

## 献立表 令和8年1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 (木)	赤飯 お吸い物 おせち(かにの重ね蒸し、 かまぼこ、紅白なます 伊達巻、栗きんとん、黒豆)	ご飯 みそ汁 豚のすき焼き風煮 ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの山椒焼き ほうれん草の白和え ゼリー		ご飯 みそ汁 ブロッコリーの卵炒め ごぼうのおかか煮 キャベツのマリネ
お正月	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	まんじゅう 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g			
2 (金)	ご飯 みそ汁 鶏の野菜あんかけ じゃがいものたらこ和え 漬物	ご飯 みそ汁 天ぷら(たら、野菜) きゅうりの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー きゅうりの昆布和え フルーツ		ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜の炒り煮 もやしの梅和え
	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	バウムクーヘン 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g			
3 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き なすの田舎煮 ブロッコリーの辛子和え	ご飯 みそ汁 鶏の照り煮 いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの生姜和え ゼリー		チャーハン かき玉中華スープ ぎょうざ フルーツ
	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	ミニオムレット 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g			
4 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 さつま揚げ煮 ささみときゅうりの胡麻酢	ご飯 コンソメスープ 豚の生姜焼き かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじフライ かぼちゃサラダ ゼリー	和風きのこスパゲッティ コンソメスープ かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 あかうおのちゃんちゃん焼き風 白菜の煮浸し しらすおろし和え
	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 (月)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のきのこあん 青梗菜のわさび和え ふりかけ	さけいくら丼 みそ汁 ピーマン炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の味噌焼き ピーマン炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 ピーマン炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏とじゃがいもの塩炒め なすのごま和え キャベツの磯和え
	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	ソフトクッキー 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g			
6 (火)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き おから炒り煮 いんげんお浸し	ご飯 みそ汁 エビフライ もやしと焼き豚の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け もやしと焼き豚の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き もやしと焼き豚の辛子和え ゼリー	わかめご飯 すまし汁 豆腐と春雨の旨煮 ツナ大豆 きゅうりの中華和え
	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	かりんとうドーナツ 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g			
7 (水)	七草粥 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き カリフラワーとパプリカの和え物 キャベツの昆布和え	ご飯 すまし汁 豚と野菜の炒め物 白菜のお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶりの香味焼き 白菜のお浸し フルーツ	オムライス すまし汁 白菜のお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 漬物
	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	カステラサンド 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g			
8 (木)	パン 牛乳 豚と野菜のバター煮 ごぼうサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの柚子胡椒焼き 大根ときゅうりのゆかり和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 大根ときゅうりのゆかり和え ゼリー	とろろそば 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 えびと卵の塩炒め 焼きなすの出汁浸し いんげんのピーナツ和え
	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	黒ごまプリン 280 kcal 蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g			

## 献立表 令和8年1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 (金)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん ほうれん草のごま和え ふりかけ	ネギトロ丼 みそ汁 じゃがいもの含め煮 みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 メンチカツ じゃがいもの含め煮 みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏の味噌マヨ焼き じゃがいもの含め煮 みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め キャベツのおかか和え ブロッコリーのみぞれ和え
	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	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 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 もやし炒め 小松菜とツナのわさび和え	ご飯 みそ汁 鶏の香味ソース焼き きのこソテー ゼリー	ご飯 みそ汁 たらのごま煮 きのこソテー ゼリー	かき揚げうどん きのこソテー ゼリー	カレーライス コンソメスープ 茹で野菜サラダ 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	黒糖まんじゅう 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g			
11 (日) 鏡開き 	ご飯 みそ汁 ぶりの西京焼き いんげんのきんぴら きゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁 麻婆茄子 キャベツのしそ和え フルーツ	ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ キャベツのしそ和え フルーツ	ラーメン しゅうまい フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ炒め 白菜の和え物 佃煮
	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	やわらか白玉おしるこ 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g			
12 (月) 	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 切干大根炒り アスパラのおかか和え	菜飯 みそ汁 あかうおの粕漬け焼き ブロッコリーの辛子和え ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏のクリーム煮 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	豚のねぎ塩丼 みそ汁 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草のお浸し マカロニサラダ
	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	おやき 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g			
13 (火)	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め もやしの梅和え	ご飯 コンソメスープ 豚キムチ 青梗菜の生姜和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじのみりん醤油焼き 青梗菜の生姜和え ゼリー	コロッケサンド コンソメスープ 青梗菜の生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かれの野菜あんかけ 焼き豆腐煮 いんげんのたらこ和え
	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	バタークッキー 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g			
14 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ 茹でキャベツとツナのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き なすのそぼろあん フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 なすのそぼろあん フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚とほうれん草のソース炒め なすのそぼろあん フルーチェ	牛丼 すまし汁 ひじきの白和え ゼリー
	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	栗ぜんざい 154 kcal 蛋白質 5.7 g	脂質 9.2 g 塩分 0.1 g			
15 (木)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 白菜の磯辺和え 漬物	きつねうどん いんげんのきんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの酒蒸しねぎソース いんげんのきんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ いんげんのきんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ もやしソテー きゅうりの辛子和え
	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	蒸しパン 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g			
16 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 豚血 ほうれん草のゆかり和え	ご飯 みそ汁 あじの照り焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 とんかつ ブロッコリーのごま和え フルーツ	鶏そぼろ丼 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 麻婆豆腐 じゃがいもの旨煮 なすの中華和え
