

献立表 令和8年9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 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 魚肉ソーセージ炒め 納豆	わかめご飯 すまし汁 鱈のきのこマヨネーズ焼き なすの味噌炒め ゼリー	わかめご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き なすの味噌炒め ゼリー	ミックスサンド 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 豆腐ハンバーグ ごぼう炒め 小松菜ナムル
	438 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.2 g 塩分 1.4 g	518 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.9 g 塩分 2.1 g	518 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	654 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.3 g 塩分 2.8 g	478 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.3 g 塩分 2.1 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			
2 (水)	パン コーンスープ スクランブルエッグ 大根サラダ フルーツヨーグルト	カレーライス グリーンサラダ ゼリー りんごジュース	ご飯 きのこのスープ 豚肉のくわ焼き グリーンサラダ ゼリー	ご飯 きのこのスープ 焼きアジ しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の田楽 ポテト金平 胡瓜の酢の物
	494 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.9 g 塩分 2.1 g	606 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 g	607 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 24.2 g 塩分 1.5 g	539 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.5 g 塩分 3.4 g	434 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g
おやつ	みそパイ 21 kcal 蛋白質 0.0 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g			
3 (木)	ご飯 みそ汁 がんも煮 中華玉子巻き ヨーグルト	ご飯 けんちん汁 すき焼き風煮 ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 けんちん汁 メバルの煮付け しゅうまい ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 けんちん汁 メンチカツ ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 粕漬け魚 焼きなす 煮物
	483 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 塩分 1.4 g	529 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g	492 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.8 g 塩分 3.1 g	516 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.1 g 塩分 2.5 g	449 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	おはぎ 110 kcal 蛋白質 2.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.0 g			
4 (金)	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 温泉卵 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 鶏肉の唐揚げみぞれがけ さつま芋サラダ フルーツ	ご飯 中華スープ 鰯の塩焼き 餃子 さつま芋サラダ フルーツ	ビビンバ丼 中華スープ さつま芋サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 かれい西京焼き わさび和え めかぶ
	468 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.1 g 塩分 1.4 g	590 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.4 g 塩分 1.4 g	597 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.8 g	876 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 38.2 g 塩分 3.2 g	353 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 2.9 g 塩分 3.1 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			
5 (土)	ご飯 みそ汁 ニシンの甘露煮 五色なます マミー	五目ちらし寿司 すまし汁 白和え フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンソーおろし玉ねぎソース 白和え フルーツ	チャーシュー丼 すまし汁 ブロッコリー炒め フルーツ	ご飯 中華スープ えびと卵の塩炒め ホタテと大根のサラダ かぼちゃ煮
	399 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.4 g 塩分 1.0 g	493 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.0 g 塩分 2.2 g	573 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.6 g	573 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 13.3 g 塩分 3.3 g	525 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.3 g 塩分 2.7 g
おやつ	まんじゅう 102 kcal 蛋白質 2.1 g	脂質 0.6 g 塩分 0.0 g			
6 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ピーマンソーテー 牛乳	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き ブロッコリー炒め クラゲの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 タンドリーチキン クラゲの和え物 ゼリー	中華丼 すまし汁 ブロッコリー炒め ゼリー	豚のみぞれ南蛮丼 みそ汁 なすの田楽 ひじきサラダ
	459 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.9 g 塩分 2.2 g	475 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	542 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 20.2 g 塩分 2.5 g	498 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 10.0 g 塩分 3.3 g	505 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	スイートポテト 107 kcal 蛋白質 0.6 g	脂質 2.5 g 塩分 0.0 g			
7 (月)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐の煮物 レンコン炒め ヨーグルト	さつま芋と舞茸ご飯 すまし汁 お月見ハンバーグ 揚げ茄子の胡麻和え フルーツ	さつま芋と舞茸ご飯 すまし汁 鯖のお月見焼き 揚げ茄子の胡麻和え 豆腐サラダ フルーツ	月見そば 揚げ茄子の胡麻和え 豆腐サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 煮魚 煮浸し サラダ
	430 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.9 g 塩分 1.3 g	723 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 28.4 g 塩分 1.7 g	592 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 19.4 g 塩分 3.0 g	509 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.5 g 塩分 3.2 g	439 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.2 g 塩分 3.2 g
おやつ	水ようかん 61 kcal 蛋白質 2.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g			
8 (火)	ご飯 みそ汁 筑前煮 わかめの酢の物 納豆	チャーハン ワカメスープ しゅうまい もやしナムル ゼリー	ご飯 ワカメスープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き しゅうまい もやしナムル ゼリー	ご飯 ワカメスープ 和風ハンバーグ もやしナムル ゼリー	麦ごはん みそ汁 豚肉の野菜巻き トマトサラダ とろろいも
