

献立表 令和8年8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 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き じゃがいものミルク煮 いんげんのごま和え	ご飯 みそ汁 鶏と大豆のトマト煮 ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あかうおのマヨマスタード焼き ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ざるそば かき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き きんぴらごぼう キャベツの磯辺和え
	575 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.0 g	515 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g	419 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	654 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 9.5 g 塩分 3.0 g	393 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.9 g 塩分 1.9 g
おやつ	ベルギーワッフル 牛乳 122 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 なすと豚の味噌炒め 枝豆のツナ和え	ご飯 みそ汁 メンチカツ もやしのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 もやしのお浸し フルーツ	冷やしごまそうめん もやしのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 いかと大根のマヨ和え ゼリー
	502 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.0 g	474 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g	461 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.0 g	592 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.5 g 塩分 2.5 g	547 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.5 g 塩分 1.9 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 235 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (月)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き ピーマンとちくわの炒め きゅうりの酢の物	ハヤシオムライス コンソメスープ アスパラのドレッシング和え フルーチェ	ご飯 コンソメスープ あじの竜田揚げ アスパラのドレッシング和え フルーチェ	ご飯 コンソメスープ チンジャオロースー アスパラのドレッシング和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み ささみの柚子胡椒風味 ほうれん草のわさび和え
	490 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	655 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 22.3 g 塩分 2.8 g	455 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.0 g 塩分 2.1 g	460 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 10.5 g 塩分 2.0 g	531 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 160 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (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 ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚の香味噌焼き いんげんの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き いんげんの辛子和え ゼリー	コロッケサンド ジュース いんげんの辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の中華炒め ぎょうざ トマトとじゃこのサラダ
	411 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.1 g 塩分 2.0 g	359 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 3.3 g 塩分 2.1 g	538 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	375 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.7 g 塩分 2.1 g	530 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	抹茶のババロア 牛乳 224 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (水)	パン 牛乳 肉だんごと野菜のバター煮 コールスローサラダ フルーツ	菜飯 みそ汁 豚しゃぶ なすのそぼろあん ゼリー	菜飯 みそ汁 あじの梅風味煮 なすのそぼろあん ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏の照り焼き なすのそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 かにたま風 きゅうりとツナのねぎ塩和え 佃煮
	496 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.0 g	563 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	489 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 10.3 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.0 g	429 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 80 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
6 (木)	ご飯 みそ汁 たらの粕漬焼き かぼちゃとさやえんどうの煮物 ちくわの磯辺和え	ご飯 みそ汁 鶏のオイスター炒め 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 はんぺんチーズフライ 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	冷やしためきうどん 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	肉みそ丼 みそ汁 アスパラとえびの炒め ブロッコリーのたらこマヨ
	376 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 1.5 g 塩分 2.3 g	471 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 8.7 g 塩分 2.1 g	451 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.2 g 塩分 2.3 g	396 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.0 g 塩分 2.3 g	600 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 22.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 265 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (金)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風煮 きのこ炒り いんげんの生姜和え	五目チャーハン 中華スープ しゅうまい ゼリー	ご飯 中華スープ さけの野菜あんかけ 白菜の梅しそ和え ゼリー	ご飯 中華スープ チキンカツ 白菜の梅しそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の香味ソース焼き なすのごま和え カリフラワーとパプリカの和え物
	480 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.0 g 塩分 2.2 g	496 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.3 g	480 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.0 g 塩分 2.0 g	630 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.0 g 塩分 2.0 g	464 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 12.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 210 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g		
8 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 さつま揚げとだいこんの煮物 きゅうりとツナの辛子和え	ご飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの山椒焼き ポテトサラダ フルーツ	えび天そば ポテトサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 えびカツ ビーフンソーテー オクラとろろ
	413 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 5.6 g 塩分 2.2 g	550 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.5 g 塩分 1.9 g	430 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	517 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.2 g 塩分 3.0 g	490 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	ロールケーキ 牛乳 218 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 (日)	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ アスパラとささみのわさび和え 漬物	ご飯 みそ汁 さばの柚子胡椒焼き ブロッコリーのくるみ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーのくるみ和え ゼリー	たらこスパゲッティ みそ汁 ブロッコリーのくるみ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんの昆布和え フルーチェ
	389 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.0 g 塩分 1.2 g	565 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.0 g 塩分 1.8 g	612 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.0 g 塩分 1.8 g	590 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.3 g 塩分 2.0 g	526 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.0 g 塩分 3.2 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 228 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 6.8 g 塩分 0.4 g		
10 (月)	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き 切干大根煮 はんぺんと枝豆の和え物	夏野菜カレーライス コンソメスープ オクラのおかか和え フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ あじフライ オクラのおかか和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏のケチャップ炒め オクラのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け 里芋の田楽 きゅうりのゆかり和え
	490 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.2 g	490 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.3 g	547 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.4 g 塩分 2.0 g	386 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 2.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	バターケーキ 牛乳 249 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
