

献立表 令和7年12月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (月)	ご飯 みそ汁 ほっけの干物 チンゲン菜炒め ヨーグルト	豚たま丼 中華スープ 大根のピーナッツ和え ゼリー	ご飯 中華スープ メバルの煮付け しゅうまい 大根のピーナッツ和え	ソース焼きそば しゅうまい 大根のピーナッツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 えびと卵の塩炒め レンコンの炒め物 白和え
	430 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.8 g 塩分 2.3 g	511 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.4 g	578 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.9 g 塩分 2.5 g	591 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	523 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 13.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	あんパン 93 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 1.2 g 塩分 0.1 g		
2 (火)	ご飯 みそ汁 春雨スープ煮 納豆 オクラのおかか和え	ご飯 みそ汁 グリルハーブチキン ポテト金平 ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のしそ焼き ポテト金平 ささみの柚子胡椒和え ゼリー	まぐろづけ丼 みそ汁 ポテト金平 ゼリー	ご飯 そうめん汁 鯖のカレー風味焼き 玉ねぎのわさび和え もずく酢
	367 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 4.6 g 塩分 1.6 g	510 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.5 g 塩分 1.5 g	505 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.6 g	383 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 3.8 g 塩分 3.0 g	480 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.6 g
おやつ	フルーチェ 53 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.7 g 塩分 0.2 g		
3 (水)	パン オニオンスープ スペイン風オムレツ かにかまサラダ フルーツ	かき揚げそば さつまいも甘煮 ほうれん草シメジ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 茶碗蒸し ほうれん草シメジ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 すき焼き風 ほうれん草シメジ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さらさ蒸し じゃが芋ソテー 春雨サラダ
	439 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.6 g 塩分 1.9 g	631 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.8 g	383 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 3.8 g 塩分 2.4 g	491 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.2 g 塩分 1.5 g
おやつ	ワッフル 72 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
4 (木)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 金平ごぼう ふりかけ	ご飯 みそ汁 から揚げのみぞれソース ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さんが焼き 春巻き ポテトサラダ フルーツ	とんこつラーメン 春巻き ポテトサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 かれいのおろし煮 わかめの酢の物 磯和え
	410 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.3 g	561 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	647 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.8 g 塩分 3.0 g	706 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 23.0 g 塩分 3.5 g	353 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 1.7 g 塩分 2.6 g
おやつ	まんじゅう 89 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.4 g 塩分 0.1 g		
5 (金)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草くるみ酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 蒸し鶏ねぎソース 小松菜のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き かぶの煮物 小松菜のごま和え ゼリー	きのこベーコンの和風パスタ 小松菜のごま和え ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 うまか炒め ちくわの梅和え
	425 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.3 g 塩分 1.7 g	552 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 21.3 g 塩分 2.0 g	522 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.8 g	448 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.6 g	453 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 6.4 g 塩分 2.6 g
おやつ	どらやき 117 kcal	蛋白質 2.4 g	脂質 1.1 g 塩分 0.2 g		
6 (土)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め かぼちゃ煮 ヨーグルト	三色丼 みそ汁 大豆サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鰯・エビフライ 大豆サラダ ゼリー	めんたい焼きうどん みそ汁 大豆のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 えびと豆腐の中華あんかけ じゃが炒め 焼き上げのおろし和え
	403 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.3 g 塩分 1.7 g	591 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 15.6 g 塩分 1.3 g	475 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.9 g 塩分 3.0 g	441 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.4 g 塩分 1.5 g
おやつ	マドレーヌ 115 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 7.0 g 塩分 0.3 g		
7 (日)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜煮浸し 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりの柚子胡椒焼き 豆腐チャンプルー ほうれん草シメジ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ ほうれん草シメジ和え ゼリー	とろろそば(温玉) 豆腐チャンプルー ほうれん草シメジ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き 切干大根サラダ なすのごま和え
	340 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 5.3 g 塩分 2.0 g	550 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 g	584 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g	595 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.1 g 塩分 3.0 g	565 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	おせんべい 83 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
8 (月)	ご飯 みそ汁 がんも煮 白菜の梅おかか ヨーグルト	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ 南瓜サラダ パパロア	ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き 南瓜サラダ パパロア	ミートスパゲティ すまし汁 南瓜サラダ パパロア	ご飯 すまし汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 きのこの炒め物 小松菜お浸し
