

献立表 令和8年3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 (日)	ご飯 みそ汁 おつゆ麩卵とじ 菜花とアサリの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 揚げ鶏おろしがけ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の梅風味照り焼き 野菜の磯辺揚げ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	とろろそば(温玉) 野菜のかき揚げ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 野菜スープ えびと卵の塩炒め がんも煮 春菊のピーナッツ和え
	313 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 3.4 g 塩分 1.6 g	465 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 8.7 g 塩分 2.2 g	677 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.6 g	590 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.4 g 塩分 3.3 g	578 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.4 g
おやつ	芋ようかん 108 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
2 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ひじき煮物 白菜つけ	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め 白菜とカニカマのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈の味噌バターオイル焼き 里芋のごま煮 白菜とカニカマのサラダ ゼリー	あんかけ焼きそば みそ汁 白菜とカニカマのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 アジのみりん漬け焼き ごぼう炒め 三色なます
	392 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.0 g 塩分 1.7 g	446 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.8 g 塩分 1.6 g	483 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.1 g 塩分 3.5 g	460 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.3 g 塩分 2.5 g	431 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.4 g 塩分 1.5 g
おやつ	白桃羹 116 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
3 (火)	ご飯 みそ汁 がんも煮 納豆 なめ茸おろし	お楽しみ食 桜ちらし寿司 すまし汁 里芋のごま煮 菜の花の辛子和え ゼリー	(職員) ネギ塩豚丼 すまし汁 里芋のごま煮 菜の花の辛子和え ゼリー		ご飯 すまし汁 ポークチャップ ちくわの炒り煮 新玉ねぎのワサビ和え
	468 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.1 g 塩分 1.2 g	436 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 5.9 g 塩分 1.3 g	568 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	580 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 11.0 g 塩分 3.5 g
おやつ	ひなあられ 57 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
4 (水)	パン オニオンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ポークピカタ 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚唐揚げみぞれソース シュウマイ 豆腐 ゼリー	焼きうどん みそ汁 豆腐サラダ ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 ぶり大根 春菊としめじの中華和え めかぶ
	447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.0 g 塩分 1.9 g	528 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	561 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 11.8 g 塩分 3.0 g	436 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.8 g	436 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 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		
5 (木)	ご飯 みそ汁 煮物 もやし炒め ふりかけ	ネギトロ丼 みそ汁 さつま芋のオレンジ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 かぶの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ かぶの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 かに玉 春巻き 冷伴三糸
	404 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.0 g	428 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 1.0 g 塩分 1.0 g	538 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.9 g 塩分 2.8 g	686 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 31.1 g 塩分 2.6 g	539 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.3 g 塩分 2.7 g
おやつ	たいやき 222 kcal	蛋白質 4.4 g	脂質 1.1 g 塩分 2.7 g		
6 (金)	ご飯 みそ汁 花五目たまご巻き ほうれん草のソテー 牛乳	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 ひじきサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 さんが焼き かぼちゃのいとこ煮 ひじきサラダ ゼリー	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮 ひじきサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ えびのチリソース 高野豆腐の五目煮 コールスロー
	416 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.8 g 塩分 1.3 g	540 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.6 g 塩分 1.8 g	482 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.1 g 塩分 2.5 g	565 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.2 g 塩分 3.3 g	647 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.0 g 塩分 2.8 g
おやつ	タルト 86 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.2 g		
7 (土)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ なすの生姜煮 ふりかけ	ひじきご飯 すまし汁 松風焼き 木の芽和え 牛乳寒天	ひじきご飯 すまし汁 コロケ 木の芽和え 牛乳寒天	サンドイッチ 盛り合わせサラダ 牛乳寒天 ジュース	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き 大和芋かめ煮 カリフラワーサラダ
	344 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.0 g 塩分 1.7 g	590 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 15.8 g 塩分 2.5 g	579 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	868 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 41.8 g 塩分 3.2 g	505 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.0 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		
8 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー さつま芋煮 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉の甘辛煮 たまごサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ たまごサラダ ゼリー	オムライス～ほうれん草クリーム～ コンソメスープ たまごサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 さんまのかばやき ほうれん草のごま和え ポテト金平
