

献立表 令和8年1月

寺別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (木)	ご飯 お雑煮風(関東風) だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 甘酒	生ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ おせち盛り 牛乳寒天			ご飯 みそ汁 八宝菜 キャベツの煮浸し きゅうりナムル
	394 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.8 g 塩分 1.2 g	704 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 14.1 g 塩分 3.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	436 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 7.3 g 塩分 1.7 g
	干支おやき	88 kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
2 (金)	ご飯 お雑煮風(関西風) ミートボール 菜の花辛子和え ヨーグルト	お赤飯 すまし汁 筑前煮 おせち盛り フルーツみつ豆			ご飯 すまし汁 照り焼きチキン チンゲン菜クリーム煮 プロッコリー辛子和え
	397 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.2 g 塩分 1.6 g	623 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 1.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	419 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	月餅	174 kcal 蛋白質 2.2 g	脂質 4.2 g 塩分 0.0 g		
3 (土)	ご飯 お雑煮風(鶏がら) 焼アジ 小松菜おかか和え マミー	鯛めし すまし汁 天ぷら 松風焼きと紅白なます 抹茶ミルクゼリー			ご飯 みそ汁 白身魚のソテー 五目豆 ほうれん草の辛子和え
	403 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 3.6 g 塩分 1.0 g	676 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	469 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.9 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		
4 (日)	ご飯 みそ汁 さば照り焼き キャベツの磯和え 漬物	ご飯 みそ汁 ポーク粒マスタードソース なすの味ぽんかけ ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ なすの味ぽんかけ ゼリー	スタミナ牛丼 みそ汁 なすの味ぽんかけ ゼリー	焼き鳥・つくね丼 すまし汁 オニオンサラダ ゆかり和え
	372 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.0 g 塩分 1.7 g	455 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	543 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 7.7 g 塩分 2.3 g	773 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 40.5 g 塩分 3.2 g	483 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	レアチーズケーキ	92 kcal 蛋白質 2.3 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
5 (月)	ご飯 みそ汁 ワインソテー 白和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 すき焼き風 小松菜お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の三部焼 茶碗蒸し 小松菜お浸し ゼリー	中華丼 すまし汁 小松菜お浸し ゼリー	親子丼 みそ汁 さつま芋の甘煮 温野菜サラダ
	445 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	505 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	501 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 11.8 g 塩分 2.1 g	673 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.6 g 塩分 1.2 g	513 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	ととやき	88 kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
6 (火)	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸しごま和え マミー	ご飯 かき玉汁 豚肉のくわ焼き ホタテと大根のサラダ ゼリー	ご飯 かき玉汁 赤魚の煮付け 茶碗蒸し ホタテと大根のサラダ ゼリー	カレーうどん 茶碗蒸し 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 プロッコリー炒め 春雨の酢の物
	502 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.5 g 塩分 3.0 g	627 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 27.8 g 塩分 1.7 g	533 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g	633 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 29.8 g 塩分 3.2 g	434 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.3 g
おやつ	ムース	91 kcal 蛋白質 0.3 g	脂質 0.0 g 塩分 0.2 g		
7 (水)	七草粥(中華風) みそ汁 幽庵焼き 小松菜和え 漬物	ご飯 わかめスープ ミートローフ ツナサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ 鮭の味噌バタホイル焼き カブのそあぼろあんかけ ツナサラダ ゼリー	スパゲティ—ペスカトーレ わかめスープ ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶり大根 もやしと焼豚の辛子和え もずく酢
	331 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 4.3 g 塩分 2.2 g	523 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.1 g 塩分 1.4 g	500 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.2 g 塩分 3.2 g	521 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 6.4 g 塩分 2.9 g	482 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.8 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		
8 (木)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	三色丼 みそ汁 海草サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 茶碗蒸し 海草サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 から揚げのみぞれソース 海草サラダ ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 きのこソテー 春菊ごま和え
	378 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.5 g	632 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 21.8 g 塩分 3.0 g	611 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.5 g 塩分 3.0 g	575 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.5 g 塩分 2.4 g	461 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 8.0 g 塩分 2.7 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		

