

献立表 令和7年10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 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ シーチキンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き 青梗菜のたらこマヨ ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 青梗菜のたらこマヨ ゼリー	三色丼 みそ汁 青梗菜のたらこマヨ ゼリー	かにチャーハン コンソメスープ かぼちゃ煮 きのこの和え物
	627 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	598 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	559 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	541 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	393 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	抹茶プリン 173 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (木)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 長芋の梅和え 漬物	ねぎ塩豚丼 みそ汁 キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さけフライ キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の甘辛炒め キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え
	412 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	467 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.3 g 塩分 2.3 g	450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	458 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.3 g	441 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	カステラ 牛乳 179 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (金)	ご飯 みそ汁 肉だんご スイートポテトサラダ もやしとかまぼこのわさび和え	カレーライス コンソメスープ 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー 	ご飯 コンソメスープ たらの蒸し焼き 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ チーズささみカツ 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚とピーマンの卵炒め 煮奴 いかとブロッコリーの中華和え
	476 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	655 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.8 g	452 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	701 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 37.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	サブレ 牛乳 160 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (土)	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き おから炒り煮 きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 あじの柚子胡椒焼き 小松菜のナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ 小松菜のナムル フルーツ	きつねうどん 小松菜のナムル フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐チャンプルー 里芋のそぼろ煮 佃煮
	545 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	380 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	548 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	366 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	488 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	みそパン 牛乳 103 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え	ご飯 すまし汁 鶏のすき焼き風 もやしとニラの酢醤油 ゼリー	ご飯 すまし汁 あかうおの西京焼き もやしとニラの酢醤油 ゼリー	かき揚げそば もやしとニラの酢醤油 ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 コロツケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト
	572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 183 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
6 (月)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え	豚焼肉丼 みそ汁 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け
	537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g	422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	星月ゼリー 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (火)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ	ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒め キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー	カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー	焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌
	398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	どら焼き 牛乳 203 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g		
8 (水)	パン 牛乳 トマトオムレツ かにサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの香味ソース焼き いんげんの生姜和え ゼリー	鶏の甘辛煮丼 みそ汁 いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろし煮 きのこソーテー アスパラのごま和え
	525 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	405 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	528 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.7 g 塩分 2.0 g	427 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	りんごムース 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10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 (木)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き さつまいものレモン煮 キャベツとしらすのお浸し	ためきうどん 焼き豆腐のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 さばのカレー竜田揚げ ほうれん草の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 ほうれん草の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかか和え 漬物
	571 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	454 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	443 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	461 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	パウムクーヘン 牛乳 142 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 6.8 g 塩分 0.4 g		
10 (金)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め 大根ときゅうりのゆかり和え もやしとささみのナムル	親子丼 すまし汁 なすの和え物 フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き なすの和え物 フルーツ	ご飯 すまし汁 とんかつ なすの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ポテトサラダ ゼリー
	365 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	441 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.4 g 塩分 2.3 g	568 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g	485 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 76 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
11 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋とさつま揚げの煮物 ハムのマリネサラダ	ご飯 みそ汁 あじフライ 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の酒蒸しねぎソース 白菜の和え物 ゼリー	とろろそば 白菜の和え物 ゼリー	ハヤシライス コンソメスープ 青梗菜の辛子和え おから生酢
