

# 献立表 令和7年12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 大根とかまぼこの卵とじ かぼちゃの甘辛炒め いんげんの生姜和え	ハヤシライス 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 あじの山椒焼き 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の竜田揚げ 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌焼き もやし炒め きのこの和え物
	492 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	608 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	454 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	625 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	550 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	マロンパイ 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g		脂質 5.0 塩分 0.1 g		
2 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 ニラと豚の炒め物 きゅうりとツナのナムル	ご飯 みそ汁 たらの香味ソース焼き ぎょうざ アスパラのわさび和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ アスパラのわさび和え フルーツ	味噌ラーメン ぎょうざ フルーツ	ご飯 すまし汁 ホイコーロー <sup>®</sup> 白菜のベーコン煮 大根のゆかり和え
	506 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	423 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 8.3 g 塩分 2.3 g	532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.0 g 塩分 2.0 g	502 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.3 g	620 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	カルシウムせんべい 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 トマトオムレツ ポテトソーセージサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の野菜あんかけ ひじきの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 ひじきの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー <sup>®</sup> ひじきの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ おから炒り煮 キャベツの磯辺和え
	603 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	610 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.2 g 塩分 2.3 g	558 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	433 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	キャラメルプリン 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 あかうおの西京焼き ほうれん草のお浸し なすの酢醤油	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き もやしといかの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりのねぎしょうゆ もやしといかの辛子和え ゼリー	コロッケサンド ジュース もやしといかの辛子和え ゼリー	五目チャーハン すまし汁 ブロッコリーのごま和え さつまいもサラダ
	402 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	463 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.1 g	548 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	516 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	501 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	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 (金)	ご飯 みそ汁 鶏と焼き豆腐の煮物 白菜の和え物 桜えびのおろし和え	天丼 かきたま汁 いんげんの昆布和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 かれいの煮付け いんげんの昆布和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 鶏の味噌マヨ焼き いんげんの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き 肉じゃが 漬物
	503 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	494 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	380 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	565 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.3 g	539 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	カステラサンド 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 肉だんご ピーマンとじゃこの炒め もやしの梅和え	ご飯 みそ汁 あじのムニエル 小松菜の炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げチリソース 小松菜の炒り煮 ゼリー	たぬきうどん 小松菜の炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め なすの焼き浸し フルーツ
	392 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	445 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.9 g 塩分 2.1 g	579 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	375 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	575 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	どら焼き 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 がんもどきのきのこあん 青梗菜の明太マヨ和え 漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏ももの照り煮 キャベツのおかか和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ えびフライ キャベツのおかか和え ゼリー	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ キャベツのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め きんぴらごぼう もやしのお浸し
	480 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	495 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	395 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	600 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	458 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	ソフトクッキー 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 納豆 大根とつみれの煮物 ささみの柚子胡椒和え	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 なすの田舎煮 フルーチェ	ご飯 みそ汁 たらのちゃんちゃん焼き風 なすの田舎煮 フルーチェ	ご飯 みそ汁 チーズささみカツ なすの田舎煮 フルーチェ	カレーライス コンソメスープ 白菜のベーコン煮 ゼリー
	400 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	586 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g	570 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	600 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.7 g 塩分 2.0 g	601 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	パウムクーヘン 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12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 あじの塩焼き 魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め ブロッコリーのごま和え	わかめご飯 すまし汁 コロッケ きゅうりといかの中華和え ゼリー	わかめご飯 すまし汁 さばのマヨマスター焼き きゅうりといかの中華和え ゼリー	鶏の甘辛煮丼 すまし汁 きゅうりといかの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のすき焼き風煮 いんげんの辛子和え 長芋とわかめの酢の物
	433 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	486 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	544 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	545 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	466 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	おやき 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 肉だんごのクリーム煮 トマトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き ブロッコリー炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりのごま煮 ブロッコリー炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリー炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草の磯辺和え
	569 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	526 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	504 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 6.4 g 塩分 2.3 g	530 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g	488 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	せんざい 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 ベーコンエッグ いんげんとちくわの炒り煮 白菜の梅じそ和え	ネギトロ丼 みそ汁 ごぼうのおかか煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め ごぼうのおかか煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 とんかつ ごぼうのおかか煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ カリフラワーのドレッシング和え きゅうりナムル