献立表 令和8年1月

寺別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー いんげんごま和え 佃煮	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草のお浸し 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 白身フライタルタルソース ほうれん草のお浸し 牛乳寒天	とろろの豚丼 みそ汁 ほうれん草のお浸し 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鮭の照り焼き ほうれん草の和え物 マカロニサラダ
	392 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.4 g 塩分 2.1 g	678 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 25.4 g 塩分 1.5 g	595 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 22.0 g 塩分 2.4 g	554 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	470 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	ぜんざい	97 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g			
10 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 茄子の中華サラダ ヨーグルト	ご飯 中華スープ たらの唐揚げみぞれあんかけ にんじんとじゃこ炒め 春キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 豚肉ときのこの炒め物 春キャベツのサラダ ゼリー	塩あんかけやきそば にんじんとじゃこ炒め 春キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 五目ピーフン 白菜の香和え
	434 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.5 g	499 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.4 g 塩分 3.2 g	609 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 23.1 g 塩分 2.8 g	441 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.5 g	575 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	たい焼き	111 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 0.6 g 塩分 0.1 g			
11 (日)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ 金平ごぼう 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンカツ マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鯵のごまみそ焼き なすの香味ソース マカロニサラダ フルーツ	味噌ラーメン なすの香味ソース マカロニサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 カレイの煮付け かぼちゃのいとこ煮 小松菜お浸し
	452 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.2 g 塩分 1.7 g	548 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g	520 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g	555 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.6 g 塩分 3.0 g	456 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 6.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	タルト	86 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.8 g 塩分 0.0 g			
12 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐とひき肉の卵とじ 青梗菜炒め しらすおろし	ご飯 中華スープ ホイコーロー [®] もやしナムル ゼリー	ご飯 中華スープ 赤魚の粕漬け さつまいもレモン煮 もやしナムル ゼリー	豚丼 中華スープ もやしナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き いんげんごま和え 煮豆
	453 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	608 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 27.3 g 塩分 1.8 g	521 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	456 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.8 g 塩分 2.0 g	535 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ドーナツ	110 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g			
13 (火)	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 ホタテと笹かま和え 納豆	中華丼 わかめスープスープ 五目金平 ゼリー	ご飯 わかめスープ あじのかばやき 五目金平 なすの和え物 ゼリー	チャーハン わかめスープ なすの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 干草焼き つみれ煮 豆サラダ
	480 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g	521 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	546 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 15.5 g 塩分 2.8 g	447 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.5 g	516 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 2.7 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			
14 (水)	パン パンプキンポタージュ ジャーマンポテト カニカマサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭ときのこのバター醤油ソース 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げネギソース 春雨サラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 春雨 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き ひじき煮 酢の物
	470 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g	503 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.5 g 塩分 1.8 g	703 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 31.2 g 塩分 2.2 g	750 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 30.2 g 塩分 3.0 g	544 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	シュークリーム	84 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 4.2 g 塩分 0.1 g			
15 (木)	ご飯 みそ汁 焼き魚 切り干し大根煮 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ホタテと大根のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 フライ盛り合わせ ホタテと大根のサラダ ゼリー	五目うどん ホタテと大根のサラダ しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のもと焼き ごぼうの味噌煮 小松菜とえのきの煮浸し
	404 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.1 g	492 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.4 g 塩分 1.9 g	604 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.8 g	615 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 24.1 g 塩分 3.0 g	607 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 24.0 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			
16 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐のたまごとじ 青梗菜としめじの中華和え ジュース	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖の粒マスタードソース焼き 煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ	鮭・いくら丼 みそ汁 煮物 ゼリー	ご飯 すまし汁 エビと卵の塩炒め 五目オランダ煮 春菊のお浸し
	406 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.1 g 塩分 1.6 g	590 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.2 g	725 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 27.9 g 塩分 2.8 g	599 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 14.4 g 塩分 3.1 g	443 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.8 g 塩分 3.1 g
おやつ	まんじゅう	76 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g			

