

献立表 令和8年4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 (水)	パン クリームコーンスープ トマトオムレツ ごまマヨネーズ和え 紅茶	えび天うどん なすの豚肉炒め ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のしそ焼き なすの豚肉炒め ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とキムチの炒め物 ツナサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ 八宝菜 ビーフンソーテー 白菜の和え物
	464 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.2 g 塩分 1.9 g	541 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	611 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.7 g	715 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 40.2 g 塩分 2.8 g	479 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	ミニバウムロール 85 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 1.8 g 塩分 0.1 g		
2 (木)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ なすの生姜煮 まぐろフレーク	ご飯 みそ汁 焼き鮭 いんげんの金平 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げネギソース 青梗菜のナムル ゼリー	チャンポン風あんかけやきそば みそ汁 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ポテトサラダ フルーツ
	378 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.8 g 塩分 2.0 g	473 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.4 g 塩分 2.2 g	504 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	567 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 12.3 g 塩分 3.6 g	549 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.9 g 塩分 1.6 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		
3 (金)	ご飯 みそ汁 五日卵焼き 白菜ポン酢和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ コロケ ほうれん草しめじ和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚ホイル焼き れんこんの炒め物 ほうれん草しめじ和え ゼリー	温とろろそば れんこんの炒め物 ほうれん草しめじ和え ゼリー	三色丼 みそ汁 クリーム煮 小松菜ピーナッツ和え
	461 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 g	499 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.5 g 塩分 1.0 g	538 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.0 g 塩分 3.0 g	499 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.4 g 塩分 3.3 g	501 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	ゆずまんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
4 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子のスープ煮 胡瓜ナムル ふりかけ	ご飯 みそ汁 ニラ玉肉豆腐 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ いんげんのごまみそ和え ゼリー	中華丼 みそ汁 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 魚ゆかり焼き 筑前煮 オーロラサラダ
	401 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.5 g	521 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.0 g	687 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 24.2 g 塩分 2.0 g	569 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	Caえびせん 19 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
5 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 大和芋含め煮 ふりかけ	豚のみぞれ南蛮丼 ジュリエンスープ ミモザサラダ フルーツ	ご飯 ジュリエンスープ 鯖のカレー竜田揚げ ミモザサラダ フルーツ	ミートドリア ジュリエンスープ ミモザサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの唐揚げ野菜あんかけ ひじきサラダ 焼きなす
	395 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.8 g 塩分 1.5 g	501 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.5 g 塩分 2.2 g	584 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 24.4 g 塩分 1.7 g	887 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 41.9 g 塩分 3.1 g	478 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	たこやき 162 kcal	蛋白質 16.2 g	脂質 5.9 g 塩分 g		
6 (月)	ご飯 みそ汁 野菜炒め カニ風味卵焼き ヨーグルト	ご飯 かき卵わかめスープ 和風ハンバーグ たまごサラダ ゼリー	ご飯 かき卵わかめスープ ミックスフライ たまごサラダ ゼリー	ソース焼きそば かき卵わかめスープ たまごサラダ ゼリー	天津丼 けんちん汁 さつま芋の甘煮 青梗菜のお浸し
	447 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g	621 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.9 g 塩分 1.5 g	626 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	483 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.7 g	510 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	雪の宿 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
7 (火)	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 野菜の納豆和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め スパゲティサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 さわら西京焼き 揚げなす スパゲティサラダ ゼリー	ドライカレー みそ汁 スパゲティサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ エビチリ 卵とじ もずくサラダ
	387 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.1 g 塩分 1.5 g	591 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.4 g	652 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.5 g 塩分 2.5 g	734 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 30.2 g 塩分 1.4 g	414 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 5.1 g 塩分 2.8 g
おやつ	ムース 91 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.0 g 塩分 0.5 g		
8 (水)	パン ポトフ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 厚揚げとじゃが芋のココロ煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げとじゃが芋のココロ煮 ツナサラダ ゼリー	天ぷらそば 厚揚げとじゃが芋のココロ煮 ツナサラダ ゼリー	菜飯ごはん みそ汁 粕漬け魚 金平ごぼう 小松菜お浸し
	442 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g	620 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g	700 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g	713 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.2 g 塩分 3.2 g	399 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 4.1 g 塩分 2.6 g