	444 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.3 g 塩分 2.0 g	667 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 g	617 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.5 g 塩分 1.9 g	766 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.2 g 塩分 3.0 g	419 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.8 g 塩分 2.1 g
おやつ	くろ棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和7年12月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (火)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ レンコン炒め 納豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 春菊としめじの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け しゅうまい 春菊としめじの中華和え ゼリー	ドライカレー みそ汁 春菊としめじの中華和え ゼリー	ご飯 すまし汁 コロッケ 湯葉和え 五色なます
	516 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.5 g 塩分 1.8 g	461 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 5.0 g 塩分 1.8 g	639 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	760 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 25.9 g 塩分 1.3 g	481 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.8 g 塩分 1.9 g
	おやつ パパロア 103 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.0 g				
10 (水)	パン ポトフ オムレツ 花野菜味噌マヨネーズ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉のくわ焼き 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け さと芋味噌田楽 大根とホタテのサラダ ゼリー	とろろそば(温玉) さと芋味噌田楽 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 魚香味ソース ブロッコリーの中華煮 じゃが芋のなめ苺和え
	403 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.9 g 塩分 2.0 g	644 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 28.2 g 塩分 1.2 g	538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.3 g 塩分 3.0 g	666 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g	453 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 5.3 g 塩分 2.8 g
	おやつ ヨーグルトケーキ 89 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.4 g 塩分 0.1 g				
11 (木)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 切り干し大根煮 ヨーグルト	カツ丼 すまし汁 小松菜ピーナッツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 茶碗蒸し 小松菜ピーナッツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 焼肉 小松菜ピーナッツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンソテー エビとブロッコリーのサラダ 大根おかか煮
	422 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.9 g 塩分 1.2 g	656 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.1 g 塩分 2.9 g	460 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 80.0 g 塩分 3.2 g	616 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.5 g 塩分 3.2 g	453 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 5.3 g 塩分 2.8 g
	おやつ おしるこ 182 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 0.3 g 塩分 0.2 g				
12 (金)	ご飯 みそ汁 野菜炒め だし巻き卵 ふりかけ	ご飯 きのこスープ 白身魚のフライタルタル ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 きのこスープ ホイコーロー ほうれん草のごま和え フルーツ	ホットドック きのこのスープ ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 長芋の麺つゆかけ きゅうりナムル
	352 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.8 g 塩分 1.5 g	550 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g	553 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.4 g 塩分 2.6 g	476 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 22.2 g 塩分 2.9 g	517 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g
	おやつ ワッフル 72 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g				
13 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 ほうれん草のソテー 牛乳	ご飯 すまし汁 鮭のムニエルレモンマスタード わかめと長芋のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏南蛮 ワカメと長芋のサラダ ゼリー	中華丼 すまし汁 わかめと長芋のサラダ ゼリー	ネギ塩豚丼 みそ汁 ワカメ和え ゼリー
	464 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.3 g 塩分 1.3 g	501 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.6 g 塩分 2.3 g	640 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 19.7 g 塩分 3.2 g	457 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 6.1 g 塩分 3.2 g	412 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 6.1 g 塩分 2.3 g
	おやつ タルト 173 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.6 g 塩分 0.1 g				
14 (日)	ご飯 みそ汁 花五目たまご チンゲン菜ときのごソティー ヨーグルト	ご飯 中華スープ 鶏のから揚げネギソース 小松菜煮浸し ゼリー	ご飯 中華スープ 焼アジ 餃子 小松菜煮浸し ゼリー	肉そば 餃子 小松菜煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりのにんにく生姜焼き もやしのお浸し 煮染め
	375 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.8 g 塩分 1.4 g	550 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.8 g 塩分 2.1 g	529 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.5 g 塩分 3.1 g	553 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 9.3 g 塩分 3.0 g	563 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.0 g 塩分 2.6 g
	おやつ エクレア 95 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 6.9 g 塩分 0.1 g				
15 (月)	ご飯 みそ汁 煮物 白菜の浅漬け ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き ごぼうサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 餃子 ごぼうサラダ ゼリー	カレーうどん 餃子 ごぼうサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ ホタテと笹かま和え 大根のうす味煮
	410 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.7 g 塩分 1.2 g	583 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g	718 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 17.9 g 塩分 3.0 g	818 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 32.2 g 塩分 3.0 g	414 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.9 g
	おやつ ごまムース 70 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g				
