

献立表 令和8年6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 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 一口がんも煮 ふりかけ	冷やしぶっかけそば 煮物 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 コーンと野菜のスープ 豚肉の中華炒め 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 コーンと野菜のスープ 鱈のゆず味噌焼き 煮物 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 ビーフンステーキ かぶの和え物
	454 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 塩分 1.8 g	631 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.9 g 塩分 2.4 g	500 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g	632 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 16.2 g 塩分 3.2 g	387 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 3.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	マドレーヌ 121 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 7.4 g 塩分 0.3 g		
2 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げ炒め 里芋そぼろ煮 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚おろし煮 じゃが芋ウインナー炒め えびとブロッコリーの中華和え フルーツ缶	ご飯 みそ汁 チキンソーサーベーキューソース えびとブロッコリーの中華和え フルーツ缶	ざるそば じゃが芋ウインナー炒め えびとブロッコリーの中華和え フルーツ缶	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	484 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.2 g	468 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	554 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.6 g	525 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 6.6 g 塩分 2.3 g	551 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 14.5 g 塩分 2.8 g
おやつ	オレンジゼリー 48 kcal	蛋白質 1.4 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
3 (水)	パン マカロニスープ チーズオムレツ グリーンサラダ ヨーグルト	お楽しみ食 かに飯 すまし汁 天ぷら 茶碗蒸し ほうれん草の酢味噌和え ゼリー			ご飯 みそ汁 ジンジャーポーク さつま芋サラダ クラゲの和え物
	454 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.8 g 塩分 2.2 g	545 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 8.6 g 塩分 3.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	587 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g
おやつ	フルーツ缶 29 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
4 (木)	ご飯 みそ汁 ポテトステーキ なめ茸おろし マミー	ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ いんげんのごま味噌和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ 炊き合わせ いんげんのごま味噌和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ネギ塩唐揚げ いんげんのごま味噌和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 おつゆ麩卵とじ わさび和え
	313 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 3.5 g 塩分 2.1 g	522 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g	641 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.9 g 塩分 2.7 g	766 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 26.5 g 塩分 2.7 g	475 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	いちごパイ 21 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
5 (金)	ご飯 みそ汁 かぼちゃグラタン 高野豆腐の五目煮 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 アジ・エビフライ 五目白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き 五目白和え ゼリー	かき揚げそば・うどん 餃子 五目白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 金平大根
	408 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.7 g 塩分 1.7 g	598 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g	659 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g	763 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.2 g 塩分 3.2 g	478 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 8.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	ようかん 145 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
6 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 もやし梅肉和え 佃煮	ご飯 コンソメスープ ポークピカタ ツナサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鱈の甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 ツナサラダ フルーツ	サンドイッチ コンソメスーツ ツナサラダ キャラメルプリン	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 なすの豚肉炒め もずく酢
	398 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.2 g 塩分 2.2 g	544 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	558 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	526 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 27.0 g 塩分 2.8 g	439 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 4.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	バナナバウム 90 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 4.6 g 塩分 0.0 g		
7 (日)	ご飯 みそ汁 ツミレの煮物 胡瓜ナムル 牛乳	ご飯 みそ汁 えびのチリソース いんげんのごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ いんげんのごま和え フルーツ	スタミナ牛丼 みそ汁 いんげんごま和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 小松菜煮浸し 中華風冷奴
	434 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g	450 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 6.9 g 塩分 1.6 g	550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g	693 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 32.0 g 塩分 3.0 g	475 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 9.1 g 塩分 2.5 g
おやつ	まんじゅう 117 kcal	蛋白質 25.3 g	脂質 9.1 g 塩分 2.5 g		
8 (月)	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ 春雨サラダ ヨーグルト	ご飯 きのこのスープ タンドリーチキン きんぴらレンコン ゼリー	ご飯 きのこのスープ サワラ西京焼き きんぴらレンコン 豆腐サラダ ゼリー	たらこパスタ きのこのスープ 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の味噌バターオイル焼き ひじき煮 もやしのお浸し
