

献立表 令和8年2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 (日)	ご飯 みそ汁 がんも煮 茄子の味噌炒め ふりかけ	ポークカレー マカロニサラダ ゼリー ^福 ジュース	ご飯 すまし汁 コロッケ マカロニサラダ ゼリー	サンドイッチ コーンスープ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 カレイのおろし煮 磯辺揚げ 春菊の中華和え
	421 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.5 g 塩分 1.5 g	625 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.8 g	658 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 24.3 g 塩分 1.1 g	584 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 32.2 g 塩分 2.8 g	466 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.3 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			
2 (月)	ご飯 みそ汁 鶏もも肉の照煮 キャベツの磯和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 野菜炒め プロッコリーの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 プロッコリーの胡麻和え ゼリー	鉄火丼 みそ汁 プロッコリーの胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ホイコーロー ^一 ポテトソテー ^一 胡瓜の酢の物
	451 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.0 g 塩分 1.5 g	465 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	657 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	425 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 3.9 g 塩分 2.3 g	574 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	チーズ蒸しパン	96 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.3 g 塩分 0.3 g			
3 (火)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め 温泉卵 納豆	お楽しみ食 恵方巻き つみれ汁 茶碗蒸し 五目白和え フルーツみつ豆	職員 豚玉丼 つみれ汁 五目白和え フルーツみつ豆		ご飯 みそ汁 さわら香味焼き 白菜中華煮 ほうれん草のお浸し
節分	418 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 塩分 1.6 g	558 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 10.1 g 塩分 2.1 g	637 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	422 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.2 g 塩分 1.4 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			
4 (水)	パン シチュー プロッコリーサラダ ヨーグルト フルーツ	ご飯 みそ汁 みそ汁 白身魚のチリソース さつま芋煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉オイスターソース焼き おかか和え ゼリー	あんかけ焼きそば みそ汁 おかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛煮 パンプキンサラダ 煮奴
	443 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.7 g 塩分 1.6 g	521 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 5.5 g 塩分 1.7 g	585 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	489 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 8.7 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.4 g 塩分 2.7 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			
5 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 大和芋含め煮 ふりかけ	えび天うどん 五目金平 はんぺん明太子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ はんぺん明太子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のバター醤油焼き はんぺんの明太子和え 五目金平 ゼリー	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン じゃが芋含め煮 カブの甘酢
	381 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.5 g 塩分 2.0 g	544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.5 g 塩分 2.3 g	654 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 22.8 g 塩分 3.0 g	668 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 24.8 g 塩分 3.0 g	521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	大判焼き	109 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g			
6 (金)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈とホタテの包み焼き ポテトサラダ ほうれん草のわさび和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げみぞれがけ ほうれん草のわさび和え ゼリー	茄子ベーコンのトマトパスタ すまし汁 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 松風焼き もやしの炒め物 しらす干しの和え物
	458 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.9 g	480 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.8 g 塩分 2.0 g	482 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g	677 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.6 g	523 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	きなこパンナコッタ	128 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g			
7 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ナスの生姜煮 もやしと胡瓜の酢の物	ご飯 みそ汁 白身魚のムニエル(バターポン酢) 小松菜と春雨のゴママヨ和え プリン	ご飯 みそ汁 豚角煮 小松菜と春雨のゴママヨ和え プリン	中華丼 みそ汁 小松菜と春雨のゴママヨ和え プリン	豚のみぞれ南蛮丼 レタスのスープ 棒棒鶏 プロッコリーの辛子和え
	411 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.4 g 塩分 1.7 g	556 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.5 g	689 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 28.8 g 塩分 2.8 g	578 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g	479 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 6.6 g 塩分 2.3 g
おやつ	原宿ドック	124 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 6.4 g 塩分 0.2 g			
8 (日)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 胡瓜の梅肉和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ グリルハーブチキン ポテトサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鰯フライ・エビフライ ポテトサラダ ゼリー	ビビンバ丼 コンソメスープ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鰯の竜田揚げ 青梗菜クリーム煮 もずくサラダ
