

献立表 令和8年8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 (土)	ご飯 みそ汁 ウインナーソーテ たらこ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 かに玉 ポテトサラダ みつ豆フルーツ	ご飯 すまし汁 イタリアンカツレツ ポテトサラダ みつ豆フルーツ	ごまだれ冷やしサラダうどん 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 鱈の柚香焼き ピーナッツ和え 酢の物
	392 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.6 g 塩分 3.0 g	536 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 g	739 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 26.5 g 塩分 3.0 g	704 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 24.1 g 塩分 3.1 g	390 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 4.0 g 塩分 1.3 g
おやつ	パンナコッタ 216 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 16.9 g 塩分 0.0 g		
2 (日)	ご飯 みそ汁 鶏肉の煮物 大根の炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 アジのかば焼き トマトとじゃこのサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ネギ塩豚丼 みそ汁 トマトとじゃこのサラダ フルーツ	蒸し鶏冷麺 トマトとじゃこのサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 ポテトカツ 青菜ナムル 焼き茄子
	414 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 2.5 g 塩分 2.2 g	468 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.1 g 塩分 2.6 g	493 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	657 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 9.9 g 塩分 3.1 g	524 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.7 g 塩分 1.3 g
おやつ	水ようかん 77 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 15.7 g 塩分 1.3 g		
3 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート キャベツソーテ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 小松菜しめじ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春巻き 小松菜しめじ和え フルーツ	ピリ辛坦々うどん 春巻き 小松菜しめじ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鱈のネギ味噌焼き 紅白煮 ゆかり和え
	467 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.6 g 塩分 1.8 g	8 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.1 g 塩分 3.0 g	778 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 25.4 g 塩分 3.0 g	463 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 9.9 g 塩分 2.3 g
おやつ	ハチミツケーキ 126 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
4 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 納豆 ヨーグルト	わかめご飯 すまし汁 赤魚のおろし煮 茄子の香味浸し ブロッコリーの辛子和え フルーツみつ豆	わかめごはん すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 茄子の香味浸し フルーツみつ豆	ピザトースト 盛り合わせサラダ フルーツみつ豆 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 豚肉の細切り炒め 花野菜酢のも 青菜ナムル
	437 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.6 g 塩分 1.4 g	467 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 3.6 g 塩分 2.8 g	499 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.7 g 塩分 3.0 g	585 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2.9 g	558 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	アップルゼリー 62 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
5 (水)	パン ポトフ スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ	親子どんぶり みそ汁 ひじきの白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ひじきの白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ポークピカタ ひじきの白和え フルーツ	きじ焼き丼 みそ汁 レンコン炒め ほうれん草のお浸し
	509 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g	494 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.8 g 塩分 2.9 g	474 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 7.0 g 塩分 1.7 g	585 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g	393 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	原宿ドッグ 124 kcal	蛋白質 3.4 g	脂質 6.4 g 塩分 0.2 g		
6 (木)	ご飯 みそ汁 ほうれん草オムレツ 切干大根煮 ヨーグルト	冷やしうどん しゅうまい ひじきサラダ フルーツ	チャーシュー丼 レタスのスープ ひじきサラダ フルーツ	ご飯 レタスのスープ 鱈のゆず味噌焼き しゅうまい ひじきサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き なす生姜煮 胡瓜とささみの和え物
	485 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 9.4 g 塩分 1.8 g	534 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g	537 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	589 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.5 g 塩分 3.0 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 塩分 2.4 g
おやつ	ロールカステラ 125 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 1.7 g 塩分 2.4 g		
7 (金)	ご飯 みそ汁 みりん醤油焼き 絹さやの卵とじ マミー	ご飯 みそ汁 チキンソーテ ワカメとわけぎのめた プリン	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル ワカメとわけぎのめた プリン	とろろ豚丼 みそ汁 ワカメとわけぎのめた プリン	ご飯 すまし汁 エビチリ 棒棒鶏 青梗菜ごま醤油
	424 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.0 g 塩分 1.3 g	576 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 13.6 g 塩分 2.3 g	623 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 21.9 g 塩分 2.8 g	662 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.0 g 塩分 2.9 g	440 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 4.3 g 塩分 2.8 g
おやつ	ばななくん 116 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
8 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 青梗菜のソーテ しらすおろし	三色丼 ワカメスープ 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	ご飯 ワカメスープ 煮魚 春巻き 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	ソース焼きそば ワカメスープ 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の炒め物 さつま芋レモン煮 ごま豆腐