	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	あんドーナツ 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8年1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 (土)	ご飯 みそ汁 白身魚の塩焼き ごぼうの味噌煮 きゅうりとちくわのマヨ和え	ご飯 すまし汁 チーズささみカツ 白菜のベーコン煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 かれいとう豆腐の煮付け 白菜のベーコン煮 ゼリー	ナポリタン すまし汁 白菜のベーコン煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め おから炒り煮 アスパラのおかか和え
	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	カルシウムせんべい 牛乳 132 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.9 g 塩分 0.2 g				
18 (日)	ご飯 みそ汁 肉だんごのスープ煮 いんげんの昆布和え しらすおろし	ご飯 みそ汁 ホイコーロー カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの香味噌焼き カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー	月見そば カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー	かにチャーハン すまし汁 ぎょうざ フルーツ
	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	紅茶ケーキ 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
19 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き かぼちゃ煮 青梗菜の辛子和え	キーマカレー コンソメスープ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ さけのチーズパン粉焼き 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏の竜田揚げみぞれソース 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの梅風味焼き きのこ炒り キャベツのしそ和え
	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	ワッフル 牛乳 124 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g				
20 (火)	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み もやしの炒め物 いんげんのごま和え	ご飯 みそ汁 鶏のちゃんちゃん焼き風 アスパラのたらこ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 えびカツ アスパラのたらこ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー アスパラのたらこ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー かぶのそぼろ煮 漬物
	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	いちごパイ 牛乳 234 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g				
21 (水)	パン 牛乳 ジャーマンポテト 大根とささみのサラダ フルーツ	鉄火丼 みそ汁 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かに玉風 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え
	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	チョコナバロア 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
22 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとツナの煮物 きゅうりのゆかり和え	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き なすのごま和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 あじフライ なすのごま和え みかん牛乳寒天	味噌ラーメン 春巻 みかん牛乳寒天	ハヤシライス コンソメスープ ごぼうサラダ ゼリー
	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	どら焼き 牛乳 168 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
23 (金)	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 切干大根とあさりの煮物 ほうれん草の磯辺和え	わかめご飯 かきたま汁 コロッケ しらすおろし和え ゼリー	わかめご飯 かきたま汁 たらの山椒焼き しらすおろし和え ゼリー	鶏のあんかけご飯 かきたま汁 しらすおろし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き アスパラとえびの炒め 枝豆とパプリカの和え物
	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	あんずケーキ 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
24 (土)	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ 白菜の辛子和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け ブロッコリーの生姜炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーの生姜炒め フルーツ	けんちんそば ブロッコリーの生姜炒め フルーツ	ご飯 すまし汁 豚の中華炒め いんげんの昆布和え きゅうりのナムル
	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	ドーナツ 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8年1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 (日)	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 なすの和え物 キャベツのごま酢	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚フライ スイートポテトサラダ ゼリー	カレーうどん スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの香味ソース がんもどき煮 ほうれん草のおかか和え
	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	カルシウムせんべい 牛乳 152	kcal 蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
26 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 きんぴらごぼう 漬物	焼き鳥丼 すまし汁 青梗菜のかにあん ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 青梗菜のかにあん ゼリー	ご飯 すまし汁 えびフライ 青梗菜のかにあん ゼリー	ご飯 みそ汁 ニラと卵の炒め しゅうまい えびとブロッコリーの中華和え
	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	黒糖ロールケーキ 牛乳 106	kcal 蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (火)	ご飯 みそ汁 ソーセージとキャベツの炒め ささみの柚子胡椒和え いんげんのごま和え	ご飯 みそ汁 あじのカレー風味焼き 白菜のそぼろ煮 フルーチェ	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のねぎだれ 白菜のそぼろ煮 フルーチェ	あさりとほうれん草のクリームパスタ みそ汁 白菜のそぼろ煮 フルーチェ	ゆかりご飯 コンソメスープ 鶏ももの照り煮 じゃがいものなめ茸和え ゼリー
	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	ソフトクッキー 牛乳 177	kcal 蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		
28 (水)	パン 牛乳 トマトオムレツ かぼちゃとアスパラのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 きゅうりの磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たららの煮付け きゅうりの磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 里芋と厚揚げの煮物 キャベツのおかか和え
	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	いちごプリン 195	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
29 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 小松菜とじゃこの炒め 茹で豚の和え物	ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの生姜焼き ブロッコリーの辛子和え ゼリー	鶏の照り焼きサンド すまし汁 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 さつまいもの甘煮 なすのごま味噌和え
	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	かりんとうまんじゅう 牛乳 195	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
30 (金)	ご飯 みそ汁 豚とねぎの甘辛煮 はんぺんの明太和え ささみともやしのわさび和え	かにピラフ みそ汁 ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの竜田揚げ ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ炒め ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の卵とじ いんげんの昆布和え 漬物
	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	パウンドケーキ 牛乳 105	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
31 (土)	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き キャベツの煮浸し カリフラワーとパプリカの和え物	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶり大根 ポテトサラダ ゼリー	焼きそば みそ汁 ポテトサラダ ゼリー	牛丼 みそ汁 青梗菜ときのこのソテー フルーツ
	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	おやき 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。

