

献立表 令和7年9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 (月)	ご飯 みそ汁 冬瓜とつみれの煮物 アスパラのえびマヨ きのこの和え物	肉みそ丼 コンソメスープ 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 コンソメスープ さわらの照り焼き 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 コンソメスープ とんかつ 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 あかうおの香味焼き さつまいもの甘煮 きゅうりといかの中中華和え
	522 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	450 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.5 g 塩分 2.2 g	521 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.9 g 塩分 1.8 g	604 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.2 g 塩分 2.1 g	450 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	せんべい 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
2 (火)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 キャベツの煮浸し いんげんの昆布和え	ご飯 みそ汁 さばの山椒焼き 長芋の梅和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 長芋の梅和え フルーツ	たらこスパゲッティ 紅茶 長芋の梅和え フルーツ	天津井 すまし汁 じゃがいもとひき肉の炒め ブロッコリーの辛子和え
	458 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	518 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	432 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	503 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒糖まんじゅう 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
3 (水)	パン 牛乳 鶏のクリーム煮 レタスサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き いんげんのおかか和え ゼリー	親子丼 みそ汁 いんげんのおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 デミグラスハンバーグ 茹で野菜サラダ 白菜の和え物
	653 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	469 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.5 g 塩分 3.5 g	452 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.5 g	511 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g	530 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	チョコババロア 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
4 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 きんぴらにんじん きゅうりとちくわのごま酢和え	 オムライス コンソメスープ ほうれん草のきのこ和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ ほうれん草のきのこ和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の味噌マヨ焼き ほうれん草のきのこ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ホイコーロー もやしのごま和え フルーツ
	409 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	541 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	564 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 9.9 g 塩分 2.3 g	518 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.2 g 塩分 2.1 g	492 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g				
5 (金)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き ピーマンとソーセージの炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 なすの中中華和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 えびカツ なすの中中華和え みかん牛乳寒天	ねぎ塩豚丼 すまし汁 なすの中中華和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き おから炒り煮 アスパラとトマトの和え物
	580 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	546 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	591 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 31.9 g 塩分 2.5 g	465 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 33.2 g 塩分 3.8 g	320 kcal 蛋白質 26.4 g 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 (土)	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ 小松菜の豚バラの炒め 漬物	ご飯 みそ汁 あじの梅風味焼き 春巻 ブロッコリーのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とキャベツのカレー炒め ブロッコリーのごま和え ゼリー	とろろそば 春巻 ゼリー	菜飯 コンソメスープ 豚の大豆のトマト煮 ささみのときゅうりの和え物 かぼちゃサラダ
	556 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	587 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.1 g	510 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g	358 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 2.3 g	334 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g
おやつ	みそパン 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
7 (日)	ご飯 みそ汁 春雨と肉だんごのスープ煮 いんげんのピーナツ和え なめたけおろし	ご飯 すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き きのこソテー フルーツ	ご飯 すまし汁 かれいの唐揚げ野菜あんかけ きのこソテー フルーツ	けんちんうどん きのこソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの煮付け ほうれん草の磯辺和え ゼリー
	398 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g	556 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 9.0 g 塩分 2.3 g	574 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.3 g 塩分 2.0 g	541 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.3 g 塩分 2.0 g	530 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
8 (月)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き 切干大根煮 はんぺんと枝豆のおかか和え	ラーメン しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 さけのチーズパン焼き ピーマンの味噌炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ピーマンの味噌炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー じゃがいもの旨煮 漬物
	368 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	601 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	475 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	426 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.8 g 塩分 2.0 g	427 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	ミニクリームパン 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9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 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 がんもどき煮 小松菜とささみの柚子胡椒和え	豚の甘辛煮 みそ汁 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚のちゃんちゃん焼き 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏のソテーきのこソース えびとアスパラの炒め もやしときゅうりの辛子和え
	523 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g	518 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	503 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 2.8 g	461 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g				
10 (水)	パン 牛乳 ツナオムレツ マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 かれの煮付け 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 青梗菜のナムル ゼリー	中華丼 みそ汁 青梗菜のナムル ゼリー	カレーライス かきたまスープ いんげんとトマトのサラダ フルーツヨーグルト
	404 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	412 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 12.6 g 塩分 2.4 g	575 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g	484 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.0 g 塩分 3.3 g	588 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	冷やしぜんざい 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g				