	437 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.8 g 塩分 1.7 g	462 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g	559 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.5 g	925 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 47.2 g 塩分 3.0 g	514 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.9 g 塩分 3.0 g
おやつ	蒸しケーキ	75 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.8 g 塩分 0.0 g			

献立表 令和8年2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 (月)	ご飯 みそ汁 煮物 シーフード卵巻き ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 メバルの煮付け シュウマイ いんげんピーナツ和え ゼリー	カレードリア すまし汁 いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 魚のけんちん蒸し エビとブロッコリーの和え物 もやしの炒め物
	367 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 5.4 g 塩分 1.2 g	431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g	524 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.8 g 塩分 2.3 g	904 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 43.4 g 塩分 3.0 g	479 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 10.7 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			
10 (火)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め ひじきの煮物 納豆	ご飯 すまし汁 鰯の生姜焼き しめじの和風サラダ ごま豆腐 ゼリー	ご飯 すまし汁 メンチカツ しめじの和風サラダ ゼリー	たぬきうどん ごま豆腐 しめじの和風サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンソテー ほうれん草の和え物 さつまいもオレンジ煮
	517 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 g	557 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 g	578 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.1 g	502 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.6 g 塩分 3.0 g	535 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	オレンジムース	121 kcal 蛋白質 2.5 g 脂質 4.9 g 塩分 0.0 g			
11 (水)	パン 野菜スープ ミートオムレツ 野菜の大豆煮 フルーツ	ご飯 五目スープ 蒸し鶏ネギ醤油 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 五目スープ たらのちゃんちゃん焼き 里芋そぼろ煮 大根とホタテのサラダ ゼリー	カツ丼 五目スープ 大根とホタテのサラダ ゼリー	天津丼 みそ汁 ピーナツ和え ブロッコリー辛子和え
建国記念日	401 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.8 g 塩分 2.3 g	600 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.3 g 塩分 1.7 g	656 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g	691 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.1 g 塩分 3.0 g	424 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	今川焼き	111 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 0.6 g 塩分 0.1 g			
12 (木)	ご飯 みそ汁 ツナじやが煮 カレー炒め ジュース	きじ焼き丼 すまし汁 シーチキンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 サーモンフライ かぼちゃのそぼろあん フルーツヨーグルト	ピザトースト すまし汁 シーチキンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 八宝菜 ひじきサラダ ごま豆腐
	385 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 4.1 g 塩分 1.1 g	328 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 2.9 g	530 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 7.8 g 塩分 3.0 g	544 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.5 g 塩分 3.0 g	478 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g
おやつ	どら焼き	117 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 1.1 g 塩分 0.2 g			
13 (金)	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト かぶの煮物 佃煮	ご飯 きのこスープ エビフライ・クリームコロッケ ひじきサラダ フルーツポンチ	ご飯 きのこスープ チキンピカタ ひじきサラダ フルーツポンチ	ドリア きのこスープ ひじきサラダ フルーツポンチ	カレーライス すまし汁 オニオンサラダ 春菊中華あえ フルーツ
	376 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.8 g 塩分 1.9 g	620 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 g	623 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 24.7 g 塩分 2.2 g	785 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 33.1 g 塩分 3.2 g	478 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	チョコプリン	83 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 3.2 g 塩分 0.2 g			
14 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草和え ヨーグルト	お楽しみ食 エビピラフ コンソメスープ ハートコロッケとオムレツ 南瓜サラダ りんごのコンポート			ご飯 かきたま汁 鯵のしそ香焼き 五目オランダ煮 きのこのサラダ
バレンタイン	474 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g	733 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.7 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	445 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.7 g 塩分 1.6 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			
15 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー なすの生姜煮 カリフラワーサラダ	ご飯 のっつい汁 えびのチリソース わかめの酢の物 杏仁豆腐	ご飯 のっつい汁 フライ盛り合わせ わかめの酢の物 杏仁豆腐	牛丼温玉のせ のっつい汁 わかめの酢の物 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏とキャベツのカレー炒め煮 野菜炒め 蒸しなすとささみ和え