16 (火)	ご飯 みそ汁 肉じゃが 納豆 しらすおろし和え	あんかけ焼きそば みそ汁 大根とささみサラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 酢豚 大根とささみサラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 メバルの煮付け しゅうまい 大根とささみサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 牛すじ卵とじ おでん わさび和え
	420 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.2 g 塩分 1.5 g	515 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g	579 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g	562 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.7 g 塩分 2.2 g	537 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 12.9 g 塩分 2.6 g
	おやつ カステラ 125 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 1.7 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和7年12月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (水)	ぶどうパン パンプキンポターージュ ツナオムレツ イタリアンサラダ フルーツ缶	ご飯 みそ汁 名古屋チキン ほうれん草ピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のネギ味噌焼き ひじき煮 ほうれん草ピーナツ和え ゼリー	てんぷらそば ひじき煮 ほうれん草ピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き ポテト金平 オクラ和え
	445 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.5 g	526 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g	566 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.0 g 塩分 3.2 g	577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.0 g 塩分 3.0 g	354 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 3.6 g 塩分 1.2 g
おやつ	きんつば 130 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
18 (木)	ご飯 みそ汁 五目がんも 絹さやの卵とじ ヨーグルト	ご飯 中華スープ 豚肉の中華炒め ほうれん草くるみ酢和え フルーツ	ご飯 中華スープ カレイの唐揚げきのこあんかけ ほうれん草くるみ酢和え もやしソティ フルーツ	カレードリア もやしソティ フルーツ 豆乳飲料	ご飯 すまし汁 さんが焼き レンコンたらこ炒め 焼き茄子
	497 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g	461 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.7 g	506 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.3 g 塩分 2.7 g	888 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 47.3 g 塩分 3.0 g	448 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	おしるこ 182 kcal	蛋白質 6.1 g	脂質 0.3 g 塩分 0.2 g		
19 (金)	ご飯 みそ汁 肉だんご キャベツの磯和え ふりかけ	ハヤシライス コンソメスープ 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 煮魚 盛り合わせサラダ ゼリー	シーフードドリア コンソメスープ 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 ごま和え カブの酢の物
	352 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.7 g 塩分 1.9 g	643 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.8 g 塩分 2.4 g	402 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.7 g	764 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 25.0 g 塩分 3.0 g	509 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 9.2 g 塩分 2.3 g
おやつ	和菓子 134 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.1 g		
20 (土)	ご飯 みそ汁 ウインナー炒め 大根煮 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き ごぼうサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ミックスフライ ごぼうサラダ フルーツ	ビビンバ丼 みそ汁 ごぼうサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き かぼちゃのそぼろあん ブロッコリーのおかか和え
	336 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g 塩分 1.6 g	675 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 28.6 g 塩分 3.0 g	696 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 20.6 g 塩分 3.2 g	867 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 40.4 g 塩分 3.0 g	489 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	蒸しケーキ 110 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.0 g		
21 (日)	ご飯 みそ汁 ツナじゃが いんげんのお浸し ヨーグルト	ゆかりご飯 みそ汁 ネギ塩唐揚げ ほうれん草のからしマヨ和え ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 鯖の南部焼き 餃子 ほうれん草のからしマヨ和え ゼリー	たぬきうどん 餃子 ほうれん草のからしマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鰯の生姜煮 にんじんとじゃこ炒め 青菜和え
	439 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 g	624 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.2 g	630 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.7 g 塩分 2.9 g	555 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.4 g 塩分 3.0 g	411 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.7 g
おやつ	中華まん 97 kcal	蛋白質 3.5 g	脂質 1.9 g 塩分 0.2 g		
22 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 切り干し大根とあさりの煮物 ふりかけ	赤飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ いんげん辛子和え ゼリー	赤飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 南瓜のオレンジ煮 いんげん辛子和え ゼリー	赤飯 みそ汁 ごま味噌チキンカツ いんげん辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さばのかばやき 蓮根こんにゃく煮 胡瓜ザーサイ和え
冬至	404 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 6.9 g 塩分 1.6 g	504 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.8 g 塩分 2.6 g	508 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	692 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.4 g 塩分 3.0 g	497 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.7 g 塩分 3.0 g
おやつ	和菓子 134 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.1 g		
23 (火)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き じゃが芋ソーテー 納豆	☆お楽しみ食☆ にぎり寿司 こしね汁 イカとじゃが芋の煮付け ゼリー	職員 ごはん こしね汁 豚肉の味噌漬け焼き イカとじゃが芋の煮付け ゼリー		ご飯 すまし汁 鯖の香味ソース 煮物 花野菜酢の物
	485 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g	526 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g	661 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	482 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g
おやつ	ゼリー 24 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