	419 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.5 g 塩分 2.0 g	385 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 5.4 g 塩分 1.8 g	545 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	643 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.4 g	530 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	紅茶ケーキ 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 鶏のみりん醤油焼き 小松菜と卵の炒め キャベツの昆布和え	ご飯 みそ汁 豚のケチャップ炒め ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの香味焼き ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げおろしソース ポテトサラダ ゼリー	中華丼 すまし汁 アスパラのごま和え フルーツ
	532 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	543 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	418 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 12.5 g 塩分 2.1 g	565 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.6 g 塩分 3.0 g	365 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ミニクリームパン 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 豚と里芋の煮込み ピーマンとじゃこの炒め もやしとささみのわさび和え	ご飯 すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のケチャップ炒め いんげんの生姜和え ゼリー	山菜そば いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ かぼちゃのそぼろあん マカロニサラダ
	546 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	456 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	500 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	392 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	623 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 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 ソーセージ炒め ブロッコリーのツナ和え	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き 青梗菜のごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さばのカレー竜田揚げ 青梗菜のごま和え フルーツ	月見うどん 青梗菜のごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き もやしの辛子和え ゼリー
	489 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	515 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g	535 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	396 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.5 g 塩分 2.3 g	442 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 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 白菜の磯辺和え ふりかけ	ラーメン しゅうまい みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 あじの柚子胡椒焼き 切干大根 みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め 切干大根 みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏のマヨマスター焼き なすのごま味噌和え いんげんのおかか和え
	441 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 11.2 g 塩分 1.8 g	570 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	459 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	581 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	551 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	カルシウムせんべい 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 さわらの西京焼き 鶏とごぼうの利久煮 きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー キャベツの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの煮付け キャベツの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 えびカツ キャベツの昆布和え ゼリー	菜飯 すまし汁 焼き豆腐のそぼろあん 小松菜のお浸し なめたけおろし
	539 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	510 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	650 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	672 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g	492 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.2 g 塩分 2.2 g
おやつ	パウンドケーキ 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12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 (水)	パン 牛乳 チーズオムレツ プロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 さばの香味噌焼き もやしのごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の五目煮 もやしのごま和え ゼリー	かにチャーハン すまし汁 もやしのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ きのこソテー ほうれん草の白和え
	485 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	576 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	565 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	525 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.3 g 塩分 1.9 g	672 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 6.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	ケーキバイキング	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 鶏のみりん醤油焼き ちくわの炒り煮 いんげんのたらこマヨ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 白菜のお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル 白菜のお浸し フルーツ	サンドイッチ(ハム、ツナ) 紅茶 白菜のお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 あかうおの蒸し焼き キャベツ炒め きゅうりの中華和え
	568 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 25.1 g 塩分 1.5 g	395 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	542 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	240 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.6 g 塩分 2.3 g	454 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコクッキー 牛乳	178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g			
19 (金)	ご飯 みそ汁 豚皿 おから生酢 青梗菜の生姜醤油	チキンカレーライス コンソメスープ レタスサラダ フルーチェ	ご飯 コンソメスープ あじの照り焼き レタスサラダ フルーチェ	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ レタスサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージともやしの卵炒め プロッコリーのおかか和え 漬物
	462 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	650 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	447 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	500 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 4.2 g 塩分 3.2 g	408 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 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 さつま揚げ煮 キャベツのじゃこ和え	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ アスパラ炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 アスパラ炒め ゼリー	たらこスパゲッティ みそ汁 アスパラ炒め ゼリー	肉みそ丼 すまし汁 白菜のわさび和え フルーツ
	430 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	488 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	465 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.8 g 塩分 2.3 g	530 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.5 g 塩分 1.8 g	516 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	蒸しパン 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 ハムエッグ じゃがいもの含め煮 きゅうりの梅和え	ご飯 みそ汁 さけの漬け焼き なすの味噌炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 チキンカツ なすの味噌炒め フルーツ	きつねそば なすの味噌炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の焼肉たれ焼き マカロニサラダ いんげんのおかか和え