	328 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 3.8 g 塩分 1.6 g	545 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.0 g	626 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 10.7 g 塩分 2.5 g	776 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 32.0 g 塩分 3.0 g	604 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	桃山	81 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.0 g			
16 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の炒め物 かにの重ね蒸し 牛乳	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン ビーフンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鯵フライ・エビフライ ビーフンサラダ ゼリー	ネギトロ丼 すまし汁 ビーフンサラダ ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のソテー カリフラワー葛煮 なます
	475 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.1 g 塩分 1.2 g	530 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.2 g	503 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 8.2 g 塩分 1.1 g	374 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 0.8 g 塩分 1.3 g	455 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.5 g
おやつ	ゼリー	25 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g			

献立表 令和8年2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 (火)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ カニカマサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 豆腐のオイスターソース炒め いんげんの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 名古屋チキン いんげんの和え物 フルーツ	サンドイッチ クラムチャウダー いんげんの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 ホタテと白身魚のバター焼き 高野豆腐の煮物 キャベツと枝豆のサラダ
	421 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.6 g 塩分 2.4 g	574 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.5 g 塩分 1.5 g	542 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 8.1 g 塩分 1.8 g	607 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 29.1 g 塩分 3.0 g	523 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.2 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			
18 (水)	パン コーンスープ チーズオムレツ 盛り合わせサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚角煮 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレー風味焼き シユウマイ 胡瓜の酢の物 ゼリー	高菜そぼろ丼 みそ汁 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き おでん 春菊中華和え
	454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.5 g 塩分 2.7 g	635 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.1 g 塩分 2.5 g	677 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 21.3 g 塩分 3.0 g	681 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.1 g	435 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.4 g 塩分 1.5 g
おやつ	ロールケーキ	127 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 5.5 g 塩分 0.1 g			
19 (木)	ご飯 みそ汁 目玉焼き さつま芋煮 なめ茸おろし	てんぶらそば しゅうまい 菜花お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン 菜花お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 しゅうまい 菜花お浸し ゼリー	中華丼 みそ汁 肉だんご 冷伴三糸
	413 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.5 g 塩分 1.0 g	558 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.5 g 塩分 2.8 g	451 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.7 g 塩分 2.7 g	494 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.1 g 塩分 3.0 g	473 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 8.9 g 塩分 2.1 g
おやつ	チョコパフェ	150 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g			
20 (金)	ご飯 みそ汁 野菜炒め はんぺん煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き なすの炒め物 ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 なすの炒め物 白和え ゼリー	山菜そば なすの炒め物 白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のもと焼き ドレッシング和え 大根のうす味煮
	416 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.0 g 塩分 2.4 g	523 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	643 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.1 g 塩分 2.9 g	611 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 12.4 g 塩分 3.1 g	495 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 15.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	ようかん	116 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g			
21 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ツナ缶のおろし和え 漬物	三色丼 わかめスープ 盛り合わせサラダ フルーツ	ご飯 ワカメスープ 鯖のごま味噌煮 磯辺揚げ 盛り合わせサラダ フルーツ	牛すきうどん 盛り合わせサラダ しゅうまい フルーツ	ご飯 すまし汁 メバルの煮付け キャベツの塩炒め 枝豆とコーンのサラダ
	437 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.4 g 塩分 1.7 g	487 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.3 g	600 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g	688 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.0 g 塩分 3.0 g	462 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.6 g
おやつ	大判焼き	109 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g			
22 (日)	ご飯 みそ汁 焼アジ 金平ごぼう ささ身の梅肉和え ふりかけ	豚たま丼 みそ汁 青菜ピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 魚介のトマト煮込み 青菜ピーナツ和え ゼリー	シーフードドリア みそ汁 青菜ピーナツ和え ゼリー	ご飯 スープ えびのチリソース 白菜のそぼろ煮 スパゲティーサラダ