	472 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	579 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.6 g	562 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.4 g 塩分 2.9 g	431 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.8 g 塩分 1.9 g	499 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 6.6 g 塩分 1.5 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		

献立表 令和8年8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
9 (日)	ご飯 みそ汁 五目がんも ブロッコリー帆立あんかけ うぐいす豆	シーフードカレー 夏野菜サラダ 抹茶ババロア りんごジュース	ご飯 かきたま汁 豚肉の味噌漬け焼き 里芋の含め煮 抹茶のババロア	ご飯 かきたま汁 ぶりの照り焼き 里芋の含め煮 夏野菜サラダ 抹茶ババロア	ご飯 みそ汁 メバルの塩焼き ポテトサラダ めかぶ
	489 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	634 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.8 g 塩分 2.9 g	689 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.6 g 塩分 3.1 g	627 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.6 g 塩分 2.5 g	387 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.8 g 塩分 1.2 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	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
10 (月)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め かに風味卵焼き ヨーグルト	山菜ご飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼き からし和え ゼリー	山菜ご飯 みそ汁 サーモンフライ からし和え ゼリー	きつねうどん しゅうまい からし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖の味噌煮 鶏ごぼう ほうれん草磯辺和え
	417 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 塩分 2.3 g	732 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 28.7 g 塩分 2.1 g	516 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 6.3 g 塩分 1.6 g	500 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.8 g 塩分 3.0 g	524 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.3 g 塩分 2.2 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	脂質 1.3 g 塩分 0.1 g		
11 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒めに しゅうまい 納豆	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め じゃが芋タルタル和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さんが焼き にんじんしりしり じゃが芋タルタル和え フルーツ	天津丼 みそ汁 じゃが芋タルタル和え フルーツ	ご飯 すまし汁 アジの生姜煮 揚げなす 山形のだし
	485 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.0 g 塩分 1.9 g	533 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	575 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.8 g 塩分 2.4 g	510 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g	468 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.9 g 塩分 3.0 g
	おやつ 富士山どらやき 117 kcal 蛋白質 2.4 g	脂質 1.1 g 塩分 0.1 g	脂質 1.1 g 塩分 0.1 g		
12 (水)	パン コーンポタージュ 盛り合わせサラダ フルーツ ジュース	天ぷらそば かぼちゃのいとこ煮 小松菜のワサビ和え 杏仁豆腐	ご飯 ワカメスープ 豚肉の生姜焼き 小松菜わさび和え 杏仁豆腐	ご飯 わかめスープ 赤魚の煮付け かぼちゃのいとこ煮 小松菜のワサビ和え 杏仁豆腐	きじ焼き丼 みそ汁 ブロッコリー和風和え 胡瓜ナムル
	349 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 5.0 g 塩分 1.9 g	620 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.8 g 塩分 2.1 g	493 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	509 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 4.3 g 塩分 2.3 g	436 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.8 g
	おやつ チョコプリン 159 kcal 蛋白質 2.8 g	脂質 7.6 g 塩分 0.1 g	脂質 7.6 g 塩分 0.1 g		
13 (木)	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き ほうれん草炒め 牛乳	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 五目白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鰯のネギ味噌焼 しゅうまい 五目白和え ゼリー	豚のみぞれ南蛮丼 すまし汁 五目白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん炒め さつま芋の甘煮 焼き茄子
	435 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.6 g	602 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.3 g	678 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	525 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.8 g 塩分 1.8 g	530 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 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	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ひじき煮 まぐろフレーク	牛そぼろ丼 みそ汁 湯葉和え ミルクゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース 湯葉和え ミルクゼリー	冷やし中華(ごま) ブロッコリー炒め 湯葉和え ミルクゼリー	麦ごはん すまし汁 焼き魚 金平ごぼう とろろいも
	450 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.2 g 塩分 2.7 g	553 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.6 g 塩分 1.6 g	496 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	560 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 13.6 g 塩分 3.0 g	462 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
	おやつ クレープ 85 kcal 蛋白質 2.3 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 切干大根煮 牛乳	ご飯 ワカメスープ 鯖のカレー竜田揚げ なすの味ぽんかけ ゼリー	ご飯 ワカメスープ 豚肉の中華炒め なすの味ぽんかけ ゼリー	オム焼きそば 茄子の味ぽんかけ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 焼肉 花野菜の酢の物 ほうれん草お浸し
	460 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g	516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.5 g 塩分 1.6 g	438 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.8 g	682 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 21.1 g 塩分 3.0 g	520 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.8 g 塩分 1.3 g
	おやつ 黒蜜寒天 32 kcal 蛋白質 1.0 g	脂質 0.7 g 塩分 0.0 g	脂質 0.7 g 塩分 0.0 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 金平れんこん ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ポテト炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの唐揚げ甘酢あん 餃子 グリーンサラダ フルーツ	味噌ラーメン 餃子 グリーンサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 柚庵焼き 隠元のピーナッツ和え 山芋めんつゆかけ
