩分 2.1 g | 639 kcal 蛋白質 35.2 g<br>脂質 14.7 g 塩分 2.3 g     | 595 kcal 蛋白質 37.5 g<br>脂質 11.2 g 塩分 2.1 g  | 407 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 12.8 g 塩分 1.6 g    |
| おやつ       | 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<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>ツナじゃが<br>オクラとささみの和え物      | ご飯 みそ汁<br>さばの梅味噌煮<br>小松菜のごま和え<br>ゼリー      | ご飯 みそ汁<br>鶏の中華炒め<br>小松菜のごま和え<br>ゼリー           | 冷やしきつねそば<br>みそ汁<br>かにあん揚げだし豆腐<br>ゼリー       | 菜飯 すまし汁<br>豚しゃぶ<br>ピーマンとひき肉の炒め<br>かぼちゃサラダ    |
|           | 542 kcal 蛋白質 17.9 g<br>脂質 6.7 g 塩分 1.9 g  | 445 kcal 蛋白質 30.0 g<br>脂質 11.8 g 塩分 2.4 g | 455 kcal 蛋白質 32.2 g<br>脂質 28.4 g 塩分 2.4 g     | 430 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 13.5 g 塩分 2.4 g  | 576 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.3 g 塩分 2.0 g     |
| おやつ       | ミニあんパン 牛乳 168 kcal 蛋白質 4.6 g              | 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g                         |                                               |                                            |                                              |
| 23<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>あかうおの西京焼き<br>おから炒り煮<br>キャベツの浅漬け | ご飯 春雨スープ<br>チーズメンチカツ<br>じゃがいもの白煮<br>フルーツ  | ご飯 春雨スープ<br>かれの煮付け<br>じゃがいもの白煮<br>フルーツ        | ラーメン<br>しゅうまい<br>フルーツ                      | ご飯 みそ汁<br>肉だんごのスープ煮<br>なすの中華和え<br>漬物         |
|           | 566 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 8.8 g 塩分 2.0 g  | 463 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 10.9 g 塩分 1.9 g | 565 kcal 蛋白質 39.1 g<br>脂質 16.6 g 塩分 2.1 g     | 460 kcal 蛋白質 27.1 g<br>脂質 25.6 g 塩分 2.5 g  | 675 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 10.5 g 塩分 2.3 g    |
| おやつ       | サブレ 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g                 | 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g                         |                                               |                                            |                                              |
| 24<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>五目卵焼き<br>大根とさつま揚げの煮物<br>佃煮      | ご飯 みそ汁<br>鶏の照り焼き<br>きゅうりのねぎ塩和え<br>ゼリー     | ご飯 みそ汁<br>さけフライ<br>きゅうりのねぎ塩和え<br>ゼリー          | きのこベーコンのパスタ<br>ジュース<br>きゅうりのねぎ塩和え<br>ゼリー   | ご飯 すまし汁<br>麻婆豆腐<br>ほうれん草の磯和え<br>フルーツ         |
|           | 506 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 20.7 g 塩分 2.1 g | 453 kcal 蛋白質 29.5 g<br>脂質 17.8 g 塩分 2.0 g | 513 kcal 蛋白質 27.8 g<br>脂質 37.8 g 塩分 2.2 g     | 580 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 10.3 g 塩分 1.8 g  | 501 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 10.9 g 塩分 2.6 g    |
| おやつ       | カルシウムせんべい 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<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>豚とごぼうの煮物<br>ピーマンナムル<br>トマトとちくわの和え物  | 天津井<br>みそ汁<br>アスパラ炒め<br>ゼリー                   | ご飯 みそ汁<br>さわらの味噌マヨ焼き<br>アスパラ炒め<br>ゼリー          | ご飯 みそ汁<br>鶏の竜田揚げ<br>アスパラ炒め<br>ゼリー         | ご飯 みそ汁<br>鶏のケチャップ炒め<br>ブロッコリーの辛子和え<br>オクラとろろ  |
|           | 432 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 11.4 g 塩分 1.9 g     | 472 kcal 蛋白質 17.9 g<br>脂質 14.1 g 塩分 2.1 g     | 483 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 17.8 g 塩分 2.4 g      | 536 kcal 蛋白質 31.3 g<br>脂質 7.6 g 塩分 2.1 g  | 467 kcal 蛋白質 18.3 g<br>脂質 10.7 g 塩分 1.8 g     |
| おやつ       | 紅茶ケーキ 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g                   |                                               | 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g                              |                                           |                                               |
| 26<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>ソーセージの炒め<br>さつまいものと大豆ごまはちみつ<br>ふりかけ | わかめご飯 すまし汁<br>あじの生姜焼き<br>枝豆とパプリカの和え物<br>フルーツ  | わかめご飯 すまし汁<br>豚のすき焼き風<br>枝豆とパプリカの和え物<br>フルーツ   | ざるそば<br>かき揚げ<br>フルーツ                      | シチューライス<br>コンソメスープ<br>おから炒り煮<br>ゼリー           |
|           | 448 kcal 蛋白質 14.6 g<br>脂質 12.9 g 塩分 1.9 g     | 543 kcal 蛋白質 19.7 g<br>脂質 7.8 g 塩分 2.7 g      | 494 kcal 蛋白質 26.7 g<br>脂質 20.6 g 塩分 1.9 g      | 593 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.4 g  | 588 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 11.3 g 塩分 1.6 g     |
| おやつ       | 蒸しパン 牛乳 106 kcal 蛋白質 6.9 g                    | 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g                             |                                                |                                           |                                               |