11 (火)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 白菜とハムの磯辺和え ふりかけ	利用者様 山菜ちらし寿司 みそ汁 もやしと魚肉ソーセージの炒め ゼリー	職員 ご飯 みそ汁 鶏の味噌マヨ焼き もやしと魚肉ソーセージの炒め ゼリー		ご飯 みそ汁 ホイコーロー 冬瓜のあんかけ煮 青梗菜のおかか和え
	465 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.0 g	386 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.3 g 塩分 1.8 g	510 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	502 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	くろ棒 牛乳 173 kcal	蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		
12 (水)	パン 牛乳 チーズオムレツ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き きゅうりの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さわらの酒蒸しねぎソース きゅうりの昆布和え ゼリー	天丼 みそ汁 きゅうりの昆布和え ゼリー	えびピラフ コンソメスープ 茹で豚の和え物 スイートポテトサラダ
	507 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.4 g	494 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.2 g	473 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.5 g 塩分 2.1 g	466 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.4 g 塩分 3.0 g	530 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	あんぱたまんじゅう 88 kcal	蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
13 (木)	ご飯 みそ汁 豚血 オクラと大豆の和え物 にんじんのごま和え	ご飯 かきたま汁 和風ハンバーグ アスパラの炒め みかん牛乳寒天	ご飯 かきたま汁 さばの竜田揚げみぞれソース アスパラの炒め みかん牛乳寒天	ご飯 かきたま汁 鶏のとブロッコリーの塩炒め アスパラの炒め みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き 白菜の和え物 なすとささみのわさび和え
	461 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	595 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.1 g	578 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	570 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g	491 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	バナナのババロア 牛乳 224 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 大根とつみれの煮物 いんげんのたらこ和え	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 さけの漬け焼き ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ ソーセージの卵炒め カリフラワーとパプリカの和え物 キャベツの味噌マヨ和え
	373 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 5.0 g 塩分 1.8 g	570 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.5 g 塩分 2.1 g	403 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 4.0 g 塩分 2.1 g	470 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	518 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 23.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	みそパン 牛乳 210 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 9.2 g 塩分 0.1 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き ひじき煮 長いもときゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ピーマンとツナのねぎ塩和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ピーマンとツナのねぎ塩和え ゼリー	ざる中華麺 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の五目煮 もやしソテー ブロッコリーのくるみ和え
	408 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.6 g 塩分 1.8 g	550 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	427 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.0 g 塩分 2.2 g	530 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 232 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 肉だんごと冬瓜の煮物 なすの生姜醤油 小松菜とささみのごま和え	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ かぼちゃサラダ フルーツ	月見うどん かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の柚子胡椒焼き 厚揚げ煮 漬物
	424 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.0 g 塩分 1.8 g	536 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g	606 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.8 g	480 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.5 g 塩分 3.0 g	435 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 9.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 203 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 (月)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ツナにんじんしりしり もやしのお浸し	わかめご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんの生姜和え ゼリー	わかめご飯 みそ汁 えびフライ いんげんの生姜和え ゼリー	わかめご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー きのこの和え物
	500 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	402 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.7 g 塩分 2.1 g	442 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 6.2 g 塩分 1.9 g	425 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	せんべい 牛乳 197 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.9 g 塩分 0.7 g				
18 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの五目煮 ひじきの白和え 佃煮	ご飯 中華スープ 鶏のマヨマスタード焼き ブロッコリーのわさび和え フルーチェ	ご飯 中華スープ あじのカレー竜田揚げ ブロッコリーのわさび和え フルーチェ	冷やしきつねそば ブロッコリーのわさび和え フルーチェ	焼肉丼 みそ汁 茹でアスパラ きゅうりといかの中華和え
	467 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.7 g 塩分 1.9 g	507 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g	447 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.5 g 塩分 2.5 g	640 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	丸ぼうろ 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
19 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうとささみのマヨサラ フルーツ	ご飯 みそ汁 さけのソテーきのこソース なすのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚とキャベツの味噌炒め なすのごま和え ゼリー	親子丼 みそ汁 なすのごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の朝鮮焼き 白菜のゆかり和え オクラのお浸し
	685 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 26.0 g 塩分 1.9 g	465 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.1 g 塩分 2.0 g	548 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 21.2 g 塩分 2.0 g	595 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 23.2 g 塩分 2.1 g	416 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	パウムクーヘン 113 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g				
20 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 いんげんのきんぴら ブロッコリーの磯辺和え	チキンカレーライス コンソメスープ 青梗菜のミルク煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ さばの香味ソース焼き 青梗菜のミルク煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ とんかつ 青梗菜のミルク煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの香味噌焼き もやしのたらこ和え 冷奴
	389 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g	620 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.0 g 塩分 2.2 g	558 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g	658 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 29.2 g 塩分 1.8 g	430 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 8.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	どら焼き 牛乳 234 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g				
21 (金)	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り煮 おから生酢 きゅうりの中華和え	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き アスパラのおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 えびカツ アスパラのおかか和え フルーツ	ハンバーグサンド 紅茶 アスパラのおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 ピーマンのしぐれ煮 ゼリー
