

献立表 令和7年11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 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの卵とじ きのこツナの和風和え 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 鶏の照り煮 キャベツのごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き キャベツのごま和え フルーツ	かにのトマトクリームパスタ 紅茶 キャベツのごま和え フルーツ	肉みそ丼 コンソメスープ いんげんの生姜和え ゼリー
	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	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 (日)	ご飯 みそ汁 肉団子と春雨のスープ煮 きんぴらごぼう いかとアスパラのマヨ和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー きゅうりの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの竜田揚げ きゅうりの中華和え ゼリー	鶏そば きゅうりの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの香味ソース焼き ピーマンとちくわの炒め 青梗菜のピーナツ和え
	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	おやき 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
3 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 がんもどき煮 ささみの柚子胡椒和え	太巻き寿司、いなり寿司 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 ゼリー	ちらし寿司 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 ゼリー		ご飯 みそ汁 豚とキャベツの味噌炒め なすの焼き浸し ブロッコリーの辛子和え
	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	パウンドケーキ 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
4 (火)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き 切干大根炒り いんげんの磯辺和え	ご飯 みそ汁 さけフライ ほうれん草のおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ほうれん草のおかか和え フルーツ	味噌ラーメン ほうれん草のおかか和え フルーツ	ご飯 すまし汁 肉だんごの酢豚風 きのこ炒り きゅうりナムル
	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	ソフトクッキー 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g				
5 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え ゼリー	中華丼 みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ごはん みそ汁 鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物
	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	ぜんざい 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
6 (木)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢	ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼き もやしとツナの炒め物 ゼリー	ご飯 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー	ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー	五目チャーハン すまし汁 えびしゅうまい フルーツ
	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	ワッフル 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
7 (金)	ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の生姜和え 白菜の和え物	鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ
	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	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 (土)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしとツナの炒め 大根ときゅうりのゆかり和え	ご飯 みそ汁 ぶりのねぎ醤油焼き パプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き パプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	けんちんそば パプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の中華炒め さつまいもの甘煮 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	カルシウムせんべい 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 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとソーセージの炒め はんぺんのたらこ和え	ご飯 コンソメスープ ぶたと野菜の炒め物 ひじきの白和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ あじフライ ひじきの白和え フルーツ	カレーうどん ひじきの白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 大根とかまぼこの卵とじ きんぴらごぼう 白菜の浅漬け
	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	蒸しパン 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g				
10 (月)	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き 厚揚げの煮物 いんげんの生姜和え	たぬうどん なすの味噌かけ ゼリー 	ご飯 みそ汁 白身魚のきのこあん なすの味噌かけ ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ なすの味噌かけ ゼリー	シチューライス コンソメスープ ブロッコリーのおかか和え フルーツ
	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	サブレ 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g				
11 (火)	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 ほうれん草ナムル ふりかけ	ネギトロ丼 すまし汁 きゅうりのわさび和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ きゅうりのわさび和え フルーツ	ご飯 すまし汁 かにたま きゅうりのわさび和え フルーツ	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー 里芋のくるみ和え キャベツの昆布和え
	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	ロールケーキ 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				
12 (水)	パン 牛乳 ボークビーンズ 玉ねぎとツナのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 いんげんのごま和え ゼリー	やきそば みそ汁 いんげんのごま和え ゼリー 	ご飯 みそ汁 あじの梅風味照り焼き もやし炒め 青梗菜の辛子和え
	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	黒ごまプリン 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
13 (木)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ブロッコリー炒め 漬物	ご飯 春雨スープ 白身魚フライ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 春雨スープ ホイコーロー スイートポテトサラダ ゼリー	焼き鳥丼 春雨スープ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ アスパラ炒め きゅうりとカニカマの酢の物
	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	ミニあんパン 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
14 (金)	ご飯 みそ汁 たらこの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し	菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天	菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天	ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え
	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	プッセ 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
15 (土) 	ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え	ご飯 みそ汁 あじのみりん醤油焼き ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー	親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ
	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	チョコドーナツ 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
16 (日)	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物 にんじんしりしり きゅうりのおろし和え	ご飯 コンソメスープ 麻婆茄子 白菜の和え物 フルーツ	ご飯 コンソメスープ かれの唐揚げ 白菜の和え物 フルーツ	たらこスパゲッティ コンソメスープ 白菜の和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き かぼちゃ煮 小松菜の生姜和え
	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	みそパン 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 (月)	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とし ひじきの白和え 漬物	鉄火丼 みそ汁 キャベツの煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め キャベツの煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ キャベツの煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ さつまいもの甘煮 もやしときゅうりのナムル
	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	クッキー 牛乳 132 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.9 g 塩分 0.2 g				
