

献立表 令和8年3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 さばの塩焼き 青梗菜と厚揚げ煮 白菜の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏のみそマヨ焼き アスパラの卵炒め ゼリー	ご飯 コンソメスープ ぶりの竜田揚げ アスパラの卵炒め ゼリー	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ アスパラの卵炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 ピーマンの当座煮 カリフラワーとパプリカの酢の物
	627 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 14.5 g 塩分 2.1 g	598 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.6 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 2.2 g	393 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒糖まんじゅう 牛乳 173 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (月)	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 ひじき白和え きゅうりの生姜和え	ご飯 みそ汁 たらの香味ソース ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ホイコーロー ほうれん草の辛子和え ゼリー	ソースチキンカツ丼 みそ汁 ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 えびだんごのスープ煮 じゃがいものたらこ炒め 漬物
	412 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	467 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g	458 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.5 g 塩分 2.3 g	441 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	パウンドケーキ 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 焼き豆腐のそぼろあん なすのご味噌 茹で豚の和え物	利用者様 ちらし寿司 すまし汁 かぶとさつま揚げの煮物 いちごのパバロア	職員 ご飯 すまし汁 あじフライ かぶとさつま揚げの煮物 いちごのパバロア		ご飯 みそ汁 鶏のバター醤油焼き キャベツの磯辺和え いんげんのおかか和え
	476 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	655 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.8 g 塩分 2.8 g	452 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	425 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	桜あんおやき 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 ツナオムレツ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き もやし炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの梅煮 もやし炒め ゼリー	山菜そば もやし炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 さけのきのこあん 大根のマヨサラダ 小松菜のわさび和え
	545 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	541 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 17.4 g 脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	488 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニオムレット 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 ささみときゅうりの和え物	ゆかりご飯 すまし汁 あじの柚香焼き いかとブロッコリーの中華和え ゼリー	ゆかりご飯 すまし汁 鶏の塩炒め いかとブロッコリーの中華和え ゼリー	天井 すまし汁 いかとブロッコリーの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み 白菜の昆布和え 漬物
	572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	401 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g	399 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	571 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	468 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	栗ぜんざい 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 白身魚の西京焼き おから炒り煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏のすき焼き風 いんげんのごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりの山椒焼き いんげんのごま和え フルーツ	カツサンド ジュース いんげんのごま和え フルーツ	親子丼 すまし汁 なすの生姜和え ゼリー
	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 14.2 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 14.5 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	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 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんごと春雨のスープ煮 ピーマンとじゃこの炒め スイートポテトサラダ	ご飯 みそ汁 揚げさばのみぞれ煮 キャベツのしそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き キャベツのしそ和え ゼリー	カレーうどん キャベツのしそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとえびの炒め ながいもときゅうりの酢の物
	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 11.2 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.0 g	556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.6 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	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 豚の柳川風 なすの中華和え アスパラのごま和え	ご飯 すまし汁 鶏の味噌炒め パプリカの和え物 フルーツ	ご飯 すまし汁 あじの照り焼き パプリカの和え物 フルーツ	けんちんそば パプリカの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 たらのマヨマスタード焼き きのご炒り もやしのお浸し
	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 14.3 g 塩分 1.8 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	403 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.3 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	せんべい 牛乳 280 kcal	蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (月)	ご飯 みそ汁 鶏の野菜あんかけ いんげんのたらこ和え 白菜の和え物	オムライス コンソメスープ じゃがいもの白煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 揚げ魚のねぎだれ じゃがいもの白煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚の中華炒め じゃがいもの白煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 ぎょうざ 青梗菜のツナ和え
	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 2.3 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 2.5 g
おやつ	おやき 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 さつまいも揚げ煮 きゅうりのおろし和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き いかとアスパラのマヨわさし和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のクリーム煮 いかとアスパラのマヨわさし和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ いかとアスパラのマヨわさし和え フルーツ	わかめご飯 すまし汁 鶏のレモンパジル焼き さつまいもの甘煮 枝豆とパプリカの和え物
