

## 献立表 令和8年9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<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>ベーコンエッグ<br>きんぴらごぼう<br>なすのおろし和え   | きのこご飯 みそ汁<br>豚と里芋の煮込み<br>ほうれん草とささみのごま和え<br>ゼリー | きのこご飯 みそ汁<br>あかうおの柚子胡椒焼き<br>ほうれん草とささみのごま和え<br>ゼリー | きのこご飯 みそ汁<br>えびフライ<br>ほうれん草とささみのごま和え<br>ゼリー | ご飯 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>もやしのソテー<br>きゅうりの酢の物              |
|          | 421 kcal 蛋白質 27.6 g<br>脂質 11.0 g 塩分 2.0 g  | 607 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 14.3 g 塩分 2.2 g      | 449 kcal 蛋白質 22.9 g<br>脂質 4.1 g 塩分 1.8 g          | 496 kcal 蛋白質 17.0 g<br>脂質 7.2 g 塩分 2.1 g    | 517 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 17.2 g 塩分 1.9 g          |
| おやつ      | ロールケーキ 牛乳 173 kcal                         | 蛋白質 5.8 g                                      | 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g                                 |                                             |                                                    |
| 2<br>(水) | パン 牛乳<br>鶏と野菜のバター煮<br>マカロニサラダ<br>フルーツ      | ご飯 みそ汁<br>あじのみりん醤油焼き<br>だいこんのうすくず煮<br>フルーチェ    | ご飯 みそ汁<br>豚の中華炒め<br>だいこんのうすくず煮<br>フルーチェ           | 三色丼<br>みそ汁<br>だいこんのうすくず煮<br>フルーチェ           | ご飯 みそ汁<br>肉だんごの野菜あんかけ<br>きのこ炒り<br>アスパラのドレッシング和え    |
|          | 601 kcal 蛋白質 14.6 g<br>脂質 19.2 g 塩分 2.0 g  | 436 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 7.2 g 塩分 2.3 g       | 450 kcal 蛋白質 20.8 g<br>脂質 8.0 g 塩分 2.0 g          | 477 kcal 蛋白質 19.5 g<br>脂質 10.0 g 塩分 2.3 g   | 474 kcal 蛋白質 20.4 g<br>脂質 14.5 g 塩分 2.0 g          |
| おやつ      | バウムクーヘン 235 kcal                           | 蛋白質 7.3 g                                      | 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g                                 |                                             |                                                    |
| 3<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>ピーマンのそぼろ炒め<br>白菜の辛子和え      | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー         | ご飯 コンソメスープ<br>かれのいマヨネーズ焼き<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー    | ご飯 コンソメスープ<br>メンチカツ<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー    | ご飯 みそ汁<br>鶏とじゃがいもの塩炒め<br>小松菜としらすの煮浸し<br>ひじきの白和え    |
|          | 381 kcal 蛋白質 14.9 g<br>脂質 9.0 g 塩分 2.0 g   | 525 kcal 蛋白質 23.7 g<br>脂質 18.3 g 塩分 2.5 g      | 445 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 10.2 g 塩分 2.1 g         | 573 kcal 蛋白質 18.3 g<br>脂質 20.4 g 塩分 2.0 g   | 583 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 21.0 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<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>豚皿<br>なめたけおろし<br>きゅうりの生姜和え       | ご飯 みそ汁<br>鶏の竜田揚げ<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー          | ご飯 みそ汁<br>さけの漬け焼き<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー            | 冷やしたぬきうどん<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー              | 天津井<br>すまし汁<br>えびしゅうまい<br>ブロッコリーの昆布和え              |
|          | 479 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 12.4 g 塩分 2.0 g  | 590 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 14.4 g 塩分 2.1 g      | 533 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 19.0 g 塩分 2.3 g         | 528 kcal 蛋白質 13.0 g<br>脂質 6.9 g 塩分 3.1 g    | 454 kcal 蛋白質 19.0 g<br>脂質 12.4 g 塩分 2.0 g          |
| おやつ      | 杏仁豆腐 牛乳 145 kcal                           | 蛋白質 2.0 g                                      | 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g                                 |                                             |                                                    |