11 (木)	ご飯 みそ汁 あまだいの西京焼き きんぴらごぼう 白菜のお浸し	わかめご飯 すまし汁 鶏とピーマンの炒め ブロッコリーのわさび和え フルーチェ	わかめご飯 すまし汁 えびフライ ブロッコリーのわさび和え フルーチェ	きつねそば ブロッコリーのわさび和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚ともやしの卵炒め ほうれん草の白和え キャベツの昆布和え
	389 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.0 g	468 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.7 g	572 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 34.8 g 塩分 2.7 g	431 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 33.5 g 塩分 2.1 g	452 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	りんごカステラ 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				
12 (金)	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の煮物 大根の梅サラダ アスパラのお浸し	 カツ丼 みそ汁 いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの柚子胡椒焼き いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さわらの酒蒸しねぎソース おから炒り煮 佃煮
	488 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	611 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.5 g	564 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.5 g	542 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	594 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
13 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ さつまいもと大豆のごまはちみつ 青梗菜の生姜醤油	ご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き もやしと魚肉ソーセージの炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしと魚肉ソーセージの炒め フルーツ	ざるうどん かき揚げ フルーツ	焼き鳥丼 みそ汁 きゅうりのおかか和え ゼリー
	520 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	557 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g	456 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 7.5 g 塩分 2.8 g	486 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 6.5 g 塩分 3.1 g	440 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	ブッセ 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
14 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとソーセージの炒め 枝豆とひじきのツナ和え	ご飯 コンソメスープ 鶏の味噌炒め ポテトサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ さけフライ ポテトサラダ ゼリー	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ 小松菜とささみのごま和え 漬物
	412 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 塩分 1.6 g	398 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g	480 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	510 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 24.9 g 塩分 2.3 g	631 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	どら焼き 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
15 (月)	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんの煮浸し ふりかけ	利用者様 赤飯 すまし汁 天ぷら(えび、野菜) 大根とさつま揚げの煮物 ロールケーキ	職員 ご飯 すまし汁 鶏のみりん醤油焼き 大根とさつま揚げの煮物 ロールケーキ		ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーの辛子和え トマトの洋風酢の物
敬老の日	504 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	598 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g	469 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g		582 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ゼリー 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
16 (火)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 里芋のごま煮 大根ときゅうりのゆかり和え	牛丼 みそ汁 もやしナムル ゼリー 	ご飯 みそ汁 蒸し魚のきのこあん もやしナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズささみカツ もやしナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶたと青梗菜の炒め さつまいものレモン煮 白菜の生姜醤油
	608 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	541 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	413 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	587 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 2.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	みるく棒 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さけのねぎソース 魚肉ソーセージとアスパラの炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ 魚肉ソーセージとアスパラの炒め ゼリー	豚キムチ丼 みそ汁 魚肉ソーセージとアスパラの炒め ゼリー	五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ フルーツ
	429 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	392 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	489 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.9 g	491 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒ごまプリン 132 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.9 g 塩分 0.2 g				
18 (木)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ きのこ炒り ほうれん草のおかか和え	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ さばの竜田揚げ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏の西京焼き コールスローサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ ニラと鶏の炒め物 佃煮
	429 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	562 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	584 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	514 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.3 g	587 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとうまんじゅう 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
19 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとツナの炒め 茹でぶたの和え物	ゆかりご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え ゼリー	たぬきうどん ブロッコリーのごま和え ゼリー	ご飯 かきたまわかめスープ さばの味噌煮 なすの味噌かけ きゅうりの昆布和え
	471 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	465 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	458 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 2.0 g	501 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	501 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 124 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g				
20 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 じゃがいものカレー炒め 刻みたくあん	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き きゅうりとカニカマの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 えびカツ きゅうりとカニカマの酢の物 ゼリー	味噌ラーメン 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め もやしといかの辛子和え 小松菜の磯和え
	445 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g	463 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.0 g 塩分 2.2 g	512 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	408 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	ワッフル 牛乳 234 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g				