	459 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.9 g 塩分 1.7 g	539 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.2 g 塩分 2.0 g	579 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 17.9 g 塩分 2.0 g	890 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 51.1 g 塩分 3.6 g	528 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.6 g 塩分 2.4 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (月)	ご飯 みそ汁 ミートボール ごぼうサラダ 昆布豆	カツ丼 みそ汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 サワラのネギ味噌焼き 餃子 ツナサラダ ゼリー	なすと牛肉のスパゲティー ツナサラダ ゼリー ジュース	ご飯 すまし汁 白身魚のカレー風味焼き カリフラワー葛煮 きのこのサラダ
	418 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g	658 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 21.3 g 塩分 1.6 g	656 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.8 g 塩分 3.1 g	860 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 24.5 g 塩分 3.5 g	422 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 5.5 g 塩分 2.8 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		
10 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き ドレッシング和え 納豆	ご飯 けんちん汁 アジの梅風味照り焼き なすの炒め物 菜花お浸し ミルクゼリー	ご飯 けんちん汁 ポーク南蛮 菜花お浸し ミルクゼリー	カルビチャーハン けんちん汁 菜花お浸し ミルクゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 白菜の香和え アップルコンポート
	414 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.6 g 塩分 1.5 g	526 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.8 g 塩分 2.9 g	704 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 29.3 g 塩分 2.2 g	513 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.6 g 塩分 3.1 g	514 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	オレンジゼリー 64 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
11 (水)	パン コーンスープ チーズオムレツ シュリンプサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 小松菜の辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 コロッケ 小松菜の辛子和え フルーツ	海鮮あんかけ天津飯 すまし汁 小松菜の辛子和え フルーツ	ネギ塩豚丼 みそ汁 さつまいもオレンジ煮 小松菜のナムル
	500 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.8 g 塩分 2.8 g	462 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 g	587 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.6 g 塩分 1.4 g	678 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 11.6 g 塩分 3.5 g	550 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.4 g
おやつ	ぶどうゼリー 44 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
12 (木)	ご飯 みそ汁 肉だんご レンコンの金平 牛乳	ご飯 すまし汁 煮魚 磯辺揚げ ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ ほうれん草のお浸し ゼリー	きつねそば 磯辺揚げ ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き ぜんまい煮 三色なます
	439 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.1 g 塩分 1.5 g	487 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 6.0 g 塩分 1.8 g	473 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.1 g 塩分 2.9 g	461 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.5 g	482 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 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		
13 (金)	ご飯 みそ汁 筑前煮 いんげんお浸し ヨーグルト	ご飯 かきたま汁 サーモンフライ 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 かきたま汁 酢豚 胡瓜の酢の物 ゼリー	鶏南蛮そば・うどん かぼちゃのいとこ煮 胡瓜の酢の物 ゼリー	親子丼 みそ汁 きやらぶき 青菜のナムル
	441 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 6.3 g 塩分 1.9 g	432 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 4.8 g 塩分 2.0 g	608 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.5 g	648 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 10.4 g 塩分 4.0 g	443 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.5 g
おやつ	桃饅頭 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
14 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート 煮浸し ふりかけ	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ春野菜あんかけ ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 サワラのネギ味噌焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー	味噌ラーメン さつま揚げの煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー	三色丼 つみれ汁 大根おかか煮 もろへいやのお浸し
	344 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 5.9 g 塩分 1.1 g	626 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 14.8 g 塩分 2.6 g	650 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 16.1 g 塩分 3.2 g	680 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	546 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.7 g
おやつ	くろ棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 13.7 g 塩分 2.7 g		
15 (日)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 切り干し大根煮 ジュース	ご飯 コンソメスープ クリームコロッケ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鮭の柚庵焼き 春野菜とエビの塩炒め 春雨サラダ フルーツ	ビビンバ丼 コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け おでん風煮 菜の花のお浸し
	426 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 7.3 g 塩分 1.6 g	520 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	465 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 7.8 g 塩分 2.7 g	727 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 32.3 g 塩分 3.0 g	437 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 2.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	プリン 161 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 9.0 g 塩分 0.2 g		
16 (月)	ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め もやしのお浸し ヨーグルト	エビチリ丼 すまし汁 小松菜の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ミルフィーユとんかつ 小松菜のごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖西京焼き ポテト金平 小松菜のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のみぞれ南蛮 焼き茄子 ゼリー