	468 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 塩分 1.2 g	580 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 1.1 g	613 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.9 g 塩分 2.9 g	686 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 13.4 g 塩分 3.5 g	380 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 3.2 g 塩分 2.2 g
	おやつ 抹茶水ようかん 99 kcal 蛋白質 3.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		

献立表 令和8年8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
17 (月)	ご飯 みそ汁 鰯の深味干し ピーマンソテー ジュース	ためきうどん しゅうまい ペンネサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル ペンネサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 焼肉 ペンネサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茄子の田楽 冷奴
	432 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 塩分 1.5 g	611 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 23.3 g 塩分 3.0 g	689 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 31.2 g 塩分 2.8 g	635 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 28.7 g 塩分 2.5 g	496 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 g
	おやつ レアチーズケーキ 74 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 5.3 g 塩分 0.0 g				
18 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツの磯和え 納豆	ご飯 すまし汁 鯖西京焼き 茶碗蒸し ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 チンジャーオロース ツナサラダ ゼリー	ホットドック ツナサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	ご飯 みそ汁 鶏肉とねぎの甘辛煮 もやしの炒め物 スパゲティーサラダ
	468 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.5 g	504 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.2 g	635 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 21.5 g 塩分 3.3 g	734 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 32.0 g 塩分 3.0 g	491 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.8 g 塩分 2.3 g
	おやつ クリームブッセ 94 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g				
19 (水)	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト ジュース	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 和風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 春巻き 和風サラダ ゼリー	カレーうどん 春巻き 和風サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の田楽 ごぼう炒め ほたてと笹かま和え
	499 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.4 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	555 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g	411 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 4.9 g 塩分 2.0 g
	おやつ ハチミツカステラ 126 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 9.9 g 塩分 0.0 g				
20 (木)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ 切干大根とあさりの煮物 煮豆	ご飯 五目スープ メンチカツ クラゲの和え物 ゼリー	ご飯 五目スープ 煮魚 野菜炒め クラゲの和え物 ゼリー	冷やしぶっかけそば 野菜炒め クラゲの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 筑前煮 小松菜のナムル
	458 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	571 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g	453 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.7 g 塩分 2.8 g	531 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.6 g	487 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 11.9 g 塩分 1.6 g
	おやつ 黒棒 59 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g				
21 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ひじきの和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖のゆず味噌焼 しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のからあげみぞれがけ 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 千草焼き 茄子の炒め物 胡瓜の梅ガツオ和え
	435 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.1 g 塩分 2.0 g	528 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 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	492 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.5 g
	おやつ あんみつ 120 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 0.8 g 塩分 0.1 g				
22 (土)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草としめじの浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 コロッケ いんげんのピーナッツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚角煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ	カレードリア いんげんのピーナッツ和え フルーツ ジュース	ご飯 ワカメスープ 鶏肉のコチュジャン炒め 冬瓜としめじのバター炒め 枝豆とコーンのサラダ
	372 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	554 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g	535 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.6 g	968 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 43.4 g 塩分 3.3 g	517 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.4 g 塩分 3.0 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				
23 (日)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の五目煮 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ	ご飯 すまし汁 ポークソテー粒マスタード 煮物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の梅風味照り焼き 煮物 マカロニサラダ ゼリー	えびピラフ マカロニサラダ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 サワラ西京焼き ポテト金平 湯葉和え
	395 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g	468 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 8.6 g 塩分 2.7 g	744 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.2 g 塩分 3.0 g	505 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.5 g 塩分 3.0 g	460 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g
	おやつ クッキー 81 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g				
