

献立表 令和8年4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 (水)	パン 牛乳 ソーセージと野菜のバター煮 アスパラとかぼちゃのサラダ フルーツ	あさりご飯 すまし汁 さわらの粕漬け焼き 菜の花のごま和え ゼリー	あさりご飯 すまし汁 豚とじゃがいもの煮込み 菜の花のごま和え ゼリー	あさりご飯 すまし汁 チキンカツ 菜の花のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 煮奴 きゅうりといかの中華和え
	627 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	598 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 25.3 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 2.1 g	393 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	桜ロールケーキ 173 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
2 (木)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き キャベツ炒り 長いものおかか和え	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き もやしの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの唐揚げみぞれソース もやしの辛子和え ゼリー	五目うどん もやしの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごのスープ煮 ツナ大豆 漬物
	412 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	467 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.3 g 塩分 2.3 g	450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	458 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.3 g	441 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	チョコクッキー 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
3 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ なすのごま和え 茹で豚の和え物	肉みそ丼 中華かきたまスープ いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 中華かきたまスープ あじの梅風味照り焼き いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 中華かきたまスープ ささみチーズカツ いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 さけのソテーきのこソース 青梗菜の炒め煮 大根とささみのマヨサラダ
	476 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	655 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.8 g	452 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	701 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 37.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	抹茶プリン 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
4 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 白菜のベーコン煮 ブロッコリーのわさび和え	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース きゅうりの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ きゅうりの昆布和え ゼリー	かき揚げそば きゅうりの昆布和え ゼリー	カレーピラフ コンソメスープ 茹でウインナー アスパラのドレッシング和え
	545 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	380 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 12.1 g 脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	488 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g				
5 (日)	ご飯 みそ汁 豚皿 じゃがいものそぼろ炒め ほうれん草のゆかり和え	ご飯 みそ汁 鶏のちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 えびカツ ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	和風きのこスパゲッティ ジュース ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ なすの田舎煮 もやしのお浸し
	572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	カステラサンド 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
6 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 だいこんとつみれの煮物 きゅうりとツナのナムル	ご飯 コンソメスープ チンジャオロースー パプリカの和え物 フルーツ	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ パプリカの和え物 フルーツ	卵サンド コンソメスープ パプリカの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き アスパラのおかか和え きのこの和え物
	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 24.7 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 6.3 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	バウムクーヘン 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
7 (火)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き キャベツの磯辺和え スイートポテトサラダ	焼き鳥丼 みそ汁 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの生姜煮 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 はんぺんチーズフライ 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 おから炒り煮 梅かつおとろろ
	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 5.9 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 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	カルシウムせんべい 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
8 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの香味噌焼き なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 なすの中華和え ゼリー	五目チャーハン みそ汁 なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ もやしのごま和え いんげん昆布和え
	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 20.4 g 塩分 1.8 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	528 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.7 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	リングドーナツ 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 (木)	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き ピーマンの当座煮 白菜の和え物	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ じゃがいもの白煮 フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ じゃがいもの白煮 フルーチェ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 じゃがいもの白煮 フルーチェ	卵丼 すまし汁 ビーフソテー ほうれん草のお浸し
	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 1.8 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 3.2 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 (金)	ご飯 みそ汁 さつまあげ煮 ひじきの白和え きゅうりの酢の物	肉うどん キャベツの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 たらのムニエル キャベツの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め キャベツの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き かぼちゃ煮 マカロニサラダ
	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	441 kcal 蛋白質 18.2 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	蒸しパン 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g				
11 (土)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 小松菜の煮浸し にんじんのごま和え	ご飯 みそ汁 メンチカツ いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじのカレー風味焼き いんげんの生姜和え ゼリー	味噌ラーメン ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ブロッコリーとツナの中華和え 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 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	チョコババロア 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				
12 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 なすと鶏の味噌炒め もやしとちくわの辛子和え	ご飯 みそ汁 さけの漬け焼き きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ きんぴらごぼう ゼリー	月見そば きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの酢豚風 アスパラソテー 白菜の和え物
	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 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	594 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 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 (月)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き さといものそぼろ煮 キャベツのおかか和え	ゆかりご飯 すまし汁 鶏の柚香焼き きゅうりの磯辺和え 杏仁豆腐	ゆかりご飯 すまし汁 エビフライ きゅうりの磯辺和え 杏仁豆腐	豚丼 すまし汁 きゅうりの磯辺和え 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 豚と青梗菜の炒め えだまめとパプリカの和え物 きのこマリネ
	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 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	くろ棒 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
14 (火)	ご飯 みそ汁 ハムエッグ ブロッコリーとえびの炒め もやしの昆布和え	カレーライス コンソメスープ 春雨サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじフライ 春雨サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の朝鮮焼き 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌煮 いんげんのたらこ和え なすの生姜醤油