| 27<br>(水) | パン 牛乳<br>チーズオムレツ<br>サラダ<br>フルーツ               | ご飯 みそ汁<br>ホイコーロー<br>白菜のかにあん<br>ゼリー            | ご飯 みそ汁<br>さばのチーズパン粉焼き<br>白菜のかにあん<br>ゼリー        | 焼き鳥丼<br>みそ汁<br>白菜のかにあん<br>ゼリー             | ご飯 みそ汁<br>蒸し魚のねぎしょうゆ<br>きんぴらごぼう<br>いんげんマヨ     |
|           | 525 kcal 蛋白質 14.3 g<br>脂質 10.5 g 塩分 2.4 g     | 418 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 11.0 g 塩分 2.1 g     | 543 kcal 蛋白質 30.9 g<br>脂質 15.2 g 塩分 2.3 g      | 589 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 8.0 g 塩分 3.6 g  | 442 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 11.7 g 塩分 1.9 g     |
| おやつ       | 黒ごまプリン 177 kcal 蛋白質 5.3 g                     | 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g                             |                                                |                                           |                                               |
| 28<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>豚の味噌炒め<br>ブロッコリーのじゃこ和え        | 天井<br>すまし汁<br>いんげんのピーナツ和え<br>フルーチェ            | ご飯 すまし汁<br>さけのちゃんちゃん焼き<br>いんげんのピーナツ和え<br>フルーチェ | ご飯 すまし汁<br>かにたま<br>いんげんのピーナツ和え<br>フルーチェ   | ご飯 みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>小松菜とベーコンのソテー<br>ポテトサラダ |
|           | 573 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g 塩分 2.1 g      | 600 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g 塩分 1.8 g     | 689 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g 塩分 2.8 g       | 614 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g 塩分 3.0 g | 503 kcal 蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g 塩分 2.0 g      |
| おやつ       | 抹茶バウム 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g                   | 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g                             |                                                |                                           |                                               |
| 29<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>さばの塩焼き<br>にんじんしりしり<br>ピーマンの昆布和え     | ちらし寿司<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>ゼリー                   |                                                |                                           | ご飯 みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>漬物           |
|           | 466 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g 塩分 2.1 g      | 441 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g 塩分 1.8 g     |                                                |                                           | 435 kcal 蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g 塩分 2.0 g      |
| おやつ       | かりんとうどーナツ 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g               | 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g                             |                                                |                                           |                                               |
| 30<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>鶏と白菜の中華炒め<br>ひじき煮<br>大根ときゅうりのゆかり和え  | ご飯 コンソメスープ<br>白身魚のチーズムニエル<br>なすの辛子ごま和え<br>ゼリー | ご飯 コンソメスープ<br>ささみカツ<br>なすの辛子ごま和え<br>ゼリー        | 冷やしたぬきうどん<br>なすの辛子ごま和え<br>ゼリー             | ご飯 みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>冬瓜のツナあんかけ<br>トマトサラダ     |
|           | 522 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g 塩分 2.1 g      | 485 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g 塩分 1.8 g     | 442 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g 塩分 2.8 g       | 555 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g 塩分 2.5 g | 531 kcal 蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g 塩分 2.0 g      |
| おやつ       | ソフトクッキー 牛乳 105 kcal 蛋白質 6.3 g                 | 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g                             |                                                |                                           |                                               |
| 31<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>ベーコンエッグ<br>里芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の白和え     | ご飯 みそ汁<br>鶏の味噌漬け焼き<br>ブロッコリーのわさび和え<br>フルーツ    | ご飯 みそ汁<br>あじフライ<br>ブロッコリーのわさび和え<br>フルーツ        | 月見そば<br>ブロッコリーのわさび和え<br>フルーツ              | 五日チャーハン<br>かきたまわかめスープ<br>ぎょうざ<br>ゼリー          |
|           | 455 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 9.1 g 塩分 2.1 g      | 551 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 16.5 g 塩分 1.8 g     | 527 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 9.9 g 塩分 2.1 g       | 429 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 15.5 g 塩分 3.0 g | 467 kcal 蛋白質 13.9 g<br>脂質 6.2 g 塩分 2.0 g      |
| おやつ       | りんごパイ 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。