	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	502 kcal 蛋白質 23.0 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	キャラメルプリン 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 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ フルーツ	さけいくら丼 みそ汁 白菜のそぼろ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き 白菜のそぼろ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー 白菜のそぼろ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の卵炒め いんげんのごま和え 漬物
	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 21.8 g 脂質 16.8 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	抹茶パウム 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 納豆 キャベツの味噌炒め ほうれん草のおかか和え	ご飯 中華スープ 鶏の香味ソース焼き もやしの辛子和え ゼリー	ご飯 中華スープ はんぺんチーズフライ もやしの辛子和え ゼリー	五目チャーハン 中華スープ もやしの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごのきのこあんかけ マカロニサラダ ブロッコリーのピーナツ和え
	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 22.0 g 脂質 26.9 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	594 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	ミニあんパン 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 五目卵焼き 肉じゃが 白菜の生姜和え	ご飯 みそ汁 デミグラスハンバーグ なすのおろし和え 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 かれいの唐揚げ なすのおろし和え 杏仁豆腐	ねぎとらすの和風パスタ みそ汁 なすのおろし和え 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜とえのきのこ煮浸し きゅうりのゆかり和え
	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 22.6 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	紅茶ケーキ 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 鶏の朝鮮焼き いんげんの炒り煮 もやしナムル	ご飯 みそ汁 たららの煮付け ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 ブロッコリーのわさび和え ゼリー	天ぷらそば ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ハヤシライス コンソメスープ 茹でキャベツとツナのサラダ フルーツ
	466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 24.1 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 15.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	カステラサンド 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 あじの塩焼き ポテトサラダ だいこんの昆布和え	ご飯 みそ汁 かにたま しゅうまい きゅうりの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ きゅうりの中華和え ゼリー	味噌ラーメン しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のすき焼き風 アスパラソテー 白菜のお浸し
	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 23.5 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 21.6 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	原宿ドッグミニ 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 がんもどき煮 なすのごま和え 漬物	チキンカレーライス コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ さばの香味ソース焼き コールスローサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ エビフライ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き きんぴらごぼう 青梗菜のなめ草和え
	432 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	445 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.2 g 塩分 1.8 g	423 kcal 蛋白質 23.8 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 19.5 g 脂質 17.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g				





	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (火)	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ ピーマンの当座煮 ひじきの白和え	菜飯 みそ汁 豚と大豆のトマト煮 もやしのお浸し ゼリー	菜飯 みそ汁 白身魚フライ もやしのお浸し ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 もやしのお浸し ゼリー	ご飯 かきたま汁 たらのちゃんちゃん焼き風 さつまいもの甘煮 いんげんのおかか和え
	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 (水)	パン 牛乳 チーズオムレツ だいこんとささみのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き ほうれん草の磯辺和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の旨煮 ほうれん草の磯辺和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー ほうれん草の磯辺和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き なすの香味ソース 長いものたらこ和え
	553 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 12.5 g 塩分 1.7 g	488 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.2 g 塩分 2.0 g	650 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.6 g 塩分 2.1 g	353 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 8.5 g 塩分 2.3 g	454 kcal 蛋白質 24.0 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 納豆 ツナじゃが はんぺんとキャベツのしそ和え	ためきうどん 白菜のそぼろ煮 フルーツ	ご飯 すまし汁 さばの香味噌焼き 白菜のそぼろ煮 フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の唐揚げ 白菜のそぼろ煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚とピーマンの炒め ブロッコリーの辛子和え もやしの梅和え
	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 3.5 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 20.1 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	バナナババロア 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 鶏の五目煮 青梗菜のおかか和え カリフラワーとパプリカの和え物	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 えびカツ いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とねぎの塩炒め いんげんの昆布和え ゼリー	カレーピラフ コンソメスープ 茹でウィンナー かにかまときゅうりのサラダ
	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	パウンドケーキ 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 さばの塩焼き アスパラソーテー にんじんのごま和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のきのこあん なすの中華和え ゼリー	きつねうどん なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き キャベツのツナ煮 だいこんのゆかり和え