| 5<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>豆腐の五目旨煮<br>もやしのナムル<br>ふりかけ       | ご飯 みそ汁<br>たらの煮付け<br>なすのわさび和え<br>フルーツ           | ご飯 みそ汁<br>チーズささみカツ<br>なすのわさび和え<br>ゼリー             | 味噌ラーメン<br>なすのわさび和え<br>ゼリー                   | ご飯 みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>枝豆のツナ和え<br>白菜の和え物              |
|          | 475 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 13.1 g 塩分 2.0 g  | 374 kcal 蛋白質 18.0 g<br>脂質 1.2 g 塩分 2.3 g       | 604 kcal 蛋白質 30.2 g<br>脂質 14.2 g 塩分 2.1 g         | 481 kcal 蛋白質 22.4 g<br>脂質 5.9 g 塩分 3.3 g    | 562 kcal 蛋白質 26.5 g<br>脂質 22.2 g 塩分 2.0 g          |
| おやつ      | やわらかクッキー 牛乳 81 kcal                        | 蛋白質 7.3 g                                      | 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g                                 |                                             |                                                    |
| 6<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>がんもどき煮<br>アスパラのたらこマヨ<br>青梗菜のごま和え | ご飯 コンソメスープ<br>八宝菜<br>きゅうりのしそ和え<br>ゼリー          | ご飯 コンソメスープ<br>さばの唐揚げおろしソース<br>きゅうりのしそ和え<br>ゼリー    | ナポリタン<br>コンソメスープ<br>きゅうりのしそ和え<br>ゼリー        | ご飯 みそ汁<br>鶏の朝鮮焼き<br>ごぼうの炒り煮<br>いんげんのくるみ和え          |
|          | 494 kcal 蛋白質 19.6 g<br>脂質 17.2 g 塩分 2.1 g  | 477 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 13.1 g 塩分 2.1 g      | 485 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 15.5 g 塩分 2.3 g         | 461 kcal 蛋白質 17.3 g<br>脂質 7.2 g 塩分 2.3 g    | 539 kcal 蛋白質 28.3 g<br>脂質 17.8 g 塩分 2.2 g          |
| おやつ      | せんべい 牛乳 165 kcal                           | 蛋白質 5.0 g                                      | 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g                                 |                                             |                                                    |
| 7<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>ぶりの西京焼き<br>ひじき煮<br>ブロッコリーのゆかり和え  | ご飯 みそ汁<br>ソースチキンカツ<br>もやしとささみの中華和え<br>ゼリー      | ご飯 みそ汁<br>かれのい野菜あんかけ<br>もやしとささみの中華和え<br>ゼリー       | 卵サンド<br>ジュース<br>もやしとささみの中華和え<br>ゼリー         | ご飯 みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>ピーマンのツナの炒め<br>カリフラワーとパプリカの酢の物 |
|          | 501 kcal 蛋白質 24.4 g<br>脂質 14.2 g 塩分 2.2 g  | 634 kcal 蛋白質 26.9 g<br>脂質 21.3 g 塩分 2.3 g      | 478 kcal 蛋白質 26.5 g<br>脂質 3.5 g 塩分 2.0 g          | 498 kcal 蛋白質 17.0 g<br>脂質 19.3 g 塩分 2.0 g   | 413 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 9.4 g 塩分 2.0 g           |
| おやつ      | 黒糖まんじゅう 牛乳 203 kcal                        | 蛋白質 7.3 g                                      | 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g                                 |                                             |                                                    |
| 8<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>なすのそぼろあん<br>いんげんの生姜和え      | 肉みそ丼<br>春雨スープ<br>白菜とじゃこのサラダ<br>フルーツ            | ご飯 春雨スープ<br>あじの山椒焼き<br>白菜とじゃこのサラダ<br>フルーツ         | ご飯 春雨スープ<br>カレーコロッケ<br>白菜とじゃこのサラダ<br>フルーツ   | ご飯 みそ汁<br>豚キムチ<br>里芋の煮物<br>きゅうりの磯辺和え               |
|          | 379 kcal 蛋白質 17.0 g<br>脂質 6.8 g 塩分 2.3 g   | 517 kcal 蛋白質 18.3 g<br>脂質 16.0 g 塩分 2.1 g      | 380 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 4.6 g 塩分 2.0 g          | 457 kcal 蛋白質 11.5 g<br>脂質 11.3 g 塩分 2.0 g   | 469 kcal 蛋白質 24.6 g<br>脂質 10.4 g 塩分 2.1 g          |
| おやつ      | いちごのパバロア 牛乳 280 kcal                       | 蛋白質 11.2 g                                     | 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g                                 |                                             |                                                    |

