

献立表 令和8年2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 (日)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 アスパラの卵炒め 佃煮	ご飯 みそ汁 あじの梅風味照り焼き ごぼう炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とキャベツのカレー炒め ごぼう炒り煮 ゼリー	天ぷらそば ごぼう炒り煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 揚げなすのポン酢かけ きゅうりの生姜和え
	443 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	579 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	569 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	379 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	カステラサンド 牛乳 173 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (月)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き ひじき白和え いんげんのおかか和え	ご飯 すまし汁 豚の味噌炒め 大根のゆかり和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 蒸し魚のきのこあん 大根のゆかり和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 ささみチーズかつ 大根のゆかり和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 さばの生姜煮 白菜の生揚げ煮 えびとブロッコリーの中巻和え
	520 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	490 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	405 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 4.5 g 塩分 2.0 g	605 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.2 g 塩分 2.3 g	520 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	みそパン 牛乳 179 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (火)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ほうれん草のごま和え 長ねぎのささみの柚子胡椒和え	利用者様 海鮮太巻き寿司 みそ汁 茶碗蒸し フルーツ	職員 ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 茶碗蒸し フルーツ		ご飯 みそ汁 鶏の野菜あんかけ ピーマンとじゃこの炒め かぼちゃサラダ
節分	473 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	452 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.2 g 塩分 2.8 g	595 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g		612 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	おやき 牛乳 160 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き なすの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け なすの和え物 ゼリー	卵丼 みそ汁 なすの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き アスパラのおかか和え 青梗菜のわさび和え
	502 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	499 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	373 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	513 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.3 g 塩分 3.1 g	471 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコドーナツ 103 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 つみれの煮物 きゅうりとツナの昆布和え	ご飯 みそ汁 たらの唐揚げみぞれあん いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め いんげんのピーナツ和え ゼリー	中華丼 わかめスープ キャベツとソーセージのソテー フルーツ
	427 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	500 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	625 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	590 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	485 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	ミニオムレット 牛乳 183 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
6 (金)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き おから炒り煮 白菜の和え物	菜飯 コンソメスープ 鶏ももの照り煮 アスパラのごま和え フルーチェ	菜飯 コンソメスープ エビカツ アスパラのごま和え フルーチェ	肉みそ丼 コンソメスープ アスパラのごま和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ごぼうサラダ 漬物
	413 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	528 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	573 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 20.1 g 塩分 2.3 g	557 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.3 g 塩分 2.3 g	539 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	栗ぜんざい 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんごと春雨のスープ煮 小松菜の生姜和え きゅうりとちくわのごま酢	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き 切干大根煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ 切干大根煮 フルーツ	野菜タンメン ぎょうざ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き風 なすのなべしぎ ブロッコリーの辛子和え
	420 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	557 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	632 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	560 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	542 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	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 (日)	ご飯 みそ汁 中華風五目卵焼き キャベツの煮浸し もやしの梅和え	ご飯 みそ汁 豚のオイスター炒め ほうれん草のしそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ほうれん草のしそ和え ゼリー	かき揚げうどん ほうれん草のしそ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き じゃがいもの旨煮 いんげんのたらこ和え
	453 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	500 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g	400 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	465 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 21.7 g 塩分 2.0 g	500 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	ミニあんパン 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8年2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 (月)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん なすのポン酢かけ 枝豆とパプリカの和え物	チキンカレーライス コンソメスープ きゅうりの昆布和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ たらのマヨマスタード焼き きゅうりの昆布和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ とんかつ きゅうりの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 青梗菜のわさび和え きのこの和え物
	560 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	560 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.7 g 塩分 1.8 g	575 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.4 g 塩分 2.0 g	452 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 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 もやしソテー いかとアスパラのマヨ和え	ご飯 みそ汁 あじフライ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き 茹で野菜サラダ フルーツ	かにトマトクリームパスタ ジュース 茹で野菜サラダ フルーツ	焼き鳥丼 みそ汁 白菜の煮浸し しらすおろし
	414 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	485 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	530 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.4 g 塩分 2.3 g	820 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	パウダーケーキ 牛乳 76 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
11 (水)	パン 牛乳 チーズオムレツ ツナサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味煮 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 肉だんごの酢豚風 ちくわの炒り煮 キャベツの磯和え
	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	おやき 280 kcal	蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		
12 (木)	ご飯 みそ汁 白身魚の粕漬け焼き かぼちゃ煮 ブロッコリーのおかか和え	さけいくら丼 すまし汁 もやしのお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の生姜焼き もやしのお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 エビフライ もやしのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め いんげんのごま和え マカロニサラダ
	483 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	550 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	536 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.1 g	520 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	526 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶プリン 牛乳 172 kcal	蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
13 (金)	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め 漬物	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き なすの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 かれの野菜あんかけ なすの中華和え フルーツ	あんかけかにチャーハン みそ汁 なすの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 あじのカレー風味焼き ひじきの白和え きゅうりの土佐和え
	400 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	450 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	505 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	435 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	570 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	パウンドケーキ 牛乳 162 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
14 (土)	ご飯 みそ汁 キャベツとソーセージの炒め さつまいもの甘煮 白菜の辛子和え	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ いんげんのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの柚子胡椒焼き いんげんのお浸し ゼリー	たぬきそば いんげんのお浸し ゼリー	オムライス コンソメスープ しゅうまい ほうれん草の磯辺和え
	502 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	500 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	475 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g	385 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 g	575 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 12.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	チョコバナニア 牛乳 154 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 9.2 g 塩分 0.1 g		
15 (日)	ご飯 みそ汁 がんもどきのきのこあん もやしナムル ふりかけ	ご飯 かきたま汁 たらのちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 かきたま汁 揚げ鶏のねぎだれ ポテトサラダ ゼリー	ベーコンと玉ねぎの和風パスタ かきたま汁 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き アスパラソテー ブロッコリーのごま和え