おやつ	黒糖まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (木)	ご飯 みそ汁 ハムエッグ ひじき煮 ふりかけ	お楽しみ食 たけのこご飯 すまし汁 天ぷら なます フルーツ			ご飯 みそ汁 豆腐と鶏肉の炒め ブロッコリーのカニあんかけ トマトとじゃこのサラダ
	408 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g	555 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 4.8 g 塩分 1.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	435 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 5.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとう 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
10 (金)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め さつま芋煮 佃煮	ご飯 のっぺい汁 フライ盛り合わせ 春野菜サラダ ゼリー	とろろの豚丼 のっぺい汁 春野菜のサラダ ゼリー	ご飯 のっぺい汁 ブルコギ 春野菜のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け ポテトソテー 白菜の香和え
	421 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.4 g 塩分 2.7 g	604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.1 g 塩分 1.4 g	646 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.5 g 塩分 2.0 g	656 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 27.6 g 塩分 1.2 g	408 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 5.3 g 塩分 1.9 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		
11 (土)	ご飯 みそ汁 がんも煮 なすの味噌炒め ヨーグルト	ご飯 ジュリエンスープ 白身魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 ゼリー	ご飯 ジュリエンスープ チンジャーオロース 大根と新玉ねぎのサラダ ゼリー	シーフードドリア ジュリエンスープ 大根と新玉ねぎのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 温泉卵 ワカメ和え
	458 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g	494 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	657 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 24.6 g 塩分 2.7 g	804 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 31.8 g 塩分 3.0 g	589 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.6 g
おやつ	ウエハース 21 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 1.0 g 塩分 2.6 g		
12 (日)	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 高野豆腐の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 焼きアジ 切干大根とアサリの煮物 ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 メンチカツ ささ身のゴマダレ和え ゼリー	五目うどん 切干大根とアサリの煮物 ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ネギ塩豚丼 すまし汁 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ
	486 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	410 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 4.6 g 塩分 1.6 g	623 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 23.0 g 塩分 1.2 g	460 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 10.3 g 塩分 3.1 g	491 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.3 g 塩分 2.5 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		
13 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 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 五色なます ムース	ご飯 すまし汁 アジフライ・エビフライ 五色なます ムース	三色丼 すまし汁 五色なます ムース	ご飯 コンソメスープ 鮭と味噌バターオイル焼き えびとブロッコリーの和え物 冷奴
	430 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.1 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.2 g 塩分 1.5 g	535 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 8.1 g 塩分 1.2 g	566 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.9 g 塩分 2.9 g	498 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.8 g
おやつ	ケーキ 146 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 5.8 g 塩分 0.0 g		
14 (火)	ご飯 みそ汁 焼きさば 青梗菜ソテー 納豆	ご飯 みそ汁 牛肉のサツと煮 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き なすの味噌炒め 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト	ピザトースト クラムチャウダー 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぶら蒸し レバー野菜炒め 黄身酢かけ
	462 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.1 g 塩分 1.2 g	608 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 26.3 g 塩分 1.8 g	481 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.1 g 塩分 2.6 g	623 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.7 g 塩分 2.8 g	446 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 7.2 g 塩分 2.9 g
おやつ	ゼリー 31 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
15 (水)	パン パンプキンスープ ツナオムレツ 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼 シュウマイ グリーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げみぞれかけ グリーンサラダ ゼリー	しらすと水菜のパスタ すまし汁 グリーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 松風焼き ふろふき大根 春雨の酢の物
	428 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.8 g 塩分 2.7 g	520 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	515 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	485 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.7 g	508 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.3 g 塩分 1.5 g
おやつ	ヨーグルトケーキ 95 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
16 (木)	ご飯 みそ汁 信田煮 菜の花の和え物 マミー	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンバジル焼き ごぼうサラダ フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 鱈の唐揚げ野菜あんかけ うの花いり ごぼうサラダ フルーツみつ豆	サンドイッチ ミネストローネスープ ごぼうサラダ フルーツみつ豆	ご飯 わかめスープ かに玉 胡瓜ナムル ごま豆腐