献立表 令和8年1月

寺別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (土)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ひじきの煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 チキンソテー チョレギサラダ ゼリー	卵巻き・いなり寿司 みそ汁 茶碗蒸し チョレギサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げサバおろし煮 茶碗蒸し チョレギサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 サワラ西京焼き 煮あわせ わかめ和え
	408 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.2 g	612 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.5 g	686 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.2 g 塩分 3.0 g	719 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.8 g 塩分 3.0 g	383 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 5.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	パウンドケーキ	95 kcal 蛋白質 1.9 g	脂質 4.1 g 塩分 0.1 g		
18 (日)	ご飯 みそ汁 肉じゃが 胡瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉のオイスターーソース焼き 三色和え ゼリー	和風あんかけオムライス すまし汁 三色和え ゼリー	ご飯 すまし汁 魚のごま味噌煮 長芋の酢の物 三色和え ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 もやしの炒め物 小松菜しめじ和え
	461 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.7 g	469 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.9 g 塩分 2.4 g	685 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.2 g	572 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.6 g	477 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	クッキー	104 kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 5.1 g 塩分 0.2 g		
19 (月)	ご飯 みそ汁 がんも煮 わさび和え 牛乳	ご飯 ジュリエンヌスープ 焼肉 グリーンサラダ ゼリー	ネギ塩豚丼 ジュリエンヌスープ グリーンサラダ ゼリー	ご飯 ジュリエンヌスープ 魚の梅風味照り焼き 磯辺揚げ グリーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 人参サラダ めかぶ
	508 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.7 g 塩分 1.8 g	600 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 27.6 g 塩分 3.0 g	524 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 13.3 g 塩分 1.7 g	701 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 23.6 g 塩分 3.2 g	494 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 16.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	ムース	70 kcal 蛋白質 0.9 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
20 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナー野菜ソテー 白菜づけ 納豆	ご飯 すまし汁 白身魚フライタルタル ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉とキムチの炒め物 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	カツ丼 すまし汁 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 わかめの酢の物 焼き茄子
	419 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	596 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.5 g	679 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 36.7 g 塩分 2.6 g	787 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 31.3 g 塩分 3.0 g	521 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	ゼリー	25 kcal 蛋白質 0.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
21 (水)	パン 鶏だんごスープ オムレツ サウザンサラダ フルーツ	お楽しみ食 海鮮丼 こしね汁 イカとじゃが芋の煮付け ほうれん草の辛子和え ゼリー	職員 ご飯 こしね汁 鶏南蛮 ほうれん草のお浸しからし和え ゼリー		ご飯 みそ汁 サワラのしそ香焼き 煮浸し ひじきの白和え
	443 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.5 g	635 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 7.5 g 塩分 2.9 g	610 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 14.7 g 塩分 1.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	503 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 12.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	抹茶パバロア	48 kcal 蛋白質 1.4 g	脂質 1.1 g 塩分 0.0 g		
22 (木)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 春菊の和え物 ふりかけ	ソース焼きそば すまし汁 ブロッコリー中華和え フルーツ	ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ ブロッコリー中華和え フルーツ	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ ブロッコリー中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏つくねのはちみつ照り焼き もずくサラダ ごま豆腐
	360 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.3 g 塩分 1.6 g	445 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.4 g 塩分 2.8 g	654 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 27.6 g 塩分 3.0 g	507 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.4 g 塩分 2.5 g	544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 1.2 g
おやつ	黒豆ミルクプリン	95 kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g		
23 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き エビマヨネーズ ヨーグルト	天丼 すまし汁 高野豆腐の五目煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鰯の香味焼き 高野豆腐の五目煮 盛り合わせサラダ ゼリー	きのこの和風パスタ 盛り合わせサラダ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 ぶりの柚子胡椒焼き 中華サラダ ブロッコリーのソテー
	443 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.6 g 塩分 1.9 g	633 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g	533 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 11.9 g 塩分 1.9 g	715 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.6 g	491 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	卵ボーロ	59 kcal 蛋白質 0.3 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		
24 (土)	ご飯 みそ汁 肉じゃが 五目たまご焼き 花野菜サラダ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げおろしポン酢 小松菜とえのきの煮浸し ゼリー	まぐろ漬け丼 みそ汁 茶碗蒸し 小松菜とえのきの煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ 茶碗蒸し 小松菜とえのきの煮浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 粕漬け魚 金平ごぼう オニオンサラダ
	452 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g	519 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	424 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 4.8 g 塩分 3.0 g	506 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 11.7 g 塩分 3.0 g	406 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 4.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	みそパン	81 kcal 蛋白質 0.9 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和8年1月