24 (月)	ご飯 みそ汁 春雨のうま煮 レンコン金平 ヨーグルト	カツ丼 みそ汁 キャベツとしらすのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のステーキ柚子醤油ソース キャベツとしらすのお浸し ゼリー	ボンゴレスパゲティ キャベツとしらすのお浸し ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 煮魚 ぜんまい煮 わさび和え
	425 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.6 g 塩分 1.2 g	662 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.2 g 塩分 3.0 g	478 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.0 g 塩分 3.0 g	512 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g 塩分 3.0 g	384 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.3 g 塩分 1.7 g
	おやつ ココア蒸しパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g				

献立表 令和8年8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
25 (火)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 納豆	お楽しみ食 天ぷらそば ひじき煮 春雨サラダ フルーツ	職員 ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ フルーツ		ご飯 すまし汁 鶏団子と白菜の煮込み 錦糸卵のえびしんじょう めかぶ
	423 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.5 g 塩分 1.4 g	497 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.0 g 塩分 3.4 g	568 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	474 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.8 g 塩分 1.9 g
	おやつ ゼリー 24 kcal 蛋白質 0.0 g		脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
26 (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ロコロ煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ ツナサラダ 厚揚げとじゃが芋のコロコロ煮 ゼリー	肉そば 厚揚げとじゃが芋のコロコロ煮 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 粕漬け魚 きんぴらごぼう 小松菜のお浸し
	448 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.7 g 塩分 2.2 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	650 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.1 g 塩分 3.8 g	396 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 4.1 g 塩分 1.7 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		
27 (木)	ご飯 みそ汁 鯖の生姜煮 えびとブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 ポークピカタ もやしナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け しゅうまい もやしナムル ゼリー	焼きうどん すまし汁 もやしナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鰯の南部焼き 揚げ出し豆腐 オクラ和え
	540 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	537 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	550 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 塩分 3.0 g	474 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.8 g 塩分 3.0 g	475 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.7 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		
28 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 青梗菜炒め 漬物	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ 豆腐サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さんが焼き 里芋そぼろ煮 豆腐サラダ フルーツ	ドライカレー みそ汁 豆腐サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンさっぱり煮 ぜんまい煮 大和芋胡麻味噌かけ
	371 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.5 g 塩分 1.9 g	572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.0 g 塩分 1.9 g	527 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	616 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.1 g 塩分 2.6 g	533 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.3 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		
29 (土)	ご飯 みそ汁 信田煮 ブロッコリー炒め まぐろフレーク	豚たま井 すまし汁 五色なます ゼリー	ご飯 すまし汁 鰯のゆず味噌焼 しゅうまい 五色なます ゼリー	タンメン しゅうまい 五色なます ゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 蒸しなすとささみ和え 卵豆腐
	453 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.3 g 塩分 1.7 g	499 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.0 g 塩分 2.7 g	496 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.9 g 塩分 2.9 g	476 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.5 g 塩分 2.4 g	414 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 5.5 g 塩分 2.2 g
	おやつ りんご蒸しパン 76 kcal 蛋白質 1.6 g		脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
30 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 かに卵焼き ふりかけ	冷やし中華 しゅうまい ホタテと大根のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 豚生姜焼き ホタテと大根のサラダ フルーツ	ねばとろ井 すまし汁 ホタテと大根のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 茄子の中華和え ほうれん草のソテー風
	403 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.3 g 塩分 1.3 g	666 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 25.4 g 塩分 3.2 g	557 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 23.2 g 塩分 3.0 g	476 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.9 g	448 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 8.6 g 塩分 1.4 g
	おやつ えびせん 19 kcal 蛋白質 0.2 g		脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
31 (月)	ご飯 みそ汁 ツナじゃが 五目卵焼き 牛乳	たぬきうどん さつま芋の甘煮 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 サワラの生姜焼き さつま芋の甘煮 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	ご飯ご飯 すまし汁 カレイのムニエル ブロッコリー炒め 冷伴三糸
	477 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.4 g 塩分 1.7 g	486 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.1 g 塩分 3.4 g	568 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g	725 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 40.0 g 塩分 2.5 g	436 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 5.0 g 塩分 1.6 g
	おやつ まんじゅう 80 kcal 蛋白質 1.6 g		脂質 0.2 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。