	436 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.5 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	538 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	370 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 2.6 g 塩分 3.3 g	567 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	チョコチップクッキー 牛乳 280 kcal	蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		
12 (日)	ご飯 みそ汁 ぶりの粕漬け焼き 切干大根 ブロッコリーの昆布和え	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 きゅうりといかの中華和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの梅風味照り焼き きゅうりといかの中華和え ゼリー	たらこスパゲッティ すまし汁 きゅうりといかの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き いんげんのきんぴら キャベツのしそ和え
	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 2.2 g	564 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.1 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	黒棒 牛乳 172 kcal	蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
13 (月)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ さつまいもの甘煮 小松菜のわさび和え	わかめご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き きのこの和え物 みかん牛乳寒天	わかめご飯 みそ汁 たららの天ぷら きのこの和え物 みかん牛乳寒天	味噌ラーメン 春巻 みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ピーマンの当座煮 マカロニサラダ
	409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 162 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
14 (火)	ご飯 みそ汁 豚血 なめたけおろし ひじきの白和え	天津丼 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー	ご飯 春雨スープ チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け
	466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g	614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	ワッフル 牛乳 154 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 9.2 g 塩分 0.1 g		
15 (水)	パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんの昆布和え ゼリー	ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー	五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ
	624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	栗ぜんざい 172 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		
16 (木)	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 きのこソテー ほうれん草のおかか和え	天丼 すまし汁 もやしの梅和え フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き もやしの梅和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の中華炒め もやしの梅和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー アスパラのごま和え ゼリー
	432 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	445 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	423 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	526 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 30.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	カルシウムせんべい 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10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 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 じゃがいもとそぼろ炒め 枝豆とツナの和え物	やきそば みそ汁 きゅうりとしらすのおろし和え ゼリー 	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き きゅうりとしらすのおろし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ きゅうりとしらすのおろし和え ゼリー	中華丼 すまし汁 焼き豆腐の田楽 フルーツ
	593 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	473 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	477 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	561 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.9 g	443 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 6.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒糖ロールケーキ 牛乳 132 kcal	蛋白質 3.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.2 g		
18 (土)	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き ちくわの炒り煮 キャベツの磯和え	ご飯 みそ汁 鶏の柚子胡椒焼き ブロッコリーの炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 えびカツ ブロッコリーの炒め ゼリー	けんちんうどん ブロッコリーの炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ なすの焼き浸し 漬物
	553 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 25.1 g 塩分 1.5 g	488 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	650 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	353 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 2.0 g 塩分 2.3 g	454 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 178 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.2 g		
19 (日)	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ 白菜のお浸し いんげんの辛子マヨ	ご飯 みそ汁 ぶたと野菜の炒め物 青梗菜と油揚げ煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの香味ソース 青梗菜と油揚げ煮 フルーツ	肉そば 青梗菜と油揚げ煮 フルーツ	カレーライス コンソメスープ きのこソテー トマトときゅうりのサラダ
	553 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	536 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	410 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	361 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 4.2 g 塩分 3.2 g	540 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	あんドーナツ 牛乳 124 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ ピーマンとじゃこの炒め ふりかけ	肉みそ丼 かきたま汁 スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 かきたま汁 かれいの唐揚げ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 かきたま汁 豚の生姜焼き スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ煮 もやしとニラのツナ炒め ブロッコリーの辛子和え
	386 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	661 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	595 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.8 g 塩分 2.3 g	568 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	紅茶ケーキ 牛乳 234 kcal	蛋白質 10.2 g	脂質 10.3 g 塩分 0.9 g		
21 (火)	ご飯 みそ汁 肉だんご おかから炒り煮 小松菜のおかか和え	菜飯 みそ汁 たらのムニエル アスパラのごま和え フルーチェ	菜飯 みそ汁 コロツケ アスパラのごま和え フルーチェ	ベーコンとしめじのパスタ みそ汁 アスパラのごま和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 かぶの梅和え ゼリー
	406 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	428 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	442 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	521 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	557 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	おやき 牛乳 180 kcal	蛋白質 6.0 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
22 (水)	パン 牛乳 チーズオムレツ 玉ねぎとカニカマのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き 切干大根煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 さばのごま煮 切干大根煮 ゼリー	豚のあんかけご飯 みそ汁 切干大根煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの山椒焼き しゅうまい いんげんの生姜和え