## 献立表 令和8年9月



## 特別養護老人ホーム 微笑の里

|           | 朝食                                                | 昼A                                                 | 昼B                                                  | 昼C                                               | 夕食                                            |
|-----------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 9<br>(水)  | パン 牛乳<br>ツナオムレツ<br>玉ねぎとかにかまのサラダ<br>フルーツ           | ご飯 みそ汁<br>さばの生姜煮<br>ほうれん草の白和え<br>ゼリー               | ご飯 みそ汁<br>鶏のカレー風味焼き<br>ほうれん草の白和え<br>ゼリー             | ご飯 みそ汁<br>ホイコーロー<br>ほうれん草の白和え<br>ゼリー             | 五目チャーハン<br>すまし汁<br>ぎょうざ<br>もやしの甘酢和え           |
|           | 487 kcal 蛋白質 19.2 g<br>脂質 14.3 g 塩分 1.2 g         | 522 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 12.3 g 塩分 1.8 g          | 500 kcal 蛋白質 23.7 g<br>脂質 14.4 g 塩分 1.8 g           | 494 kcal 蛋白質 20.4 g<br>脂質 7.7 g 塩分 2.0 g         | 474 kcal 蛋白質 18.5 g<br>脂質 16.8 g 塩分 3.2 g     |
| おやつ       | くろ棒 142 kcal                                      | 蛋白質 5.8 g                                          | 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g                                   |                                                  |                                               |
| 10<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>鶏とねぎの甘辛煮<br>はんぺんと枝豆のおかか和え<br>キャベツのゆかり和え | ご飯 みそ汁<br>豚と野菜の炒め物<br>ブロッコリーのたらこ和え<br>ゼリー          | ご飯 みそ汁<br>白身魚フライ<br>ブロッコリーのたらこ和え<br>ゼリー             | きつねそば<br>ブロッコリーのたらこ和え<br>ゼリー                     | ご飯 みそ汁<br>あじの香味噌焼き<br>アスパラと卵の炒め<br>いんげんのごま和え  |
|           | 503 kcal 蛋白質 30.8 g<br>脂質 11.7 g 塩分 2.1 g         | 496 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 17.1 g 塩分 2.2 g          | 454 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 10.4 g 塩分 2.3 g           | 448 kcal 蛋白質 19.1 g<br>脂質 8.5 g 塩分 3.3 g         | 459 kcal 蛋白質 24.4 g<br>脂質 24.5 g 塩分 1.9 g     |
| おやつ       | バターケーキ 牛乳 124 kcal                                | 蛋白質 1.3 g                                          | 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g                                   |                                                  |                                               |
| 11<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>豆腐のえびあんかけ<br>白菜と豚の梅おかか和え<br>ふりかけ        | チキンカレーライス<br>コンソメスープ<br>きゅうりとツナのねぎ塩和え<br>フルーツヨーグルト | ご飯 コンソメスープ<br>さわらのソテー<br>きゅうりとツナのねぎ塩和え<br>フルーツヨーグルト | ご飯 コンソメスープ<br>えびカツ<br>きゅうりとツナのねぎ塩和え<br>フルーツヨーグルト | ご飯 みそ汁<br>豚焼肉<br>なすの昆布和え<br>ゼリー               |
|           | 461 kcal 蛋白質 24.6 g<br>脂質 11.7 g 塩分 2.0 g         | 596 kcal 蛋白質 26.3 g<br>脂質 14.0 g 塩分 2.3 g          | 508 kcal 蛋白質 24.8 g<br>脂質 14.3 g 塩分 2.3 g           | 487 kcal 蛋白質 16.7 g<br>脂質 12.5 g 塩分 2.1 g        | 531 kcal 蛋白質 20.7 g<br>脂質 20.0 g 塩分 1.9 g     |
| おやつ       | かりんとうまんじゅう 牛乳 173 kcal                            | 蛋白質 11.2 g                                         | 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g                                   |                                                  |                                               |
| 12<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>肉だんご<br>あさりと切干大根の煮物<br>青梗菜の生姜醤油         | ご飯 みそ汁<br>たらの香味ソース焼き<br>もやしのお浸し<br>ゼリー             | ご飯 みそ汁<br>鶏の唐揚げ<br>もやしのお浸し<br>ゼリー                   | たらこスパゲッティ<br>紅茶<br>もやしのお浸し<br>ゼリー                | ご飯 コンソメスープ<br>ソーセージの卵炒め<br>ポテトサラダ<br>パプリカの和え物 |
|           | 387 kcal 蛋白質 13.3 g<br>脂質 7.1 g 塩分 1.9 g          | 405 kcal 蛋白質 20.8 g<br>脂質 5.6 g 塩分 2.2 g           | 569 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 18.0 g 塩分 2.1 g           | 510 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 3.5 g 塩分 2.3 g         | 529 kcal 蛋白質 15.5 g<br>脂質 23.1 g 塩分 2.2 g     |