	471 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	445 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	420 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g	417 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.0 g 塩分 2.1 g	557 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコクッキー 牛乳 203 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
22 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 白菜の梅し和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 かれいの唐揚げみぞれソース トマトの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め トマトの昆布和え ゼリー	けんちんそば トマトの昆布和え ゼリー	ひじきご飯 みそ汁 豚の柳川風 さつまいものレモン煮 キャベツの辛子和え
	400 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.7 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 6.0 g 塩分 2.4 g	651 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.4 g	543 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.5 g 塩分 3.1 g	506 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	いちごのパバロア 牛乳 224 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
23 (日)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ほうれん草とまいたけ煮 にんじんのピーナツ和え	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの柚子胡椒焼き カリフラワーとパプリカの和え物 ゼリー	ざるうどん ささみのしそ巻き天ぷら ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ 冬瓜のおかか煮 いんげんの生姜和え
	384 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	529 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	429 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	540 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.5 g 塩分 2.5 g	436 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.4 g 塩分 2.3 g
おやつ	バターケーキ 牛乳 249 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
24 (月)	ご飯 みそ汁 豚皿 もやしソテー なめたけおろし	冷やし中華 すまし汁 肉じゃが フルーチェ	ご飯 すまし汁 鶏の梅風味照り焼き 肉じゃが フルーチェ	ご飯 すまし汁 はんぺんチーズフライ 肉じゃが フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏のちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのわさび和え 白菜のじゃこサラダ
	4902 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.4 g 塩分 2.1 g	612 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	643 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	596 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g	436 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 7.0 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 0.4 g 脂質 0.3 g 塩分 0.0 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの卵とじ なすのなべしぎ ひじきの白和え	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き ささみの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のカレー竜田揚げ ささみの酢の物 ゼリー	かにチャーハン みそ汁 ささみの酢の物 ゼリー	ねぎ塩豚丼 みそ汁 ツナ大豆 きゅうりのしそ和え
	505 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	530 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.0 g 塩分 2.2 g	461 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.7 g 塩分 3.2 g	597 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 31.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	抹茶ドーナツ 牛乳 195 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g				
26 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 トマトとじゃこのサラダ フルーツ	ご飯 中華かきたまスープ チンジャオロースー 枝豆とはんぺんのおかか和え ゼリー	ご飯 中華かきたまスープ かれいの煮付け 枝豆とはんぺんのおかか和え ゼリー	ご飯 中華かきたまスープ 鶏の梅風味照り焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さわらのマヨマヨネーズ焼き かぶのそぼろ煮 漬物
	554 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g	545 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.3 g	466 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 6.6 g 塩分 1.9 g	580 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	504 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.6 g 塩分 2.4 g
おやつ	黒糖まんじゅう 51 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 おでん風煮 茹で豚の和え物	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き えびとアスパラの炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル えびとアスパラの炒め フルーツ	ざるそば かき揚げ フルーツ	ご飯 コンソメスープ ブロッコリーとウィンナーの卵炒め ほうれん草のごま和え スパゲッティサラダ
	402 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.2 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 10.9 g 塩分 1.8 g	602 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 24.0 g 塩分 2.0 g	574 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.5 g 塩分 3.0 g	525 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 203 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
28 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 ブロッコリーのピーナツ和え ふりかけ	利用者様 ちらし寿司 すまし汁 いんげんの味噌炒め ゼリー	職員 ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ いんげんの味噌炒め ゼリー		ご飯 みそ汁 豚と大豆のトマト煮込み なすの昆布和え もやしのお浸し
	512 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 塩分 2.1 g	517 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g	590 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.8 g 塩分 2.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	604 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 22.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	くろ棒 牛乳 173 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
29 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんご 切干大根煮 ささみと白菜のわさび和え	ご飯 コンソメスープ コロケ、クリームコロケ きゅうりの辛子和え フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ さばの生姜焼き きゅうりの辛子和え フルーツヨーグルト	和風きのこスパゲッティ コンソメスープ きゅうりの辛子和え フルーツヨーグルト	ゆかりご飯 みそ汁 鶏の西京焼き じゃがいもの含め煮 アスパラのおかか和え
	441 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.2 g 塩分 2.4 g	493 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	504 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g	608 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.9 g 塩分 2.4 g	448 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 5.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 220 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g				
30 (日)	ご飯 みそ汁 豚とごぼうの利久煮 カリフラワーとパプリカの酢の物 オクラの磯辺和え	ご飯 みそ汁 さけのきのこあんかけ おから炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ おから炒り煮 ゼリー	ざる中華麺 ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレー炒め煮 白菜の和え物 大根とハムのサラダ
	546 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g	495 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 6.4 g 塩分 1.9 g	543 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.1 g 塩分 2.0 g	493 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 6.5 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	かぼちゃのパパロア 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
31 (月)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 青梗菜のかにあん かぶの梅和え	焼き鳥丼 みそ汁 ピーマンナムル みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 あじフライ ピーマンナムル みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 ピーマンナムル みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 デミグラスハンバーグ 焼き豆腐煮 いんげんの生姜和え
	449 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	507 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g	508 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g	517 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	628 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 26.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニあんパン 牛乳 202 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。