	449 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.1 g 塩分 1.2 g	522 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.3 g 塩分 2.0 g	633 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 15.4 g 塩分 3.5 g	447 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.6 g 塩分 3.0 g
おやつ	蒸しケーキ 75 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 8.6 g 塩分 3.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (火)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め さつま芋煮 納豆	中華丼 わかめスープ 春雨の中華和え ゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉の朝鮮焼き 春雨の中華和え ゼリー	えびピラフ わかめスープ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンソテー 高野豆腐の煮物 和風海草サラダ
	448 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	454 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.9 g	666 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 29.5 g 塩分 1.9 g	502 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.7 g	454 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.9 g
おやつ	ストロベリーババロア 96 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 5.1 g 塩分 0.0 g		
10 (水)	パン コーンスープ トマトオムレツ コールスロー フルーツ缶	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 和風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 春巻き 和風サラダ ゼリー	冷やし豆乳坦々うどん 春巻き 和風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレームニエル ぜんまい煮 大豆サラダ
	470 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 16.2 g 塩分 2.8 g	523 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.6 g	473 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.6 g 塩分 1.6 g	744 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 30.5 g 塩分 2.2 g	499 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.5 g 塩分 1.6 g
おやつ	せんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
11 (木)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 胡瓜の酢の物 ふりかけ	冷やし中華 シュウマイ なすの生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 カレイの唐揚げ野菜あん シュウマイ なすの生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の梅しそ焼き 茄子の生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 揚げ出し豆腐 えびとブロッコリーの中華和え
	368 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.4 g 塩分 1.2 g	723 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 18.0 g 塩分 3.8 g	580 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.2 g 塩分 3.2 g	510 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 塩分 1.5 g	545 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	白桃かん 21 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.1 g 塩分 2.3 g		
12 (金)	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 だし巻き卵 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう 小松菜としめじのおかか和え フルーツポンチ	ご飯 すまし汁 チンジャオロース 小松菜としめじのおかか和え フルーツポンチ	天井 すまし汁 小松菜としめじのおかか和え フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 ポークチャップ はんぺん煮 冷伴三条
	421 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	558 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.0 g 塩分 1.6 g	534 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 g	572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.8 g 塩分 2.0 g	541 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 9.3 g 塩分 2.6 g
おやつ	せんべい 34 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
13 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ひじき煮 ヤクルト	ご飯 夏野菜のスープ スペイン風オムレツ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 夏野菜のスープ ヒレカツ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ドライカレー温玉のせ 夏野菜スープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 西京焼き 高野豆腐の五目煮 ワカメ和え
	428 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.7 g 塩分 1.7 g	600 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.9 g 塩分 2.5 g	634 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 16.2 g 塩分 2.5 g	695 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 29.0 g 塩分 1.9 g	600 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	パウンドケーキ 74 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 5.3 g 塩分 0.0 g		
14 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ キャベツとしらすのお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 コロッケ 大根とハムのサラダ フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 鮭とホタテの包み焼 焼き茄子 大根ハムのサラダ フルーツみつ豆	カニ・しらす丼 みそ汁 焼きなす フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 粕漬け焼き さと芋含め煮 冷奴
	432 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.8 g	586 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.1 g 塩分 1.3 g	587 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 13.9 g 塩分 3.3 g	613 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 5.5 g 塩分 3.8 g	446 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 4.9 g 塩分 2.4 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		
15 (月)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 豆腐とカニのスープ 豚肉の中華炒め 小松菜ピーナッツ和え ババロア	ご飯 豆腐とカニのスープ 白身魚のフライタルタル 小松菜ピーナッツ和え ババロア	冷やし中華 餃子 小松菜ピーナッツ和え ババロア	ご飯 みそ汁 鯖のムニエル 大根いり 茄子の中華サラダ