24 (水)	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ヨーグルト ジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 厚揚げとじゃが芋のころころ煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げとじゃが芋のころころ煮 ツナサラダ ゼリー	天ぷらそば 厚揚げとじゃが芋のころころ煮 ツナサラダ ゼリー	天津丼 みそ汁 シューマイ 胡瓜ナムル
	442 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g	620 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g	700 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g	723 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.2 g 塩分 3.0 g	499 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	ぜんざい 97 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		

献立表 令和7年12月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (木)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 しらすおろし ヨーグルト	☆クリスマスメニュー☆ エビピラフ オクラスープ ジンジャーポーク かぼちゃのサラダ りんごのコンポート			ご飯 けんちん汁 赤魚粕漬焼き 大根いり煮 春菊の中華和え
クリスマス	427 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.9 g 塩分 1.4 g	659 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	394 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 5.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	ケーキバイキング 318 kcal	蛋白質 6.4 g	脂質 13.8 g 塩分 0.2 g		
26 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート ブロッコリー帆立あんかけ 納豆	カレーライス すまし汁 きゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 サワラ西京焼き しゅうまい 胡瓜の酢の物 ゼリー	チャーシュー麺 しゅうまい 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 かに玉 棒棒鶏 ほうれん草のお浸し
	446 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.0 g	532 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.2 g 塩分 3.0 g	541 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 g	726 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 20.0 g 塩分 3.0 g	476 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.2 g 塩分 1.4 g
おやつ	せんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
27 (土)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 大根のごま味噌 牛乳	焼き鳥・つくね丼 わかめスープ ほうれん草のなめ茸和え 豆乳プリン	ご飯 わかめスープ 鯖のごま味噌煮 かぼちゃ煮 ほうれん草のなめ茸和え 豆乳プリン	ご飯 わかめスープ ポークピカタ ほうれん草のなめ茸和え 豆乳プリン	菜飯ご飯 豚汁 メバルの塩焼き 揚げ出し豆腐きのこあん トマトサラダ
	464 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.1 g 塩分 1.9 g	517 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.1 g 塩分 2.0 g	561 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.9 g 塩分 2.1 g	561 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.2 g 塩分 2.7 g	480 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	クッキー 81 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		
28 (日)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 花五目たまぎ巻き なめ茸おろし	ご飯 のっぺい汁 エビのチリソース わかめの酢の物 ゼリー	ご飯 のっぺい汁 フライ盛り合わせ わかめの酢の物 ゼリー	牛井温泉卵添え のっぺい汁 わかめの酢の物	ご飯 みそ汁 豚角煮 和え物 煮豆
	401 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.9 g 塩分 1.7 g	493 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 8.4 g 塩分 2.2 g	585 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g	735 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.0 g 塩分 3.0 g	614 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	タルト 56 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
29 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華煮 クルミ和え マミー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 小松菜ピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鱈のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ 小松菜ピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ 南瓜サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 タラのおろし煮 レモン醤油和え ブロッコリー炒め
	451 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g	547 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.8 g 塩分 1.6 g	645 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.9 g 塩分 3.1 g	547 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.8 g 塩分 2.4 g	427 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 6.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	まんじゅう 73 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
30 (火)	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 一口がんも煮 ヨーグルト	牛そぼろ丼 かき卵わかめスープ グリーンサラダ ゼリー	ご飯 かき卵わかめスープ メバルの唐揚げみぞれあん 春雨の炒め物 グリーンサラダ ゼリー	ご飯 かき卵わかめスープ 鶏肉のみそ焼き 春雨の炒め物 ゼリー	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 春雨サラダ 春菊磯辺和え
	475 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g	641 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.5 g 塩分 2.6 g	506 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.5 g 塩分 2.1 g	548 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g	471 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	きんつば 130 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
31 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー かに風味卵焼き ふりかけ	☆お楽しみ食☆ 年越しそば 天ぷら しめじの和風サラダ ゼリー			ご飯 みそ汁 煮魚 五目金平 大根の酢の物
	410 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.5 g 塩分 1.5 g	553 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.2 g 塩分 2.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	468 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g
おやつ	カステラ 94 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 1.3 g 塩分 0.1 g		

<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。



仕入れ状況により、献立を変更させていただく場合があります。
特養に入所されている方は昼Aを提供させていただきます。