21 (日)	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き おから炒り煮 枝豆とパプリカの和え物	ご飯 みそ汁 あじフライ かぶの梅和え フルーツ	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー かぶの梅和え フルーツ	月見そば かぶの梅和え フルーツ	わかめご飯 すまし汁 ぶたと野菜の炒め物 ごぼうのおかか煮 ゼリー
	607 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	608 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 g	478 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 11.2 g 塩分 2.1 g	407 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
22 (月)	ご飯 みそ汁 ぶりの粕漬け焼き ピーマンの塩昆布炒め かぼちゃサラダ	肉みそ丼 すまし汁 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し魚のきのこあん 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ煮 キャベツとウインナーの卵炒め 漬物
	542 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.7 g 塩分 1.9 g	482 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	445 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 28.4 g 塩分 2.4 g	597 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	576 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	サブレ 牛乳 168 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
23 (火)	ご飯 みそ汁 豚とねぎの炒め物 きゅうりとちくわのおかか和え ふりかけ	さつまいもご飯 みそ汁 さけの田楽 ほうれん草のお浸し ぶどうムース	さつまいもご飯 みそ汁 とんかつ ほうれん草のお浸し ぶどうムース	けんちんうどん しゅうまい ぶどうムース	中華丼 すまし汁 揚げだし豆腐 なすの酢醤油
	566 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	463 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	565 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.1 g	460 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.6 g 塩分 2.5 g	675 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	おやき 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
24 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ ハムサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばのごま煮 いんげんの生姜和え ゼリー	きのこバターピラフ みそ汁 いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 もやしのお浸し フルーツ
	506 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g	524 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g	453 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 37.8 g 塩分 2.2 g	580 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g	501 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	マンゴープリン 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9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 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋とさつま揚げの煮物 大根とささみのわさび和え	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ ツナサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 鶏のボン酢ソース焼き ツナサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 あじの照り焼き にんじんしりしり ブロッコリーのごま和え
	432 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	472 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	483 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 塩分 2.4 g	454 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	メープルケーキ 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g		脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
26 (金)	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め ほうれん草のだし浸し 佃煮	やきそば みそ汁 枝豆とパプリカのちくわ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たちうおの香味焼き 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりのゆかり和え
	448 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	543 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.8 g 塩分 2.7 g	494 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	593 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.4 g	588 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	抹茶バウムクーヘン 牛乳 106 kcal 蛋白質 6.9 g		脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐とえびの煮物 きんぴらごぼう ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ炒め 白菜の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き 白菜の煮浸し ゼリー	天ぷらそば 白菜の煮浸し ゼリー	卵あんかけ丼 すまし汁 えびしゅうまい トマトの和え物
	525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.4 g	418 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	487 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.0 g 塩分 3.6 g	442 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g		脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		
28 (日)	ご飯 みそ汁 さわらの塩焼き 切干大根とあさりの煮物 いんげんの昆布和え	ご飯 コンソメスープ 豚の柳川風 きゅうりといかの中華和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ さばの竜田揚げ きゅうりといかの中華和え フルーツ	ナポリタン コンソメスープ きゅうりといかの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ ポテトサラダ ゼリー
	573 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	412 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	578 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	546 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	503 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	巨峰カステラ 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g		脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
29 (月)	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ 青梗菜ときこのソテー なすの和え物	かき揚げ丼 みそ汁 蒸し野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 たら煮付け 蒸し野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のオイスター炒め 蒸し野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の辛子和え ささみときゅうりの和え物
	466 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	526 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	441 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	501 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニあんパン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g		脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
30 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 なすと豚の味噌炒め アスパラのお浸し	ひじきご飯 すまし汁 あじの山椒焼き いんげんの生姜和え フルーチェ	ひじきご飯 すまし汁 コロッケ いんげんの生姜和え フルーチェ	ラーメン 春巻 フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 枝豆と桜えびのわさび和え キャベツの磯和え
	522 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	441 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	485 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 2.8 g	531 kcal 蛋白質 13.9 g 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		

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 6.5g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