	435 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 6.2 g 塩分 1.1 g	566 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.3 g 塩分 1.9 g	642 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.6 g	656 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 35.5 g 塩分 3.0 g	453 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.4 g 塩分 3.0 g
おやつ	くりまんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (金)	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げ炒め 温野菜サラダ 牛乳	ひじきご飯 みそ汁 アジのかばやき しゅまい いんげんのごまみそ和え フルーツ	ひじきご飯 みそ汁 豚肉の竜田揚げ いんげんのごま和え フルーツ	たぬきうどん しゅうまい いんげんのごま和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ほうれん草のお浸し
	504 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.5 g 塩分 1.0 g	586 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.9 g	598 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 23.8 g 塩分 2.3 g	481 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 14.2 g 塩分 4.1 g	437 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g
おやつ	いちごパイ 115 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 1.0 g 塩分 0.0 g		
18 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 大根のピーナッツ和え 漬物	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 大根の梅ドレッシング カルピスゼリー	ご飯 すまし汁 アジフライ 大根の梅ドレッシング カルピスゼリー	たらこパスタ すまし汁 大根の梅ドレッシング カルピスゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚のソテー カリフラワー葛煮 胡瓜ナムル
	396 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.7 g 塩分 1.7 g	481 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.3 g 塩分 2.8 g	528 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.7 g 塩分 3.0 g	616 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 14.2 g 塩分 3.0 g	440 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.1 g 塩分 1.6 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		
19 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツの煮浸し 牛乳	ご飯 すまし汁 カレイの衣揚げみぞれかけ ひじき煮 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンソテーおろし玉ねぎ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	中華丼 すまし汁 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	牛丼 みそ汁 五目オランダ煮 菜の花ゆば和え
	435 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.8 g 塩分 2.1 g	472 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 7.8 g 塩分 2.2 g	498 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.0 g 塩分 2.8 g	578 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.9 g 塩分 1.8 g	496 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 9.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	シュークリーム 106 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 5.2 g 塩分 1.0 g		
20 (月)	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 のっぺい汁 えびと卵の中華炒め きのこの中華和え ゼリー	ご飯 のっぺい汁 鶏のから揚げおろしポン酢 きのこの中華和え ゼリー	焼きうどん のっぺい汁 きのこの中華和え ゼリー	ピースご飯 すまし汁 ピーマン肉詰め イカとわかめのヌタ フルーツ缶
	474 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.1 g 塩分 1.8 g	529 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	592 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g	461 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.5 g 塩分 3.2 g	459 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	蒸しケーキ 110 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.0 g		
21 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 かのに重ね蒸し 納豆	ご飯 野菜スープ 肉豆腐 新じゃがタルタル和え フルーツ	ご飯 野菜スープ チーズハンバーグ 新じゃがタルタル和え フルーツ	春キャベツとあさりのスパゲティ 野菜スープ 新じゃがタルタル和え フルーツ	ご飯 みそ汁 サワラ西京焼き さいとも含め煮 キャベツの磯和え
	435 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 4.7 g 塩分 2.1 g	599 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.6 g 塩分 2.0 g	733 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 33.2 g 塩分 2.8 g	669 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 20.8 g 塩分 4.3 g	417 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.7 g 塩分 1.7 g
おやつ	ゼリー 49 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
22 (水)	パン 春雨スープ ポテトカップグラタン キャベツとツナのサラダ ジュース	ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し もやしと竹輪のごま和え フルーツ	ネギ塩豚丼 すまし もやしと竹輪のごま和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き もやしと竹輪のごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 五目煮 胡瓜の酢の物
	565 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 24.1 g 塩分 1.9 g	440 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.6 g 塩分 2.6 g	503 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 8.9 g 塩分 3.0 g	581 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 21.2 g 塩分 2.5 g	522 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	ショコラケーキ 89 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.4 g 塩分 0.1 g		
23 (木)	ご飯 みそ汁 オムレツ ブロッコリー中華煮 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 揚げサバおろし煮 切干大根とアサリの煮物 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース いんげんのごまみそ和え ゼリー	山菜そば 切干大根とアサリの煮物 いんげんのごまみそ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さっぱり煮 ほうれん草のソテー風 フルーツ
	450 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.7 g 塩分 1.5 g	625 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.4 g 塩分 3.3 g	609 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 24.2 g 塩分 1.9 g	476 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.7 g 塩分 4.7 g	465 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 11.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	桜もち 98 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