	466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 15.0 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 7.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	みそパン 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
15 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 レタスサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 たらのマヨマスタード焼き ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ炒め ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の甘辛煮 ほうれん草のごま和え ゼリー	牛丼 すまし汁 もやしのお浸し フルーチェ
	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 15.4 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 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	原宿ドッグミニ 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
16 (木)	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き 切干大根煮 きゅうりナムル	ご飯 かきたま汁 ホイコーロー いかとアスパラのマヨ和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 かれいの唐揚げ野菜あんかけ いかとアスパラのマヨ和え フルーツ	ミートソーススパゲッティ かきたま汁 いかとアスパラのマヨ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き ピーマンとちくわの炒め 長いものわさび和え
	432 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	445 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	423 kcal 蛋白質 18.8 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 17.2 g 脂質 30.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	ソフトクッキー 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 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 菜の花のおかか和え ふりかけ	中華丼 みそ汁 しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース ブロッコリーの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ ブロッコリーの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 スパニッシュ風オムレツ キャベツのベーコン煮 漬物
	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 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 いんげんと厚揚げの炒め はんぺんと枝豆の和え物	ご飯 みそ汁 さわらのねぎ味噌焼き なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ なすの中華和え ゼリー	たぬきうどん なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 さつまいもの甘煮 きゅうりのゆかり和え
	553 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 25.1 g 塩分 1.5 g	488 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	650 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	353 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 2.0 g 塩分 2.3 g	454 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 牛乳 178 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.2 g		
19 (日)	ご飯 みそ汁 ぶりの西京焼き ひじき煮 白菜としらすの梅しそ和え	ご飯 コンソメスープ デミグラスハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ たらのおろし煮 ポテトサラダ フルーツ	ラーメン 春巻 フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ほうれん草の磯辺和え ゼリー
	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 20.2 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 4.2 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	キャラメルプリン 牛乳 124 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (月)	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 もやしと魚肉ソーセージの炒め カリフラワーとパプリカの和え物	ご飯 みそ汁 あじの朝鮮焼き ささみのきゅうりの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 えびカツ ささみのきゅうりの和え物 ゼリー	たらこスパゲッティ みそ汁 ささみのきゅうりの和え物 ゼリー	オムライス コンソメスープ 茹で野菜サラダ キャベツとツナのおかか和え
	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 (火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なすの生姜醤油 ブロッコリーのごま和え	ご飯 かきたまわかめスープ ソースチキンカツ 青梗菜のかにあん ゼリー	ご飯 かきたまわかめスープ 白身魚のムニエル 青梗菜のかにあん ゼリー	ホットドッグ かきたまわかめスープ 青梗菜のかにあん ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんのきんぴら 佃煮
	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 7.9 g 塩分 2.1 g	442 kcal 蛋白質 8.7 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 (水)	パン 牛乳 鶏のクリーム煮 ハムサラダ フルーツ	ねぎ塩豚丼 みそ汁 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの山椒焼き 切干大根煮 じゃがいものなめ茸和え
	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 19.4 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	クッキー 168 kcal	蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 キャベツのじゃこ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏の味噌マヨ焼き アスパラのソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの唐揚げトマトソース アスパラのソテー フルーツ	あんかけチャーハン みそ汁 アスパラのソテー フルーツ	ご飯 すまし汁 豚のオイスター炒め きゅうりの中華和え きのこの和え物
	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 16.9 g 脂質 8.5 g 塩分 2.5 g	603 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 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 ほうれん草と桜えびの香り炒め 長いもの酢の物	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ たらの酒蒸しねぎソース ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ フライドチキン ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐のすき焼き風煮 ピーマン炒め なすのおろし和え
	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 (土)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう いんげんの辛子和え	ご飯 みそ汁 かにたま もやしのたらこマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ もやしのたらこマヨ和え ゼリー	鶏そば もやしのたらこマヨ和え ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏の照り焼き 白菜の生揚げ煮 フルーツ
	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 20.0 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 27.2 g 脂質 9.0 g 塩分 3.2 g	477 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	みそパン 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g				
26 (日)	ご飯 みそ汁 がんもどきのきのこあん アスパラとささみのおかか和え 漬物	ご飯 コンソメスープ あじの生姜焼き きゅうりの昆布和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏と里芋の旨煮 きゅうりの昆布和え フルーツ	野菜タンメン きゅうりの昆布和え フルーツ	三色丼 みそ汁 キャベツとしらすのお浸し おからなます
	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	685 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	ロールカステラ 牛乳 106 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (月)	ご飯 みそ汁 肉だんご ブロッコリーのピーナツ和え だいこんのゆかり和え	天丼 みそ汁 小松菜のナムル フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き 小松菜のナムル フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め 小松菜のナムル フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚と大豆のトマト煮込み アスパラのごま和え 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 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 (火)	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ ひじき煮 白菜の和え物	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 いんげんの生姜和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル いんげんの生姜和え みかん牛乳寒天	けんちんうどん いんげんの生姜和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ かぼちゃ煮 もやしのお浸し
	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 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	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 (水) 昭和の日	パン 牛乳 ジャーマンポテト 枝豆のツナマヨサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじのカレー風味焼き なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏豆腐煮 なすの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け ほうれん草のソテー カリフラワーとパプリカの和え物
	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	495 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	549 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	ソフトクッキー 177 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g				
30 (木)	ご飯 みそ汁 豚の甘辛煮 きゅうりとかまぼこの梅和え キャベツの磯辺和え	わかめご飯 すまし汁 さばのみりん醤油焼き きのこの和え物 フルーツ	わかめご飯 すまし汁 鶏の唐揚げ きのこの和え物 フルーツ	豚のあんかけご飯 すまし汁 きのこの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き 長いもとささみの柚子胡椒和え ゼリー
	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 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。