18 (火)	ご飯 みそ汁 肉だんご はんぺん煮 青梗菜のわさび和え	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き なすの酢醤油和え フルーツ	ご飯 みそ汁 えびカツ なすの酢醤油和え フルーツ	卵サンド 紅茶 なすの酢醤油和え フルーツ	かにチャーハン すまし汁 焼き豆腐のそぼろあん ゼリー
	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	あんどうナツ 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
19 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ささみときゅうりの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの山椒焼き ささみときゅうりの和え物 ゼリー	肉みそ丼 みそ汁 ささみときゅうりの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー きんぴらごぼう いんげんのごま和え
	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	栗のパバロア 124 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g				
20 (木)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ピーマンとちくわの炒め もやしといかの辛子和え	チキンカレーライス コンソメスープ ほうれん草の和え物 フルーチェ			ご飯 みそ汁 アスパラとソーセージの卵炒め マカロニサラダ ブロッコリーのおかか和え
	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	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	メーブルケーキ 牛乳 234 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g				
21 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとひき肉の味噌炒め なすとツナの中華和え	ご飯 みそ汁 蒸し魚のきのこあん(たら) 白菜の梅おかかかえ ゼリー	ご飯 みそ汁 ニラと豚の炒め物 白菜の梅おかかかえ ゼリー	えび天うどん 白菜の梅おかかかえ ゼリー	わかめご飯 すまし汁 鶏のチーズパン粉焼き じゃがいもの白煮 フルーツ
	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	どら焼き 牛乳 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
22 (土)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりとちくわのマヨ和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き いんげんのピーナツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 かれいのおろし煮 いんげんのピーナツ和え フルーツ	和風きのこスパゲッティ みそ汁 いんげんのピーナツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さけのちゃんちゃん焼き なすの田舎煮 小松菜の生姜和え
	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	カステラサンド 牛乳 168 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
23 (日)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き ブロッコリー炒め 玉ねぎとパプリカの和え物	ご飯 すまし汁 八宝菜 もやしのお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ もやしのお浸し ゼリー	きつねそば もやしのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のすき焼き風煮 きゅうりの昆布和え かぼちゃサラダ
	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 (月)	ご飯 みそ汁 ハムエッグ おから炒り煮 大根のゆかり和え	ご飯 みそ汁 あじフライ アスパラ炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 豚とキャベツのカレー炒め煮 アスパラ炒め ゼリー	鶏の照り焼きサンド ジュース アスパラ炒め ゼリー	ねぎ塩鶏丼 コンソメスープ 白菜と厚揚げの煮浸し いんげんの明太マヨ
	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	くろ棒 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11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 (火)	ご飯 みそ汁 じゃがいもときつ揚げの煮物 ほうれん草のソテー風 ふりかけ	ひじきご飯 すまし汁 蒸し鶏 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ひじきご飯 すまし汁 たらのマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え フルーツ	カツ丼 すまし汁 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 しゅうまい ゼリー
	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	せんべい 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g	せんべい 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g	せんべい 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g	せんべい 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g	せんべい 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g
26 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 きゅうりと卵のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 なすと豚の味噌炒め 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの照り焼き 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ さつまいもの甘煮 もやしのお浸し
	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	抹茶プリン 106 kcal 蛋白質 6.9 g	抹茶プリン 106 kcal 蛋白質 6.9 g	抹茶プリン 106 kcal 蛋白質 6.9 g	抹茶プリン 106 kcal 蛋白質 6.9 g	抹茶プリン 106 kcal 蛋白質 6.9 g
27 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 鶏の五目煮 いんげんのごま和え	さけいくら丼 すまし汁 キャベツときゅうりの昆布和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 チキンカツ キャベツときゅうりの昆布和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 チンジャオロースー キャベツときゅうりの昆布和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚と玉ねぎの卵炒め なすの中華サラダ アスパラの梅和え
	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	クリームサンドケーキ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g	クリームサンドケーキ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g	クリームサンドケーキ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g	クリームサンドケーキ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g	クリームサンドケーキ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g
28 (金)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 白菜の煮浸し ひじきの白和え	ご飯 かきたま汁 鶏の生姜焼き 里芋のごま煮 ゼリー	ご飯 かきたま汁 白身魚フライタルタル 里芋のごま煮 ゼリー	ご飯 かきたま汁 豚と野菜の炒め物 里芋のごま煮 ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ ピーマンとひき肉の炒め フルーツ
	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	チョコバウムクーヘン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	チョコバウムクーヘン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	チョコバウムクーヘン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	チョコバウムクーヘン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	チョコバウムクーヘン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g
29 (土)	ご飯 みそ汁 豚皿 なすの味噌かけ パプリカとカリフラワーの和え物	ご飯 みそ汁 かに玉 いんげんとちくわの炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ いんげんとちくわの炒り煮 ゼリー	肉そば いんげんとちくわの炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじのカレーソース焼き マカロニサラダ 漬物
	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	人形焼き 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	人形焼き 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	人形焼き 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	人形焼き 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	人形焼き 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g
30 (日)	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の旨煮 切干大根炒り キャベツのおかか和え	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 白菜の梅じそ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚キムチ 白菜の梅じそ和え フルーツ	月見うどん 白菜の梅じそ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 肉だんごの酢豚風 ほうれん草のごま和え いかときゅうりの中華和え
	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	サブレ 牛乳 105 kcal 蛋白質 6.3 g	サブレ 牛乳 105 kcal 蛋白質 6.3 g	サブレ 牛乳 105 kcal 蛋白質 6.3 g	サブレ 牛乳 105 kcal 蛋白質 6.3 g	サブレ 牛乳 105 kcal 蛋白質 6.3 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。