| おやつ       | ドーナツ 牛乳 172 kcal                                  | 蛋白質 6.1 g                                          | 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g                                   |                                                  |                                               |
| 13<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>さばの塩焼き<br>えびとブロッコリーの炒め<br>なすの辛子和え       | ご飯 かきたま汁<br>麻婆豆腐<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー              | ご飯 かきたま汁<br>さけの田楽<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー              | 天ぷらうどん<br>いんげんのおかか和え<br>ゼリー                      | ご飯 みそ汁<br>鶏の生姜焼き<br>ひじき煮<br>きゅうりの酢の物          |
|           | 480 kcal 蛋白質 19.7 g<br>脂質 12.4 g 塩分 2.3 g         | 522 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 15.5 g 塩分 2.4 g          | 444 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 5.5 g 塩分 2.3 g            | 437 kcal 蛋白質 25.4 g<br>脂質 5.4 g 塩分 3.1 g         | 450 kcal 蛋白質 20.1 g<br>脂質 7.8 g 塩分 1.9 g      |
| おやつ       | 当日お知らせ 牛乳 162 kcal                                | 蛋白質 6.6 g                                          | 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g                                   |                                                  |                                               |
| 14<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>さつま揚げとかぼちゃの煮物<br>アスパラとささみのごま和え    | わかめご飯 みそ汁<br>ハムエッグフライ<br>ほうれん草のナムル<br>フルーチェ        | わかめご飯 みそ汁<br>あじの朝鮮焼き<br>ほうれん草のナムル<br>フルーチェ          | わかめご飯 みそ汁<br>鶏の照り煮<br>ほうれん草のナムル<br>フルーチェ         | ご飯 みそ汁<br>豚のケチャップ炒め<br>白菜のコンソメ煮<br>枝豆のツナマヨ和え  |
|           | 424 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 7.5 g 塩分 1.9 g          | 489 kcal 蛋白質 15.4 g<br>脂質 17.2 g 塩分 2.1 g          | 423 kcal 蛋白質 20.8 g<br>脂質 8.8 g 塩分 2.1 g            | 452 kcal 蛋白質 26.2 g<br>脂質 8.4 g 塩分 2.3 g         | 588 kcal 蛋白質 31.2 g<br>脂質 20.1 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<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>五目卵焼き<br>ごぼうのしぐれ煮<br>漬物                 | ご飯 中華スープ<br>鶏とブロッコリーの塩炒め<br>ピーマンの昆布和え<br>フルーツ      | ご飯 中華スープ<br>ぶりの唐揚げ<br>ピーマンの昆布和え<br>フルーツ             | ハンバーグサンド<br>中華スープ<br>ピーマンの昆布和え<br>フルーツ           | 中華丼<br>みそ汁<br>いんげんのなめ茸和え<br>しらすおろし            |
|           | 462 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 12.8 g 塩分 2.0 g         | 476 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 7.8 g 塩分 2.3 g           | 524 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 14.0 g 塩分 1.9 g           | 460 kcal 蛋白質 14.7 g<br>脂質 19.3 g 塩分 2.3 g        | 388 kcal 蛋白質 24.1 g<br>脂質 5.2 g 塩分 2.2 g      |
| おやつ       | カルシウムせんべい 牛乳 100 kcal                             | 蛋白質 5.9 g                                          | 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g                                   |                                                  |                                               |
| 16<br>(水) | パン 牛乳<br>ソーセージスープ煮<br>カニカマときゅうりのサラダ<br>フルーツ       | ご飯 みそ汁<br>白身魚の味噌マヨ焼き<br>なすのピーナツ和え<br>ゼリー           | ご飯 みそ汁<br>鶏の五目煮<br>なすのピーナツ和え<br>ゼリー                 | きのこベーコンのピラフ<br>みそ汁<br>なすのピーナツ和え<br>ゼリー           | ご飯 みそ汁<br>焼き豆腐のそぼろあん<br>青梗菜のわさび和え<br>佃煮       |
|           | 467 kcal 蛋白質 20.1 g<br>脂質 14.0 g 塩分 1.9 g         | 481 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 8.2 g 塩分 2.2 g           | 561 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 9.3 g 塩分 1.9 g            | 473 kcal 蛋白質 8.9 g<br>脂質 13.1 g 塩分 2.3 g         | 525 kcal 蛋白質 28.1 g<br>脂質 17.9 g 塩分 2.2 g     |