	439 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.5 g 塩分 1.5 g	571 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.8 g	561 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.7 g 塩分 2.2 g	537 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 塩分 2.4 g	423 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 3.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	プリン 115 kcal 蛋白質 1.7 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g			

献立表 令和8年9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 (水)	ぶどうパン パンプキンポタージュ ツナオムレツ イタリアンサラダ フルーツ	ご飯 けんちん汁 さば味噌煮 きのこ炒り 酢の物 ゼリー	ご飯 けんちん汁 ミルフィーユとんかつ 酢の物 ゼリー	きつねそば・うどん きのこ炒り 酢の物 ゼリー	ご飯 つみれ汁 八宝菜 キャベツの磯和え もずく酢
	442 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.5 g 塩分 2.5 g	601 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.1 g	696 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 g	488 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 6.9 g 塩分 3.0 g	485 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 9.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	たいやき 111 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
10 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート ほうれん草のソテー風 ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げおろしポン酢 なすの味噌炒め ゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 なすの味噌炒め ハムサラダ ゼリー	チャーシュー丼 すまし汁 なすの味噌炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚粕漬け焼き 野菜の五目煮 ごまマヨネーズ和え
	429 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.8 g 塩分 1.9 g	593 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g	539 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.1 g 塩分 3.1 g	586 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 17.4 g 塩分 3.0 g	474 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	紅白まんじゅう 120 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
11 (金)	ご飯 みそ汁 ほうれんそうオムレツ 大和芋含め煮 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 青菜ナムル ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鯖のカレー竜田揚げ 青菜ナムル ゼリー	ドリア コンソメスープ 青菜ナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 千草焼き サラダ 酢味噌和え
	420 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g	639 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 23.5 g 塩分 1.7 g	516 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g	717 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 28.4 g 塩分 3.0 g	440 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	くろ棒 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
12 (土)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め だし巻き玉子 ふりかけ	ご飯 ワカメスープ 酢豚 餃子 ゼリー	ご飯 ワカメスープ カレイの紅葉焼き 餃子 ほうれん草しめじ和え ゼリー	ドライカレー(温玉のせ) ワカメスープ ほうれん草シメジ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の柚庵焼き 青菜ナムル 茄子の中華和え
	353 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.2 g 塩分 1.8 g	605 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 g	547 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	584 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 22.7 g 塩分 2.1 g	389 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	コーヒート牛乳プリン 119 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 5.0 g 塩分 0.2 g		
13 (日)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き さつま芋煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 茶碗蒸し 紅白なます ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の竜田揚げ 紅白なます ゼリー	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 紅白なます ゼリー	ご飯 すまし汁 ポークチャップ 大根とあさり煮 カリフラワーブロッコリーサラダ
	473 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.7 g 塩分 1.3 g	507 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.2 g 塩分 1.7 g	549 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.7 g 塩分 1.1 g	503 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.9 g 塩分 1.4 g	458 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 7.0 g 塩分 2.6 g
おやつ	みそまんじゅう 80 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
14 (月)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ポテトソテー まぐろフレーク	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 揚げサバのおろし煮 白和え ゼリー	中華丼 すまし汁 白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚粕漬け焼き 野菜の五目煮 ごまマヨネーズ和え
	414 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.6 g 塩分 2.0 g	656 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.8 g 塩分 2.3 g	663 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g	759 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.4 g 塩分 1.5 g	456 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	りんご蒸しパン 76 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
15 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 高野豆腐の甘辛煮 納豆	カツ丼 みそ汁 大根とホタテのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯のムニエルレモンマスタードソース 大根とホタテのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き 大根とホタテのサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 煮魚 蒸しシューマイ キャベツの和え物