	458 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	420 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	632 kcal 蛋白質 14.6 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	580 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	カステラサンド 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 さばの塩焼き 切干大根とあさりの煮物 ひじきとほうれん草の白和え	ご飯 かきたま汁 とんかつ かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	ご飯 かきたま汁 ぶり大根 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 青梗菜のごま和え 佃煮
	500 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	635 kcal 蛋白質 18.6 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	453 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	434 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ゆず風味ミルクデザート	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 鶏とねぎの甘辛煮 ごぼうサラダ 白菜の磯辺和え	鉄火丼 みそ汁 プロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 プロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏のきのこあん プロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 大根とかぼこの卵とじ ジャーマンポテト なすの和え物
	600 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	380 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 8.9 g 塩分 1.9 g	545 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.2 g 塩分 2.1 g	530 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 6.5 g 塩分 2.5 g	403 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	せんべい 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 ポークビーンズ いんげんの生姜和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き きゅうりのおろし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け きゅうりのおろし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラヒソーセージの卵炒め きゅうりのおろし和え ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 あじの山椒焼き 小松菜とちくわの炒め もやしのお浸し
	620 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	538 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	400 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	400 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	栗せんざい	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12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 大根とつみれの煮物 なすのごま和え ふりかけ	ピラフ コンソメスープ シーフードシチュー レタスサラダ フルーツ	ピラフ コンソメスープ 鶏のレモンバジル焼き レタスサラダ フルーツ	トマトスパゲッティ コンソメスープ チキンナゲット フルーツ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー <sup>1</sup> ブロッコリーの辛子和え ゼリー
おやつ	338 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.4 g	465 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.6 g 塩分 3.2 g	625 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
26 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 もやしとツナの炒め ささみの和え物	豚丼 みそ汁 アスパラのえびマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの唐揚げチリソース アスパラのえびマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き アスパラのえびマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏もの照り煮 白菜と豚肉の梅おかか和え 漬物
おやつ	405 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	628 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.4 g 塩分 2.3 g	500 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	530 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 7.5 g 塩分 3.3 g	430 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
27 (土)	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ きのこソテー <sup>2</sup> キャベツとしらすのお浸し	ご飯 みそ汁 あじの柚香焼き いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ いんげんの昆布和え ゼリー	野菜タンメン ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 デミグラスハンバーグ きゅうりの中華和え フルーツ
おやつ	506 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 g	430 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	495 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	549 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.3 g 塩分 1.9 g
28 (日)	ご飯 みそ汁 あかうおのみりん醤油焼き 里芋と人参の煮物 ブロッコリーのおかか和え	ご飯 すまし汁 鶏の味噌炒め 白菜の磯辺和え フルーツ	ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 白菜の磯辺和え フルーツ	カレーうどん 白菜の磯辺和え フルーツ	卵丼 みそ汁 青梗菜と豚の炒め ポテトサラダ
おやつ	448 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	484 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	490 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	465 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.0 g 塩分 3.0 g	416 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.0 g
29 (月)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 いんげんのたらこ和え カリフラワーとパプリカの和え物	ご飯 みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ ほうれん草のごま和え ゼリー	鶏の照り焼きサンド 紅茶 ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚と大豆のトマト煮 アスパラソテー <sup>3</sup> 漬物
おやつ	560 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	584 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	652 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.2 g 塩分 1.8 g	574 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.1 g 塩分 3.1 g	553 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.0 g 塩分 2.0 g
30 (火)	パン 牛乳 ツナオムレツ マカロニのドレッシング和え フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 なすの中華和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き なすの中華和え フルーチェ	かにピラフ みそ汁 なすの中華和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばの生姜焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーのわさび和え
おやつ	513 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 2.1 g	547 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 10.5 g 塩分 1.8 g	511 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 23.0 g 塩分 1.9 g	387 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 23.4 g 塩分 2.8 g	571 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	抹茶プリン 105 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
31 (水)	ご飯 みそ汁 豚と根菜の味噌煮 白菜の和え物 梅かつおきゅうり	年越しそば もやしの炒め ゼリー	ご飯 かきたま汁 たらのスープ煮 もやしの炒め ゼリー	ご飯 かきたま汁 鶏のマヨマスター焼き もやしの炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のオイスター炒め 春巻 アスパラのおかか和え
おやつ	404 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.6 g 塩分 2.1 g	430 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.5 g 塩分 3.0 g	379 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g	565 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.4 g 塩分 2.3 g	623 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	カルシウムせんべい 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。