	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 14.5 g 塩分 2.1 g	442 kcal 蛋白質 23.3 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	どら焼き 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 玉ねぎと厚揚げの卵とじ 里芋のそぼろあん いんげんのわさび和え	ご飯 コンソメスープ チンジャオロースー きゅうりとちくわのマヨ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ あじの朝鮮焼き きゅうりとちくわのマヨ和え フルーツ	ナポリタン コンソメスープ きゅうりとちくわのマヨ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ ほうれん草とさくらえびの香り炒め 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 14.1 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	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 キャベツとソーセージの炒め なすの味噌かけ ふりかけ	ネギトロ丼 みそ汁 肉じゃが ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ 肉じゃが ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の香味ソース焼き 肉じゃが ゼリー	ご飯 すまし汁 豚の味噌煮 白菜の梅おかか和え きゅうりナムル
	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 23.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.2 g	603 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.4 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 豆腐のえびあんかけ ブロッコリーの昆布和え 漬物	ご飯 かきたま汁 とんかつ アスパラのごま和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 たらのマヨマスタード焼き アスパラのごま和え ゼリー	鶏の照り焼きサンド かきたま汁 アスパラのごま和え ゼリー	ねぎ塩鶏丼 みそ汁 かぼちゃ煮 いんげんのお浸し
	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	せんべい 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 豚とほうれん草のクリーム煮 トマトと玉ねぎのサラダ フルーツ	わかめご飯 みそ汁 さばの山椒焼き 白菜の辛子和え ゼリー	わかめご飯 みそ汁 鶏のオイスター炒め 白菜の辛子和え ゼリー	天津丼 みそ汁 白菜の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー なすの生姜醤油 佃煮
	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 8.6 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 20.5 g 脂質 9.0 g 塩分 3.2 g	477 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	みそパン 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 納豆 さつま揚げ煮 ささみともやしのわさび和え	ご飯 みそ汁 肉だんごのスープ風 青梗菜のかにあん フルーツ	ご飯 みそ汁 たらの唐揚げチリソース 青梗菜のかにあん フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き 青梗菜のかにあん フルーツ	ご飯 みそ汁 さけの田楽 じゃがいもの含め煮 キャベツのマリネ
	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	432 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	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 (金)	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き きんぴらごぼう きゅうりの昆布和え	キーマカレー コンソメスープ 卵とブロッコリーのサラダ フルーチェ	ご飯 コンソメスープ あじのチーズパン粉焼き 卵とブロッコリーのサラダ フルーチェ	ご飯 コンソメスープ 鶏の竜田揚げ 卵とブロッコリーのサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚の甘辛煮 アスパラソテー きのこ和え
	416 kcal 蛋白質 23.5 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	紅茶ババロア 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
28 (土)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 小松菜の煮浸し だいこんのゆかり和え	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き 春巻 いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ炒め いんげんのピーナツ和え ゼリー	ラーメン 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 白菜のお浸し マカロニサラダ
	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 13.5 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	蒸しパン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
29 (日)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き ひじきの白和え ブロッコリーのおかか和え	ご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 もやしと焼豚の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル もやしと焼豚の和え物 ゼリー	とろろそば もやしと焼豚の和え物 ゼリー	カルビチャーハン わかめスープ ほうれん草のごま和え フルーツ
	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	586 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.7 g 塩分 2.3 g	421 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	チョコドーナツ 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g				
30 (月)	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の旨煮 きのこ炒り 白菜の梅じ和え	ご飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ なすのおろし和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ さばの味噌煮 なすのおろし和え フルーツ	えびとアスパラのクリームパスタ コンソメスープ なすのおろし和え フルーツ	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん キャベツの磯辺和え 漬物
	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 15.3 g 塩分 2.0 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 2.4 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	おやき 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
31 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 豚ニラ炒め いんげんのたらこ和え	天丼 みそ汁 スイートポテトサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 あじのカレー風味焼き スイートポテトサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め スイートポテトサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き ごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーのわさび和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	588 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	463 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	452 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	カルシウムせんべい 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。