	460 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	460 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	565 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	556 kcal 蛋白質 23.1 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 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 豚と切り干し大根の煮物 青梗菜のツナの生姜和え	けんちんうどん いかときゅうりの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの唐揚げ いかときゅうりの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚キムチ いかときゅうりの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろ煮 きんぴらごぼう なすの味噌マヨ和え
	495 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	385 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	478 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	605 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g	500 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 30.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	原宿ドッグミニ 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2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 (火)	ご飯 みそ汁 かまぼこと大根の卵とじ いんげんのピーナツ和え カリフラワーとパプリカの和え物	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き ほうれん草のしめじ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル ほうれん草のしめじ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー ほうれん草のしめじ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め 白菜のわさび和え フルーツ
	446 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	520 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	564 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.1 g	486 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.9 g	520 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 (水)	パン 牛乳 鶏のバター煮 玉ねぎとかにかまのサラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 さばの山椒焼き じゃがいも含め煮 フルーチェ	わかめご飯 みそ汁 鶏の野菜あんかけ じゃがいも含め煮 フルーチェ	豚丼 みそ汁 じゃがいも含め煮 フルーチェ	ご飯 かきたま汁 麻婆茄子 きのこ和え キャベツとしらすのお浸し
	614 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 25.1 g 塩分 1.5 g	540 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	604 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 3.2 g 塩分 2.1 g	650 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	410 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとうまんじゅう 178 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.2 g		
19 (木)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き えびとアスパラの炒め 長芋の梅和え	ご飯 みそ汁 豚のケチャップ炒め ブロッコリーの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さけの漬け焼き ブロッコリーの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ささみチーズかつ ブロッコリーの昆布和え フルーツ	五目チャーハン 中華スープ 春巻 きゅうりの胡麻酢
	410 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	530 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.5 g 塩分 2.0 g	394 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	539 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.0 g 塩分 3.2 g	522 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	マンゴープリン 牛乳 124 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 青梗菜のたらこ和え 漬物	ハヤシライス コンソメスープ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ さばの竜田揚げ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の生姜焼き スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの香味ソース おから炒り煮 いんげんのごま和え
	390 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	620 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	634 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.8 g 塩分 2.3 g	630 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.8 g	440 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 (土)	ご飯 みそ汁 豚皿 白菜の辛子和え なすのおろし和え	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き もやし炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 もやし炒め ゼリー	ほうれん草のトマトパスタ 紅茶 もやし炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のマヨマスタード焼き キャベツのおかか和え 佃煮
	411 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	505 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	608 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	510 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 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋のそぼろあん きゅうりナムル	ご飯 すまし汁 ホイコーロー なすの中華和え フルーツ	ご飯 すまし汁 あじの香味噌焼き なすの中華和え フルーツ	とろろそば しそささみ天ぷら フルーツ	ゆかりご飯 みそ汁 厚揚げの卵とじ 小松菜とじゃこの炒め 大根とハムのサラダ
	435 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	630 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g	443 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	450 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	500 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 168 kcal	蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (月)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの利久煮 じゃがいものなめ茸和え いんげんのごま和え	ネギトロ丼 みそ汁 おでん風煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 おでん風煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げチリソース おでん風煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚の中華炒め かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのわさび和え
	509 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	383 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	460 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.1 g	590 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.5 g	488 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	レモンケーキ 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
24 (火)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ひじきの白和え キャベツとしらすのお浸し	ご飯 みそ汁 トマトハンバーグ 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	ご飯 みそ汁 かれの唐揚げみぞれソース 青梗菜の生姜醤油 ゼリー	ラーメン ぎょうざ ゼリー	カレーライス コンソメスープ 枝豆とパプリカの和え物 フルーチェ
	420 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	585 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	412 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 6.6 g 塩分 2.2 g	620 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.8 g 塩分 1.8 g	665 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	みそパン 牛乳 113 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (水)	パン 牛乳 ソーセージのスープ煮 アスパラと卵のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの朝鮮焼き 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ炒め 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ がんもどき煮 ほうれん草のごま和え
	537 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	405 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g	515 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.6 g 塩分 2.4 g	500 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 9.0 g 塩分 3.2 g	525 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	黒糖ロールケーキ 152 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
26 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 えびとブロッコリーの中華和え ふりかけ	ご飯 コンソメスープ 鶏とじゃがいもの塩炒め いんげんのみそ和え みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ さばの生姜焼き いんげんのみそ和え みかん牛乳寒天	コロッケサンド コンソメスープ いんげんのみそ和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け ささみの柚子胡椒和え はんぺんときゅうりのおかか和え
	495 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	560 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 5.2 g 塩分 2.3 g	530 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 6.4 g 塩分 1.9 g	336 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.5 g 塩分 3.3 g	390 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 5.4 g 塩分 1.6 g
おやつ	栗ババロア 牛乳 106 kcal	蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (金)	ご飯 みそ汁 ハムエッグ キャベツとツナの煮浸し きのこ和え	ねぎ塩豚丼 みそ汁 かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 あじのカレー風味焼き かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 フライドチキン かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 大根のもみ漬け フルーツ
	447 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 g	501 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	600 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	478 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	せんべい 牛乳 177 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		
28 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 豚ニラ炒め いんげんの昆布和え	ご飯 みそ汁 さわらの酒蒸しねぎソース なすのおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏豆腐煮 なすのおかか和え フルーツ	きつねうどん なすのおかか和え フルーツ	菜飯 みそ汁 鶏の照り焼き もやしソテー マカロニサラダ
	447 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	474 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	446 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	386 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	540 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 195 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。