	399 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.3 g 塩分 1.4 g	670 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 12.2 g 塩分 3.4 g	628 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 18.1 g 塩分 2.7 g	491 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.3 g	437 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 4.7 g 塩分 1.2 g
おやつ	大判焼き 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 4.7 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (火)	ご飯 みそ汁 麩の卵とじ 青梗菜炒めもの 納豆	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の中華炒め マカロニサラダ ゼリー	サンドイッチ クリームコーンスープ マカロニサラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 焼き魚 五目オランダ煮 キャベツの磯和え
	391 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.5 g 塩分 2.0 g	606 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g	634 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 32.6 g 塩分 2.9 g	453 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 8.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	ゼリー 49 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 8.3 g 塩分 0.0 g		
18 (水)	パン ポトフ ベーコンエッグ イタリアンサラダ 牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 小松菜の辛子和え ゼリー	シーフードドリア 小松菜の辛子和え ゼリー ジュース	ご飯 コンソメスープ アジの梅風味照り焼き クラゲの和え物 金平大根
	553 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g	424 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 塩分 2.1 g	744 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 26.7 g 塩分 3.4 g	453 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒糖カステラ 128 kcal	蛋白質 20.2 g	脂質 7.1 g 塩分 1.7 g		
19 (木)	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ 青梗菜中華煮 しそ昆布	赤飯 みそ汁 天ぷら ふろふき大根 フルーツ	赤飯 みそ汁 メバルの唐揚げみぞれかけ ふろふき大根 ささみの柚子胡椒和え フルーツ	天津飯～和風あんかけ～ みそ汁 ふろふき大根 フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 大根の薄味煮 菜の花わさび和え
	401 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.3 g 塩分 2.1 g	499 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 5.7 g 塩分 2.0 g	523 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.7 g 塩分 2.1 g	639 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	508 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 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		
20 (金)	ご飯 みそ汁 肉だんご もやしの炒め物 いんげんの生姜醤油和え	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 パプリカと枝豆のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の酒蒸しネギソース イカと里芋の煮付け パプリカと枝豆のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 コロケ盛り合わせ パプリカと枝豆のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 えびと豆腐の煮物 かぶのそぼろ煮 胡瓜ナムル
	361 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.2 g 塩分 1.8 g	507 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.4 g 塩分 1.9 g	549 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	617 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.4 g 塩分 1.9 g	458 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 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		
21 (土)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ポテトカツ 青梗菜のソテー ゼリー	ご飯 コンソメスープ 魚介と春雨のXO醤炒め 青梗菜のソテー ゼリー	ちゃんぽん 春巻き 青梗菜のソテー ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ひじき炒り 小松菜のわさびマヨ和え
	445 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g	523 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.5 g 塩分 2.2 g	586 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 7.5 g 塩分 3.6 g	588 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 19.7 g 塩分 3.3 g	431 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.6 g 塩分 2.5 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		
22 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー さといも含め煮 牛乳	ご飯 すまし汁 さばの柚香焼き ほうれん草の磯和え かぼちゃサラダ オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 ネギ塩からあげ かぼちゃサラダ オレンジゼリー	目玉焼きのせハンバーグ丼 かぼちゃサラダ オレンジゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 春雨の酢の物 かぶのゆかり和え
	441 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	577 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.5 g	779 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 28.0 g 塩分 2.5 g	824 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 36.3 g 塩分 2.6 g	428 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	かりんとう 86 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 8.8 g 塩分 0.0 g		
23 (月)	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 卵豆腐 ふりかけ	ご飯 みそ汁 サワラの香味ソースかけ なすとひき肉のしそ風味 もやしと竹輪のごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もやしと竹輪のごま和え フルーツ	カツ丼 みそ汁 なすとひき肉のしそ風味 もやしと竹輪のごま和え フルーツ	焼き鳥・つくね丼 すまし汁 きのこソテー ピーナッツ和え
	428 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.4 g 塩分 1.9 g	539 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.2 g	476 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.4 g 塩分 2.2 g	841 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 29.8 g 塩分 2.9 g	547 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	のりせんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