	459 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.1 g 塩分 1.8 g	570 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.0 g 塩分 1.6 g	570 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.5 g	484 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 10.5 g 塩分 1.7 g	491 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 7.7 g 塩分 3.0 g
おやつ	オレンジパバロア 117 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
16 (水)	パン スクランブルエッグ 野菜スープ ヨーグルト	《敬老会特別メニュー》 ちらし寿司 すまし汁 天ぷら 五色なます ゼリー			ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢物 なめ苺和え
	372 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g	606 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 塩分 3.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	525 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 8.7 g 塩分 1.7 g
おやつ	紅白まんじゅう 125 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和8年9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 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー さつま揚げの煮物 ジュース	きのこご飯 豚汁 焼アジ さつま芋の甘煮 小松菜お浸し フルーツ	きのこご飯 豚汁 鶏肉の生姜焼き 小松菜お浸し フルーツ	ミックスサンド 豚汁 さつま芋の甘煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 グリルハーブチキン 大根おかか煮 冷やし鉢
	468 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 7.7 g 塩分 2.2 g	531 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.5 g 塩分 2.4 g	514 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g	649 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.1 g 塩分 2.5 g	433 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 8.7 g 塩分 1.7 g
	おやつ えびせん 45 kcal 蛋白質 0.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
18 (金)	ご飯 みそ汁 なすの味噌炒め かにかまサラダ 黒豆	オムライス コンソメスープ 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鮭とホタテのホイル蒸し 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ チンジャーオロース 盛り合わせサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 エビフライ・コロッケ かぼちゃ煮 きのこ和え物
	446 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	538 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.9 g	517 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 9.2 g 塩分 2.6 g	491 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g	505 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.3 g 塩分 0.7 g
	おやつ ロールケーキ 125 kcal 蛋白質 2.6 g	脂質 1.7 g 塩分 0.1 g	脂質 1.7 g 塩分 0.1 g		
19 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 ほうれん草シメジ和え ヨーグルト	ご飯 きのこ汁 メパルの揚げおろし煮 からし和え ひじきサラダ ゼリー	ご飯 きのこ汁 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ ゼリー	サンドイッチ ひじきサラダ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 チキンソテー スパゲティサラダ 青梗菜辛み炒め
	446 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g	566 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	549 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g	379 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 23.0 g 塩分 1.7 g	472 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g
	おやつ 抹茶プリン 79 kcal 蛋白質 0.6 g	脂質 3.5 g 塩分 0.1 g	脂質 3.5 g 塩分 0.1 g		
20 (日)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き うの花 牛乳	ご飯 すまし汁 スペイン風オムレツ もやし和え物 コーヒーズゼリー	ご飯 すまし汁 チキンカツ もやし和え物 コーヒーズゼリー	シーフードカレー 盛り合わせサラダ コーヒーズゼリー ジュース	牛丼 みそ汁 錦糸卵のえびしんじょう 小松菜のナムル
	556 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.1 g 塩分 1.5 g	503 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.2 g 塩分 2.1 g	590 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.2 g	632 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 3.2 g	439 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.1 g
	おやつ チーズ蒸しパン 96 kcal 蛋白質 3.8 g	脂質 3.3 g 塩分 0.2 g	脂質 3.3 g 塩分 0.2 g		
21 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の五目煮 佃煮	ご飯 みそ汁 鶏肉とサトイモの旨煮 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈のしそ香焼き 南瓜のオレンジ煮 マカロニサラダ フルーツ	きのこ和風パスタ 南瓜のオレンジ煮 フルーツ ジュース	ご飯 すまし汁 さんが焼き 大学芋 春雨の酢の物
	445 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g	538 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	546 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.2 g 塩分 1.7 g	826 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 16.4 g 塩分 2.9 g	475 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 5.5 g 塩分 1.7 g
	おやつ 和菓子 80 kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
22 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー ほうれん草のお浸し 納豆	ご飯 みそ汁 フライ盛り合わせ さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ポークソテー さつま芋サラダ ゼリー	あんかけ焼きそば みそ汁 さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 松風焼き 人参といんげんの金平 エビとブロッコリーの和え物
	440 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g	614 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.8 g	805 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 38.1 g 塩分 2.1 g	575 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	562 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.1 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	脂質 1.9 g 塩分 0.3 g		