寺別養護老人ホーム だんらの郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (日)	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げ炒め カブの酢の物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 青梗菜の力あん 大根とホタテのサラダ ゼリー	豚角煮丼 みそ汁 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 冬瓜のうす味煮 菜の花辛子和え
	438 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.9 g 塩分 1.1 g	558 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	572 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.7 g 塩分 3.0 g	634 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 25.4 g 塩分 2.5 g	468 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	蒸しパン	81 kcal	蛋白質 2.7 g 脂質 2.0 g 塩分 0.1 g		
26 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 胡瓜の梅肉和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き しめじの和風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の味噌煮 茶碗蒸し しめじの和風サラダ ゼリー	親子丼 みそ汁 しめじの和風サラダ ゼリー	ご飯 中華スープ エビチリ シュウマイ 焼き茄子
	365 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.4 g 塩分 1.5 g	397 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.6 g 塩分 1.6 g	529 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.4 g 塩分 3.1 g	452 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.2 g 塩分 2.4 g	583 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 13.1 g 塩分 3.1 g
おやつ	栗まんじゅう	59 kcal	蛋白質 1.2 g 脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
27 (火)	ご飯 みそ汁 ワインソーテー キャベツの煮浸し ヨーグルト	ご飯 すまし汁 すき焼き風 いんげんのごまみそ和え フルーツ	ご飯 すまし汁 焼き魚 がんも煮 いんげんのごまみそ和え フルーツ	サンドイッチ ミネストローネスープ いんげんのごまみそ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりのわさび醤油焼き えび茶巾 青菜ナムル
	404 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 g	482 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	531 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.2 g 塩分 2.7 g	395 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 27.0 g 塩分 2.7 g	467 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 g
おやつ	ゼリー	62 kcal	蛋白質 1.2 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
28 (水)	パン ポトフ ペーコンエッグ 温野菜サラダ 牛乳	ひじきご飯 すまし汁 豚肉の中華炒め 小松菜のわさび和え ゼリー	ひじきご飯 すまし汁 さわらのネギ味噌焼き さつまいもオレンジ煮 小松菜のわさび和え ゼリー	たらこパスタ すまし汁 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鱈のムニエルバタポン酢 クラゲの和え物 金平大根
	470 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.6 g 塩分 1.9 g	526 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.9 g 塩分 2.6 g	638 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.1 g	555 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.1 g 塩分 1.7 g	447 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.4 g 塩分 1.4 g
おやつ	プリン	103 kcal	蛋白質 4.3 g 脂質 5.2 g 塩分 0.2 g		
29 (木)	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 煮浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすトマトチーズハンバーグ ひじきご飯サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの揚げおろし煮 エビとブロッコリーの中華和え ひじきサラダ フルーツ	中華そば エビとブロッコリーの中華和え ひじきサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 西京焼き 里芋の白煮 ピーナッツ和え
	448 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g	661 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.1 g 塩分 2.6 g	565 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.8 g	549 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.2 g 塩分 3.0 g	431 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 塩分 2.0 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		
30 (金)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ つなじやが 佃煮	ご飯 すまし汁 サーモンフライ もやし中華和え ゼリー	親子丼 すまし汁 もやし中華和え ゼリー	サンドイッチ クラムチャウダー トマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンマスター焼 五目煮 かぶの和え物
	464 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.6 g 塩分 2.5 g	476 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.5 g	521 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 15.2 g 塩分 3.0 g	430 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 26.2 g 塩分 2.1 g	470 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 7.9 g 塩分 2.4 g
おやつ	あんドーナツ	148 kcal	蛋白質 2.9 g 脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
31 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 クリミ和え ジュース	菜飯 酒かす汁 鶏南蛮 揚げ茄子の胡麻和え あんみつ	菜飯 酒かす汁 照り焼きソースハンバーグ 揚げ茄子の胡麻和え あんみつ	菜飯 酒かす汁 焼き魚 ツナサラダ 揚げ茄子の胡麻和え あんみつ	ご飯 みそ汁 煮魚 青梗菜きのこソティー 五色なます
	456 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.9 g 塩分 1.7 g	685 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	556 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	408 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 4.3 g 塩分 2.6 g
おやつ	まんじゅう	88 kcal	蛋白質 1.8 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 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

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。



※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。