24 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナー野菜ソテー 白菜漬け 納豆	ご飯 すまし汁 とんかつ 菜花お浸し フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 煮魚 肉だんご 菜花お浸し フルーツヨーグルト	高菜そぼろ丼 すまし汁 菜花お浸し フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 ワカメの酢の物 焼き茄子
	419 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	633 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 27.1 g 塩分 1.9 g	458 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 6.3 g 塩分 2.9 g	617 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 塩分 2.9 g	521 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	みかんゼリー 25 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (水)	パン 鶏だんごスープ サウザンサラダ フルーツ コーヒー牛乳	ご飯 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 サワラのしそ香焼き 煮浸し ひじきの白和え
	419 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 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	504 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	あずきミルクパハロア 48 kcal	蛋白質 1.4 g	脂質 11.0 g 塩分 0.0 g		
26 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐と白菜の煮込み 温野菜サラダ 佃煮	お楽しみ食 にぎり寿司 みそ汁 ツナじゃが ごまマヨネーズ和え ゼリー	職員 親子丼 みそ汁 ごまマヨネーズ和え ゼリー		菜飯 みそ汁 煮魚 ビーフソテー ほうれん草のごま和え
	381 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 4.7 g 塩分 1.7 g	657 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	556 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.4 g 塩分 2.5 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	441 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 6.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	えびせんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
27 (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	桜ごはん みそ汁 煮魚 シュウマイ 春雨サラダ ゼリー	桜ごはん みそ汁 メンチカツ 春雨サラダ ゼリー	桜ごはん みそ汁 ジンジャーポーク 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉さっぱり煮 きのこソテー ほうれん草の辛子和え
	401 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.2 g 塩分 1.5 g	579 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.7 g 塩分 2.8 g	625 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.3 g 塩分 2.2 g	583 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.1 g 塩分 2.2 g	449 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 9.3 g 塩分 1.8 g
桜の日 おやつ	桜ロール 94 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 1.3 g 塩分 1.0 g		
28 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げと大根の煮物 もやし梅肉和え ふりかけ	生ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 菜の花辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖のゆず味噌焼き 茶碗蒸し 菜の花のからし和え ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンカツ 菜の花からし和え ゼリー	ご飯 すまし汁 たらの木の芽焼き 白菜の煮浸し めかぶ
	415 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 8.8 g 塩分 1.4 g	490 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.4 g 塩分 2.6 g	534 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.6 g	656 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 27.0 g 塩分 1.6 g	356 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.5 g 塩分 1.5 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		
29 (日)	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 じゃが芋ソテー ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん炒め 大豆サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 さんまのかばやき 餃子 大豆サラダ フルーツ	ちゃんぽん麺 餃子 大豆サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐の中華煮 つみれ煮 なすの中華サラダ
	415 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.7 g 塩分 1.1 g	556 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 14.4 g 塩分 1.9 g	706 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 29.8 g 塩分 2.7 g	614 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	490 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 9.3 g 塩分 3.0 g
おやつ	ゼリー 39 kcal	蛋白質 0.1 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
30 (月)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ さといもそぼろ煮 ヨーグルト	中華そば 磯辺揚げ 菜花お浸し 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 煮魚 磯辺揚げ 菜花お浸し 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚肉のオイスターソース焼き 菜花お浸し 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ チキンソテーおろし玉ねぎ きのこの和え物 ブロッコリー炒め
	452 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g	590 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.6 g	574 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.8 g 塩分 3.1 g	486 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.3 g	480 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.9 g 塩分 1.6 g
おやつ	たまごボーロ 59 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		
31 (火)	ご飯 みそ汁 おつゆ麩卵とじ 菜花とあさりの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 揚げ鶏おろしがけ ブロッコリー辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のでんがく 野菜の磯辺揚げ ブロッコリー辛子和え ゼリー	山菜そば 野菜の磯辺揚げ ブロッコリー辛子和え ゼリー	ご飯 野菜スープ えびと卵の塩味炒め がんも煮 春菊のピーナツ和え
	313 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 3.4 g 塩分 1.6 g	465 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 8.7 g 塩分 2.2 g	595 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	532 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.1 g 塩分 2.8 g	578 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.4 g
おやつ	芋ようかん 108 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 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

※()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。