23 (水)	パン コンソメスープ ハムエッグ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン もやしと焼豚の和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 エビとイカのチリソース もやしと焼豚の和え物 ゼリー	カレーうどん 餃子 もやしと焼豚の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き れんこん金平 茄子の中華サラダ
	423 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g	503 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.1 g 塩分 2.5 g	469 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 7.2 g 塩分 3.3 g	528 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	538 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.9 g 塩分 1.2 g
	おやつ あんみつ 112 kcal 蛋白質 1.4 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
24 (木)	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ ほうれん草のソテー風 漬物	ソース焼きそば みそ汁 キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ キャベツの磯和え フルーツ	天丼 みそ汁 キャベツの磯和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ニラ玉肉豆腐 くずきり和え ピーナッツ和え
	397 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.5 g 塩分 1.7 g	415 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 8.8 g 塩分 1.8 g	622 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 24.3 g 塩分 2.5 g	452 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.6 g
	おやつ チョコクレープ 81 kcal 蛋白質 2.3 g	脂質 4.6 g 塩分 0.0 g	脂質 4.6 g 塩分 0.0 g		

献立表 令和8年9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 (金)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 白菜ポン酢和え 牛乳	《お楽しみ食》 ご飯 コンソメスープ お月見盛り合わせ スパゲティサラダ ミックスゼリー			三色丼 みそ汁 クリーム煮 小松菜ピーナッツ和え
	496 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g	565 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	501 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g
おやつ	お月見おやき 120 kcal	蛋白質 1.9 g	脂質 0.8 g 塩分 0.1 g		
26 (土)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ブロッコリー炒め 漬物	ハヤシライス ツナサラダ ジュース フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶりの煮付け 茶碗蒸し ツナサラダ フルーツ	親子丼 すまし汁 ツナサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 煮浸し ゼリー
	371 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.1 g 塩分 2.1 g	657 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 26.5 g 塩分 2.4 g	550 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.6 g	563 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.6 g 塩分 1.7 g	491 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 4.2 g 塩分 1.5 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		
27 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソーテ ー口がんも煮 牛乳	ご飯 みそ汁 サーモンフライ かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ ゼリー	チャンポン麺 餃子 かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 八宝菜 ぜんまい煮 オクラ和え
	536 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.6 g 塩分 1.9 g	565 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g	555 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 g	657 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.2 g 塩分 3.3 g	448 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	羊羹しぐれ 56 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
28 (月)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 花五目たまご巻き なめ茸おろし	ご飯 ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜のナムル 牛乳寒天	ご飯 ワカメスープ 鮭のもと焼き 小松菜のナムル 牛乳寒天	三色丼 ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜のナムル 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 煮魚 オランダ煮 胡瓜の酢の物
	413 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	592 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.8 g 塩分 1.2 g	702 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 30.3 g 塩分 3.5 g	621 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.7 g 塩分 3.2 g	441 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	ブッセ 102 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 1.8 g 塩分 0.1 g		
29 (火)	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 小松菜しめじのおかか和え たくあん	ご飯 みそ汁 鱈のネギ味噌焼き 冬瓜のかにあんかけ なすのポン酢かけ 抹茶ババロア	ご飯 みそ汁 鶏肉と卵の甘辛煮 なすのポン酢かけ 抹茶ババロア	五目ちらし寿司 みそ汁 冬瓜のかにあんかけ 抹茶ババロア	ご飯 すまし汁 擬制豆腐 レバーの野菜炒め フルーツ
	360 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 2.7 g 塩分 1.8 g	594 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 11.4 g 塩分 2.2 g	606 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 14.0 g 塩分 1.2 g	490 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.3 g 塩分 1.6 g	471 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	ワッフル 98 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
30 (水)	ご飯 みそ汁 大根のうす味煮 ブロッコリー中華炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 もやし梅肉和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 肉だんご もやし梅肉和え ゼリー	シーフード焼きそば みそ汁 もやし梅肉和え ゼリー	ネギ塩豚丼 すまし汁 コーンビーフソーテ ちくわ辛子和え
	352 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 5.1 g 塩分 1.5 g	564 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 7.7 g 塩分 2.5 g	411 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 3.8 g 塩分 3.0 g	491 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 12.2 g 塩分 2.3 g
おやつ	カスタードケーキ 106 kcal	蛋白質 2.4 g	脂質 2.3 g 塩分 0.1 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。