	481 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	564 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g	549 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	473 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	434 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	栗パンプキン 168 kcal	蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 じゃがいもとさつま揚げの煮物 ささみの酢の物	ご飯 みそ汁 豚の甘辛煮 なすの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 揚げ魚のねぎだれ なすの中華和え フルーツ	月見そば なすの中華和え フルーツ	牛丼 すまし汁 はんぺんと枝豆のおかか和え さつまいものレモンバター煮
	422 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	492 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	447 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.1 g	366 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.5 g 塩分 2.5 g	603 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.3 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		
24 (金)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き キャベツの煮浸し 大根ときゅうりのゆかり和え	オムライス コンソメスープ 茹で野菜サラダ ゼリー 	ご飯 コンソメスープ あじの梅風味照り焼き 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ チンジャオロースー 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のすき焼き風煮 白菜のわさび和え マカロニサラダ
	503 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	444 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 6.6 g 塩分 2.2 g	486 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.8 g	524 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	黒糖まんじゅう 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10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 (土)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 なすの酢醤油	ご飯 みそ汁 鶏と白菜の中華炒め ぎょうざ ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 えびフライ ほうれん草のごま和え フルーツ	ラーメン ぎょうざ フルーツ	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め いんげんのきんぴら きのこの和え物
	511 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	436 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.6 g 塩分 2.4 g	586 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 9.0 g 塩分 3.2 g	477 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 152 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
26 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 ツナとブロッコリーの中巻和え 佃煮	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌焼き 長芋ときゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ 長芋ときゅうりの酢の物 ゼリー	五目うどん 長芋ときゅうりの酢の物 ゼリー	シチューライス コンソメスープ 枝豆とパプリカの和え物 フルーツ
	490 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	423 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.0 g 塩分 2.3 g	589 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	431 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.5 g 塩分 3.3 g	685 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	バタークッキー 牛乳 106 kcal	蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (月)	ご飯 みそ汁 豚皿 ひじきの白和え 白菜の磯辺和え	三色丼 みそ汁 じゃがいもの旨煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんチーズフライ じゃがいもの旨煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏の香味焼き じゃがいもの旨煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 あじの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツときゅうりの昆布和え
	488 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 g	522 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	495 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	549 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	480 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.3 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 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 ソーセージと野菜の炒め 青梗菜の辛子和え	ご飯 かきたま汁 豚の生姜焼き おから炒り煮 ゼリー 	ご飯 かきたま汁 さばの味噌煮 おから炒り煮 ゼリー	ソースチキンカツ丼 かきたま汁 おから炒り煮 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き なすのなべしぎ しらすおろし和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニあんぱん 牛乳 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
29 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラサラダ フルーツ	ごはん みそ汁 鶏とキャベツのカレー炒め煮 いんげんのおかか和え ゼリー	ごはん みそ汁 蒸し魚のきのこあん いんげんのおかか和え ゼリー	山菜そば しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のナムル
	611 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	502 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	418 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 3.2 g 塩分 1.8 g	398 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 5.0 g 塩分 3.1 g	491 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	メロンムース 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
30 (木)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの利久煮 キャベツの煮浸し きゅうりの昆布和え	ご飯 みそ汁 あじの山椒焼き スイートポテトサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 えびカツ スイートポテトサラダ みかん牛乳寒天	焼き鳥丼 みそ汁 スイートポテトサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 ぶたと野菜の炒め物 カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー
	533 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 10.5 g 塩分 1.8 g	766 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 23.0 g 塩分 1.9 g	652 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.4 g 塩分 2.8 g	507 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとうドーナツ 牛乳 105 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
31 (金)	ご飯 みそ汁 ぶりの西京焼き あさりと切干大根の煮物 なすの味噌かけ 	きのこご飯 すまし汁 トマトハンバーグ 蒸し野菜 ゼリー 	きのこご飯 すまし汁 白身魚フライ 蒸し野菜 ゼリー 	きつねうどん 蒸し野菜 ゼリー 	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き 里芋のごま煮 白菜のわさび和え
	474 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.6 g 塩分 2.1 g	685 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 23.0 g 塩分 1.8 g	515 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g	416 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.6 g 塩分 3.1 g	531 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	かぼちゃプリン 牛乳 135 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。