| おやつ       | やわらかクッキー 81 kcal                                  | 蛋白質 4.5 g                                          | 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g                                   |                                                  |                                               |

## 献立表 令和8年9月



## 特別養護老人ホーム 微笑の里

|           | 朝食                                              | 昼A                                                      | 昼B                                                   | 昼C                                         | 夕食                                              |
|-----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 17<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>豚と里芋の煮込み<br>白菜の磯辺和え<br>もやしのお浸し        | 親子丼<br>みそ汁<br>アスパラのソテー<br>ゼリー                           | ご飯 みそ汁<br>さばの柚子胡椒焼き<br>アスパラのソテー<br>ゼリー               | ご飯 みそ汁<br>とんかつ<br>アスパラのソテー<br>ゼリー          | ご飯 すまし汁<br>豚の中華炒め<br>ブロッコリーのたらこ和え<br>ヨーグルト      |
|           | 539 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 17.3 g 塩分 2.1 g       | 513 kcal 蛋白質 28.0 g<br>脂質 11.8 g 塩分 2.3 g               | 495 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 13.9 g 塩分 2.1 g            | 599 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 24.0 g 塩分 1.9 g  | 458 kcal 蛋白質 24.9 g<br>脂質 8.6 g 塩分 2.0 g        |
| おやつ       | パウンドケーキ 牛乳 245 kcal 蛋白質 3.2 g                   | 脂質 1.9 g 塩分 0.7 g                                       |                                                      |                                            |                                                 |
| 18<br>(金) | ご飯 みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>ひじきの白和え<br>いんげんのごま和え     | ご飯 みそ汁<br>豚キムチ<br>青梗菜のおかか和え<br>みかん牛乳寒天                  | ご飯 みそ汁<br>たらの香り揚げ漬け<br>青梗菜のおかか和え<br>みかん牛乳寒天          | ご飯 みそ汁<br>鶏のすき焼き風煮<br>青梗菜のおかか和え<br>みかん牛乳寒天 | ご飯 みそ汁<br>かにたま<br>ツナじゃが<br>もやしとピーマンのナムル         |
|           | 505 kcal 蛋白質 28.9 g<br>脂質 10.9 g 塩分 2.0 g       | 446 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 9.5 g 塩分 2.0 g                | 397 kcal 蛋白質 17.5 g<br>脂質 5.6 g 塩分 2.1 g             | 484 kcal 蛋白質 27.6 g<br>脂質 9.2 g 塩分 2.3 g   | 465 kcal 蛋白質 20.4 g<br>脂質 9.2 g 塩分 2.0 g        |
| おやつ       | 丸ぼろ 牛乳 216 kcal 蛋白質 6.3 g                       | 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g                                       |                                                      |                                            |                                                 |
| 19<br>(土) | ご飯 みそ汁<br>あかうおの西京焼き<br>ブロッコリーのミルク煮<br>なすの生姜醤油   | ご飯 コンソメスープ<br>照り焼きハンバーグ<br>白菜の辛子和え<br>ゼリー               | ご飯 コンソメスープ<br>ぶりの竜田揚げ<br>白菜の辛子和え<br>ゼリー              | けんちんそば<br>白菜の辛子和え<br>ゼリー                   | ゆかりご飯 みそ汁<br>鶏の焼き肉たれ焼き<br>煮奴<br>カリフラワーとパプリカの酢の物 |
|           | 413 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 5.7 g 塩分 1.9 g        | 511 kcal 蛋白質 15.3 g<br>脂質 12.3 g 塩分 2.0 g               | 574 kcal 蛋白質 20.8 g<br>脂質 15.7 g 塩分 2.0 g            | 169 kcal 蛋白質 7.5 g<br>脂質 1.3 g 塩分 3.2 g    | 540 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 11.5 g 塩分 2.0 g       |
| おやつ       | どら焼き 牛乳 124 kcal 蛋白質 7.7 g                      | 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g                                       |                                                      |                                            |                                                 |
| 20<br>(日) | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>ほうれん草と桜えびの炒め<br>アスパラと卵のドレッシング和え | ご飯 みそ汁<br>鶏のケチャップ炒め<br>いんげんの生姜和え<br>ゼリー                 | ご飯 みそ汁<br>さわらの柚香焼き<br>いんげんの生姜和え<br>ゼリー               | ラーメン<br>しゅうまい<br>ゼリー                       | ご飯 すまし汁<br>さばの味噌煮<br>かぼちゃサラダ<br>きゅうりの昆布和え       |