	401 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.2 g 塩分 1.7 g	531 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.3 g 塩分 2.1 g	622 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 7.9 g 塩分 3.0 g	711 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 22.0 g 塩分 3.1 g	505 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	ワッフル	96 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g			
23 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 高野卵巻き 牛乳	ご飯 わかめスープ 豚肉のくわ焼き ほうれん草としめじのお浸し さつま揚げの煮物 ゼリー	ご飯 ワカメスープ サワラ西京焼き ほうれん草としめじのお浸し さつま揚げの煮物 ゼリー	ソース焼きそば ワカメスープ ほうれん草としめじのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 さらさ蒸し エビとブロッコリーの和え物 千切りじゃが芋炒め
	496 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.7 g 塩分 1.7 g	512 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 塩分 1.1 g	471 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 7.1 g 塩分 2.9 g	363 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.1 g 塩分 2.4 g	482 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.5 g 塩分 2.3 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			
24 (火)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根煮 納豆	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 あじフライ 春雨サラダ フルーツ	山菜そば・うどん いなり寿司 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏団子と白菜の煮込み 錦糸卵のえびしんじょう めかぶ
	423 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.5 g 塩分 1.2 g	568 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.2 g	500 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.6 g 塩分 2.0 g	641 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g 塩分 3.1 g	474 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.8 g 塩分 2.1 g
おやつ	オレンジムース	121 kcal 蛋白質 2.5 g 脂質 4.9 g 塩分 0.0 g			

献立表 令和8年2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
25 (水)	パン クラムチャウダー ほうれん草ときのこソティ カリフラワーサラダ レモンティー 479 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 15.9 g 塩分 2.1 g	お楽しみ食 にぎり寿司 みそ汁 茶碗蒸し 春キャベツのごまだれ和え ゼリー 513 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.1 g 塩分 2.7 g	職員 ご飯 みそ汁 焼肉 春キャベツのごまだれ和え ゼリー 634 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.0 g		ご飯 すまし汁 生揚げと豚肉の味噌炒め ごぼうのおかか煮 花野菜酢の物 583 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	フルーチェ	55 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 1.9 g 塩分 0.3 g		
26 (木)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 春菊の和え物 ふりかけ 360 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.3 g 塩分 1.6 g	五目うどん しゅうまい ブロッコリー中華和え ゼリー 561 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.4 g 塩分 3.0 g	ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ ブロッコリー中華和え ゼリー 657 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 27.6 g 塩分 3.0 g	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ ブロッコリー中華和え ゼリー 507 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.4 g 塩分 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏つくねのハチミツ照り焼き もずくサラダ ごま豆腐 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 1.2 g
おやつ	たい焼き	89 kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 0.4 g 塩分 0.1 g		
27 (金)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 かに風味玉子焼き 佃煮昆布 389 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 4.0 g 塩分 1.9 g	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ほうれん草辛子マヨ ゼリー 504 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.7 g 塩分 1.1 g	ご飯 みそ汁 鯖のでんがく 餃子 ほうれん草辛子マヨ和え ゼリー 602 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.3 g 塩分 2.5 g	チャンポン麺 餃子 ほうれん草辛子マヨ和え ゼリー 523 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 16.4 g 塩分 3.1 g	ご飯 みそ汁 若鶏の若草焼き たたききゅうり 黄身酢かけ 628 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 20.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ムース	120 kcal 蛋白質 2.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.1 g		
28 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんご レンコンの炒め物 牛乳 462 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g	ご飯 すまし汁 クリームコロッケ 胡瓜ナムル ゼリー 544 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.3 g 塩分 1.9 g	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ボテト金平 胡瓜ナムル ゼリー 575 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	カレーうどん ボテト金平 胡瓜ナムル ゼリー 646 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.0 g 塩分 3.0 g	三色丼 みそ汁 かぼちゃ煮 青梗菜和え物 484 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	パウムクーヘン	115 kcal 蛋白質 1.7 g	脂質 7.0 g 塩分 0.3 g		
おやつ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ					
おやつ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ					
おやつ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ					

<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。