	436 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g	603 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.2 g 塩分 1.7 g	705 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 28.9 g 塩分 2.3 g	837 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 23.2 g 塩分 3.8 g	436 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 5.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶カステラ 72 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
16 (火)	ご飯 みそ汁 肉じゃが ドレッシング和え 納豆	ご飯 すまし汁 ホイコーロー ほうれん草とエビの胡麻マヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖のゆず味噌焼 シュウマイ ゼリー	ホットドック ミネストローネスープ 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 干草焼き かぼちゃの甘煮 小松菜お浸し
	429 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g	589 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.0 g	636 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.7 g 塩分 3.1 g	585 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 27.3 g 塩分 3.3 g	417 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	水ようかん 77 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (水)	パン パンプキンポターージュ オムレツ サウザンサラダ ヨーグルト	ためきうどん ツナサラダ シュウマイ ゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ シュウマイ ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 プルコギ ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ポークジンジャー 魚肉ソーセージ炒め たたききゅうり
	448 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.7 g 塩分 1.6 g	583 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 19.7 g 塩分 3.3 g	634 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.5 g	593 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.6 g 塩分 0.9 g	472 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	マドレーヌ 127 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g		
18 (木)	ご飯 みそ汁 さんまのとうきび煮 レンコンの金平 佃煮	ご飯 わかめスープスープ 麻婆豆腐 小松菜の中華和え ゼリー	ご飯 わかめスープ 煮魚 餃子 小松菜の中華和え ゼリー	カツ丼 ワカメスープ 小松菜の中華和え ゼリー	菜飯 みそ汁 さらさ蒸し 大根の薄味煮 菜果生酢
	450 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g	614 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 22.8 g 塩分 1.7 g	478 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.9 g 塩分 2.6 g	731 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.6 g 塩分 3.0 g	415 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 5.5 g 塩分 2.6 g
おやつ	カステラ 94 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 1.3 g 塩分 0.1 g		
19 (金)	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 ほうれん草磯辺和え ヨーグルト	ご飯 中華スープ 鶏肉の唐揚げみぞれがけ いんげんのお浸し 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ エビチリ いんげんのお浸し 杏仁豆腐	月見うどん・そば 春巻き いんげんのお浸し 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 かに玉 肉だんご ブロッコリーの辛子和え
	404 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.6 g 塩分 1.4 g	545 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.1 g 塩分 1.6 g	509 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.9 g 塩分 2.5 g	629 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.0 g 塩分 3.4 g	495 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.6 g 塩分 3.0 g
おやつ	抹茶パノア 111 kcal	蛋白質 3.4 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
20 (土)	ご飯 みそ汁 がんも煮 焼なす 牛乳	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のさっぱり梅酢煮 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ ゼリー	ネギ塩豚丼 すまし汁 煮浸し えびとブロッコリーの和え物
	494 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g	562 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.6 g	755 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 31.7 g 塩分 3.4 g	573 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g	433 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.2 g 塩分 2.7 g
おやつ	人形焼き 87 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.4 g 塩分 0.0 g		
21 (日)	ご飯 みそ汁 煮物 花五目たまご巻き ふりかけ	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草のお浸し ゼリー	チャーハン すまし汁 ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のしそ香焼き カリフラワー葛煮 いんげんの胡麻和え
	433 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	497 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.6 g 塩分 2.2 g	486 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	491 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.2 g 塩分 3.9 g	450 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	ブッセ 159 kcal	蛋白質 3.2 g	脂質 6.9 g 塩分 0.1 g		
22 (月)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 佃煮	ご飯 みそ汁 鱈の唐揚げ野菜あんかけ 豆サラダ わかめの酢の物 フルーツ	ご飯 みそ汁 プルコギ わかめの酢の物 フルーツ	ごまダレ冷やしサラダうどん わかめの酢物 フルーツ ジョア	ご飯 すまし汁 筑前煮 なすの田楽 小松菜お浸し
	450 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.4 g 塩分 2.5 g	503 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.1 g 塩分 1.6 g	586 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.1 g 塩分 2.4 g	580 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.8 g	508 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 8.7 g 塩分 1.6 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		
23 (火)	ご飯 みそ汁 高野豆腐のたまごとじ 大和芋含め煮 ヨーグルト	ひじきご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ フルーツ	ひじきご飯 みそ汁 あじフライ かぼちゃサラダ フルーツ	冷やしぶっかけそば かぼちゃサラダ 餃子 フルーツ	ご飯 中華スープ 八宝菜 しゅうまい 胡瓜ナムル