|           | 445 kcal 蛋白質 23.0 g<br>脂質 12.2 g 塩分 1.9 g       | 542 kcal 蛋白質 21.9 g<br>脂質 19.6 g 塩分 2.2 g               | 403 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 5.7 g 塩分 2.3 g             | 643 kcal 蛋白質 30.0 g<br>脂質 14.5 g 塩分 3.2 g  | 515 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 16.2 g 塩分 2.2 g       |
| おやつ       | せんべい 牛乳 234 kcal 蛋白質 10.2 g                     | 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g                                      |                                                      |                                            |                                                 |
| 21<br>(月) | ご飯 みそ汁<br>豆腐と春雨の旨煮<br>白菜の梅しそ和え<br>ふりかけ          | 利用者様<br>赤飯 すまし汁<br>天ぷら(えび、野菜)<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>抹茶のパバロア | 職員<br>ご飯 すまし汁<br>鶏の香味ソース焼き<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>抹茶のパバロア |                                            | ご飯 みそ汁<br>豚と野菜の炒め物<br>なすのなべしぎ<br>きのこの和え物        |
|           | 452 kcal 蛋白質 17.8 g<br>脂質 9.2 g 塩分 2.3 g        | 602 kcal 蛋白質 19.0 g<br>脂質 7.9 g 塩分 2.1 g                | 568 kcal 蛋白質 30.9 g<br>脂質 14.8 g 塩分 2.3 g            | kcal 蛋白質 g<br>脂質 g 塩分 g                    | 557 kcal 蛋白質 19.0 g<br>脂質 16.7 g 塩分 2.2 g       |
| おやつ       | パウムクーヘン 牛乳 235 kcal 蛋白質 6.0 g                   | 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g                                       |                                                      |                                            |                                                 |
| 22<br>(火) | ご飯 みそ汁<br>肉だんごのスープ煮<br>長ねぎとささみの柚子胡椒和え<br>オクラとろろ | ご飯 みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>ブロッコリーのごま和え<br>ゼリー                  | ご飯 みそ汁<br>あじフライ<br>ブロッコリーのごま和え<br>ゼリー                | ミートソーススパゲッティ<br>ジュース<br>ブロッコリーのごま和え<br>ゼリー | ご飯 みそ汁<br>鶏の山椒焼き<br>切干大根とあさりの煮物<br>ほうれん草のお浸し    |
|           | 457 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 7.2 g 塩分 1.9 g        | 474 kcal 蛋白質 22.0 g<br>脂質 12.4 g 塩分 2.1 g               | 481 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 11.0 g 塩分 2.4 g            | 647 kcal 蛋白質 23.2 g<br>脂質 14.2 g 塩分 2.4 g  | 440 kcal 蛋白質 28.3 g<br>脂質 7.1 g 塩分 2.0 g        |
| おやつ       | かりんとうどーナツ 牛乳 232 kcal 蛋白質 4.6 g                 | 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g                                       |                                                      |                                            |                                                 |
| 23<br>(水) | パン 牛乳<br>トマトオムレツ<br>ごぼうとれんこんのマヨサラ<br>フルーツ       | 栗ご飯 みそ汁<br>さけのきのこあん<br>もやしのわさび和え<br>ゼリー                 | 栗ご飯 みそ汁<br>鶏と玉ねぎのすき焼き<br>もやしのわさび和え<br>ゼリー            | 栗ご飯 みそ汁<br>豚しゃぶ<br>もやしのわさび和え<br>ゼリー        | ご飯 みそ汁<br>麻婆茄子<br>春巻<br>いんげんのたらこ和え              |
|           | 553 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 23.9 g 塩分 2.0 g       | 427 kcal 蛋白質 26.8 g<br>脂質 6.0 g 塩分 1.9 g                | 523 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 16.2 g 塩分 2.1 g            | 497 kcal 蛋白質 25.8 g<br>脂質 14.3 g 塩分 2.0 g  | 478 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 14.0 g 塩分 2.3 g       |
| おやつ       | クッキー 81 kcal 蛋白質 5.0 g                          | 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g                                       |                                                      |                                            |                                                 |
| 24<br>(木) | ご飯 みそ汁<br>豚皿<br>きゅうりの生姜和え<br>おから生酢              | ご飯 中華スープ<br>鶏の味噌マヨ焼き<br>青梗菜のナムル<br>フルーツヨーグルト            | ご飯 中華スープ<br>かれいの唐揚げチリソース<br>青梗菜のナムル<br>フルーツヨーグルト     | ねぎ塩豚丼<br>中華スープ<br>青梗菜のナムル<br>フルーツヨーグルト     | オムライス<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーのかにくず煮<br>アスパラといかの和え物 |