24 (金)	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 蒸しなすとささみの和え物 ふりかけ	オムライス コンソメスープ コーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鮭のもと焼き シュウマイ コーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚肉の中華炒め コーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き 三色なます もやしの炒め物
	331 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.1 g 塩分 1.4 g	622 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.8 g 塩分 3.1 g	790 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 38.0 g 塩分 4.2 g	463 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g	487 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	クリームパン 114 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 2.7 g 塩分 0.2 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (土)	ご飯 みそ汁 一口がんも煮 いんげんのお浸し 牛乳	ご飯 わかめスープ さば味噌煮 小松菜のワサビ和え サラダ ゼリー	ご飯 ワカメスープ とんかつ 小松菜のわさび和え ゼリー	きのこの和風パスタ ワカメスープ サラダ ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 巣ごもり卵 ホタテと笹かま和え トマトサラダ
	462 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.5 g	518 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.3 g 塩分 2.0 g	650 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 26.7 g 塩分 2.4 g	687 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 12.5 g 塩分 3.5 g	481 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.7 g 塩分 2.8 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		
26 (日)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 梅肉和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メンチカツ ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き 肉だんご ほうれん草の胡麻和え ゼリー	豚肉の甘辛煮 みそ汁 ほうれん草の胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 ポテト金平 キャベツの和え物
	434 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g	477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.0 g	454 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g
おやつ	黒糖まんじゅう 152 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.1 g		
27 (月)	ご飯 みそ汁 さといもぼろ煮 ほうれん草しめじ和え ジュース	ご飯 すまし汁 八宝菜 パプリカサラダ フルーツ寒天	ご飯 すまし汁 鱈とホタテのホイル蒸し からし和え パプリカサラダ フルーツ寒天	三色丼 すまし汁 パプリカサラダ フルーツ寒天	味噌豚丼 みそ汁 さつま芋の甘煮 青菜ナムル
	411 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 5.6 g 塩分 1.0 g	533 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	500 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.1 g 塩分 3.4 g	565 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.7 g 塩分 2.3 g	508 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.1 g 塩分 2.5 g
おやつ	りんご蒸しパン 102 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 1.8 g 塩分 0.0 g		
28 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げ炒め煮 じゃが芋ソテー ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚肉のみそ風味焼き いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の酒蒸しネギソース 磯辺揚げ いんげんのごま和え ゼリー	ピザトースト みそ汁 いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 かれいのおろし煮 高野豆腐の煮物 キャベツとしらすのお浸し
	389 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.4 g 塩分 1.8 g	520 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.2 g 塩分 1.9 g	566 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 12.8 g 塩分 2.4 g	474 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.9 g 塩分 3.1 g	415 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 4.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	オレンジジュース 121 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 4.9 g 塩分 0.0 g		
29 (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 すまし汁 焼肉 新玉葱のわさび和え ゼリー	ご飯 すまし汁 サーモンフライ 新玉葱のわさび和え ゼリー	味噌ラーメン しゅうまい 新玉葱のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き ひじき煮 ほうれん草の磯和え
	447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.0 g 塩分 1.9 g	550 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 22.8 g 塩分 1.5 g	405 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 4.7 g 塩分 1.4 g	564 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 13.6 g 塩分 3.9 g	410 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	チョコパイ 112 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 6.9 g 塩分 0.0 g		
30 (木)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め 白菜の篠田煮 納豆	ご飯 けんちん汁 味噌マヨチキン くらげの和え物 フルーツ	ご飯 けんちん汁 煮魚 ツナじゃが くらげの和え物 フルーツ	カツ丼 けんちん汁 くらげの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 干草焼き なすの味噌炒め いんげんのピーナツ和え
	337 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.7 g 塩分 1.5 g	469 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	472 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 4.2 g 塩分 3.3 g	700 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 24.7 g 塩分 3.1 g	519 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	コーヒゼリー 65 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 2.0 g 塩分 0.0 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	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 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。