	435 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.1 g 塩分 1.9 g	547 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	612 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 18.2 g 塩分 3.0 g	652 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.5 g 塩分 2.6 g	528 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	みかんゼリー 55 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 2.0 g 塩分 0.0 g		
24 (水)	パン クリームコーンスープ 目玉焼き ブロッコリーのツナマヨ和え 牛乳	冷やしきつねそば ぎょうざ 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚のムニエル 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	豚たま丼 すまし汁 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し 漬物
	504 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.6 g 塩分 2.6 g	454 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.6 g	420 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 4.2 g 塩分 2.2 g	484 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.0 g 塩分 3.0 g	444 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.0 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (木)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ キャベツの煮浸し 漬物	ご飯 すまし汁 生揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 メバルの唐揚げみぞれあん 茶碗蒸し ほうれん草のからし和え ゼリー	たまご巻き・いなり寿司 すまし汁 茶碗蒸し ほうれん草のからし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 湯葉和え 大根とホタテのサラダ
	364 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.9 g 塩分 1.8 g	525 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.4 g	449 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.8 g 塩分 2.8 g	509 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.6 g	497 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	どら焼き 117 kcal 蛋白質 2.4 g		脂質 1.1 g 塩分 1.7 g		
26 (金)	ご飯 みそ汁 焼き鮭 白菜の煮浸し 牛乳	チャーハン わかめスープ 豆腐とえびの冷部煮 ゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉の粒マスタード焼き なすのお浸し ゼリー	ご飯 わかめスープ 豆腐とえびの冷部煮 なすのお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 大根おかか煮 いんげんのごまみそ和え
	420 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.5 g 塩分 1.0 g	542 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.9 g	560 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 20.1 g 塩分 2.0 g	507 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 9.4 g 塩分 3.4 g	503 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 9.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	クレープ 85 kcal 蛋白質 2.3 g		脂質 4.6 g 塩分 0.0 g		
27 (土)	ご飯 みそ汁 ウインナーソーテー うの花 ふりかけ	カレーライス ツナサラダ ゼリー りんごジュース	ご飯 こしね汁 鯖の生姜焼き 高野豆腐の五目煮 ツナサラダ ゼリー	ソースチキンカツ丼 こしね汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース 冷奴 わかめと長芋のサラダ
	465 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g	595 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.2 g	629 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 17.5 g 塩分 1.7 g	763 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	566 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 21.6 g 塩分 2.3 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		
28 (日)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ 青梗菜炒め 佃煮	ご飯 みそ汁 ポテトカツ なすの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 餃子 なすの胡麻和え ゼリー	チャーシューメン 餃子 なすの胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 赤魚粕漬焼き 野菜の炒り煮 春雨の酢の物
	363 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.6 g	524 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.3 g 塩分 1.0 g	582 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 12.7 g 塩分 2.7 g	698 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.3 g 塩分 3.0 g	504 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 3.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ドーナツ 110 kcal 蛋白質 2.0 g		脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		
29 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮浸し 梅肉和え 牛乳	グリーンピースご飯 みそ汁 コロケ かぼちゃサラダ フルーツ	グリーンピースご飯 みそ汁 鮭のもと焼き 餃子 かぼちゃサラダ フルーツ	冷やしゴマ素麺 餃子 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 松風焼き 冷奴 三色なます
	443 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.9 g 塩分 1.8 g	568 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.8 g 塩分 1.3 g	692 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 24.9 g 塩分 3.0 g	795 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 28.0 g 塩分 4.0 g	567 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	原宿ドックミニ 124 kcal 蛋白質 3.4 g		脂質 6.4 g 塩分 0.2 g		
30 (火)	ご飯 みそ汁 ほうれん草ときのこのソテー 中華風卵巻き ヨーグルト	ご飯 すまし汁 焼肉 モロヘイヤのお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚のフライタルソース モロヘイヤのお浸し ゼリー	三色丼 すまし汁 モロヘイヤのお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ホタテと笹かま和え キャベツのお浸し
	361 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 7.5 g 塩分 1.7 g	454 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.5 g 塩分 1.4 g	564 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.2 g 塩分 2.9 g	529 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.1 g 塩分 2.5 g	532 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	ムース 70 kcal 蛋白質 0.9 g		脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
おやつ	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

<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。