|           | 454 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 7.8 g 塩分 2.1 g        | 534 kcal 蛋白質 26.2 g<br>脂質 13.0 g 塩分 2.0 g               | 528 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 16.4 g 塩分 2.2 g            | 459 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 10.8 g 塩分 1.9 g  | 554 kcal 蛋白質 33.5 g<br>脂質 15.7 g 塩分 2.3 g       |
| おやつ       | 紅茶のパバロア 牛乳 224 kcal 蛋白質 0.4 g                   | 脂質 0.3 g 塩分 0.0 g                                       |                                                      |                                            |                                                 |

献立表 令和8年9月



特別養護老人ホーム 微笑の里

|                                                                                  | 朝食                                               | 昼A                                            | 昼B                                              | 昼C                                        | 夕食                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 25<br>(金)                                                                        | ご飯 みそ汁<br>あじの塩焼き<br>なすのごま味噌和え<br>もやしのお浸し         | 月見うどん<br>キャベツのツナ煮<br>ゼリー                      | ご飯 みそ汁<br>さばのカレー風味焼き<br>キャベツのツナ煮<br>ゼリー         | ご飯 みそ汁<br>鶏の中華炒め<br>キャベツのツナ煮<br>ゼリー       | ご飯 みそ汁<br>豚と里芋の煮込み<br>白菜の辛子和え<br>フルーツ                |
|  | 413 kcal 蛋白質 23.0 g<br>脂質 6.1 g 塩分 1.9 g         | 427 kcal 蛋白質 11.5 g<br>脂質 4.9 g 塩分 3.3 g      | 508 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 12.0 g 塩分 2.3 g       | 536 kcal 蛋白質 27.2 g<br>脂質 7.2 g 塩分 2.2 g  | 515 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 14.4 g 塩分 1.9 g            |
| おやつ                                                                              | お月見おやき 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g   |                                               |                                                 |                                           |                                                      |
| 26<br>(土)                                                                        | ご飯 みそ汁<br>納豆<br>大根とつみれの煮物<br>いんげんのなめ苺和え          | ご飯 みそ汁<br>鶏の梅風味照り焼き<br>じゃがいもとちくわの磯辺和え<br>フルーツ | ご飯 みそ汁<br>えびカツ<br>じゃがいもとちくわの磯辺和え<br>フルーツ        | 塩ラーメン<br>じゃがいもとちくわの磯辺和え<br>フルーツ           | ご飯 みそ汁<br>たらの煮付け<br>きんぴらごぼう<br>きゅうりのとしらすのおろし和え       |
|                                                                                  | 378 kcal 蛋白質 18.8 g<br>脂質 4.9 g 塩分 1.9 g         | 614 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 22.4 g 塩分 2.3 g     | 454 kcal 蛋白質 15.3 g<br>脂質 10.0 g 塩分 1.9 g       | 574 kcal 蛋白質 26.7 g<br>脂質 7.5 g 塩分 3.3 g  | 414 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 5.0 g 塩分 1.9 g             |
| おやつ                                                                              | せんべい 牛乳 173 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g     |                                               |                                                 |                                           |                                                      |
| 27<br>(日)                                                                        | ご飯 みそ汁<br>玉ねぎとかにかまの卵とし<br>ブロッコリーの昆布和え<br>茹で豚の和え物 | ご飯 みそ汁<br>チーズメンチカツ<br>アスパラのごま和え<br>ゼリー        | ご飯 みそ汁<br>あじの香味噌焼き<br>アスパラのごま和え<br>ゼリー          | 肉そば<br>アスパラのごま和え<br>ゼリー                   | ご飯 コンソメスープ<br>鶏のクリームシチュー<br>枝豆とパプリカの和え物<br>大根とハムのサラダ |
|                                                                                  | 468 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 10.6 g 塩分 2.1 g        | 507 kcal 蛋白質 19.5 g<br>脂質 18.0 g 塩分 1.8 g     | 384 kcal 蛋白質 19.0 g<br>脂質 6.4 g 塩分 2.0 g        | 365 kcal 蛋白質 19.1 g<br>脂質 6.4 g 塩分 3.0 g  | 541 kcal 蛋白質 28.9 g<br>脂質 12.4 g 塩分 2.0 g            |
| おやつ                                                                              | いちごパイ 牛乳 181 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g    |                                               |                                                 |                                           |                                                      |
| 28<br>(月)                                                                        | ご飯 みそ汁<br>豆腐の五目旨煮<br>蒸しなすとささみの中華和え<br>ふりかけ       | カレーライス<br>コンソメスープ<br>スパゲッティーサラダ<br>ゼリー        | ご飯 コンソメスープ<br>ぶりの唐揚げおろしソース<br>スパゲッティーサラダ<br>ゼリー | ご飯 コンソメスープ<br>鶏の生姜焼き<br>スパゲッティーサラダ<br>ゼリー | ご飯 みそ汁<br>肉だんごの酢豚風<br>ほうれん草のソテー<br>もやしの焼豚の辛子和え       |
|                                                                                  | 535 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 21.9 g 塩分 2.1 g        | 485 kcal 蛋白質 18.2 g<br>脂質 12.5 g 塩分 2.3 g     | 520 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 19.0 g 塩分 2.0 g       | 458 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 10.8 g 塩分 2.2 g | 427 kcal 蛋白質 13.3 g<br>脂質 9.1 g 塩分 2.0 g             |
| おやつ                                                                              | 当日お知らせ 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g   |                                               |                                                 |                                           |                                                      |
| 29<br>(火)                                                                        | ご飯 みそ汁<br>鶏の西京焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>かぶの梅和え          | ご飯 みそ汁<br>さばの香味ソース<br>大根とあさりの煮物<br>フルーチェ      | ご飯 みそ汁<br>豚と厚揚げの味噌炒め<br>大根とあさりの煮物<br>フルーチェ      | ソースチキンカツ丼<br>みそ汁<br>大根とあさりの煮物<br>フルーチェ    | ご飯 みそ汁<br>えびと卵の塩炒め<br>いんげんとツナのピーナツ和え<br>漬物           |
|                                                                                  | 471 kcal 蛋白質 27.0 g<br>脂質 9.2 g 塩分 2.4 g         | 522 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 16.2 g 塩分 2.1 g     | 575 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 19.2 g 塩分 2.3 g       | 566 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 18.0 g 塩分 2.2 g | 405 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 10.6 g 塩分 1.9 g            |
| おやつ                                                                              | たい焼き 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g     |                                               |                                                 |                                           |                                                      |
| 30<br>(水)                                                                        | パン 牛乳<br>ポークビーンズ<br>茹で野菜サラダ<br>フルーツ              | ご飯 中華スープ<br>鶏の焼き肉たれ焼き<br>白菜のわさび和え<br>ゼリー      | ご飯 中華スープ<br>かれいと豆腐の煮付け<br>白菜のわさび和え<br>ゼリー       | あんかけかにチャーハン<br>中華スープ<br>白菜のわさび和え<br>ゼリー   | ご飯 みそ汁<br>和風ハンバーグ<br>春雨とピーマンのピリ辛炒め<br>スイートポテトサラダ     |
|                                                                                  | 606 kcal 蛋白質 29.0 g<br>脂質 18.2 g 塩分 2.1 g        | 473 kcal 蛋白質 25.7 g<br>脂質 9.1 g 塩分 1.8 g      | 446 kcal 蛋白質 24.2 g<br>脂質 6.8 g 塩分 2.0 g        | 475 kcal 蛋白質 17.8 g<br>脂質 7.8 g 塩分 2.3 g  | 632 kcal 蛋白質 22.0 g<br>脂質 22.9 g 塩分 2.0 g            |
| おやつ                                                                              | ハーベスト 95 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。

