

献立表 令和8年10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 (木)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 玉ねぎとツナの昆布和え きゅうりと長いもの酢の物	ひじきご飯 みそ汁 あじの照り焼き ほうれん草のごま和え ゼリー	ひじきご飯 みそ汁 鶏とじゃがいもの塩炒め ほうれん草のごま和え ゼリー	ひじきご飯 みそ汁 コロッケ、クリームコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の香味ソース焼き ビーフンソーテー もやしのたらこ和え
	627 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	598 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	559 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	541 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	393 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
	おやつ カルシウムせんべい 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
2 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 えびとブロッコリーの炒め 長ねぎとささみの柚子胡椒和え	ご飯 コンソメスープ 麻婆豆腐 いんげんの辛子マヨ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ さばの竜田揚げ いんげんの辛子マヨ和え フルーツ	ピザトースト コンソメスープ いんげんの辛子マヨ和え フルーツ	豚ニラスタミナ丼 みそ汁 白菜としらすの和え物 ヨーグルト
	412 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	467 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.3 g 塩分 2.3 g	450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	458 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.3 g	441 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
	おやつ パウムクーヘン 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
3 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ アスパラのおかか和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏とキャベツのカレー炒め きゅうりの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル きゅうりの生姜和え ゼリー	牛肉うどん きゅうりの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さわらの山椒焼き 切干大根煮 なすのごま味噌
	476 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	655 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.8 g	452 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	701 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 37.3 g 塩分 2.1 g
	おやつ おしるこ 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
4 (日)	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き 青梗菜とはんぺん煮 もやしの梅和え	ご飯 みそ汁 えびカツ ブロッコリーとささみのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と厚揚げの味噌炒め ブロッコリーとささみのピーナツ和え ゼリー	なすとほうれん草のトマトスパゲッティ 紅茶 ブロッコリーとささみのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん 春巻 いんげんの昆布和え
	545 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	380 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	548 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	366 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	488 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
	おやつ チョコのパバロア 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g				
5 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き きんぴらごぼう 白菜とツナのゆかり和え	牛丼 みそ汁 アスパラソーテー みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 たらのマヨマスタード焼き アスパラソーテー みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 ソースチキンカツ アスパラソーテー みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏のすき焼き風煮 枝豆と桜えびのわさび和え ポテトサラダ
	572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
	おやつ やわらかクッキー 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
6 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 茹で豚の和え物 なすのごま和え	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 もやしの炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き もやしの炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ もやしの炒め ゼリー	五目チャーハン すまし汁 ほうれん草のナムル カリフラワーの酢の物
	537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g	422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
	おやつ 野菜せんべい 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
7 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 いんげんと卵のマヨ和え フルーツ	キーマカレー コンソメスープ 白菜の和え物 フルーチェ	ご飯 コンソメスープ あじの照り焼き 白菜の和え物 フルーチェ	ご飯 コンソメスープ 鶏の中華炒め 白菜の和え物 フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 五目豆 きゅうりのしそ和え
	398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
	おやつ かりんとうまんじゅう 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
8 (木)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き 切干大根煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の煮物 なすのそぼろあん フルーツ	ご飯 みそ汁 かわいいの唐揚げおろしソース なすのそぼろあん フルーツ	とろろそば なすのそぼろあん フルーツ	ご飯 みそ汁 アスパラとソーセージの卵炒め マカロニグラタン 白菜のお浸し
	525 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	405 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	528 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.7 g 塩分 2.0 g	427 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g
	おやつ 紅茶のパバロア 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10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 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 大根と豚の煮物 はんぺんのたらこ和え	三色丼 中華スープ ブロッコリーの昆布和え ゼリー	ご飯 中華スープ あじの朝鮮焼き ブロッコリーの昆布和え ゼリー	ご飯 中華スープ チーズささみカツ ブロッコリーの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの煮付け いんげんのきんぴら かぶの梅和え
	571 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	454 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	443 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	461 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	くろ棒 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g				
10 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんごのスープ煮 きゅうりとツナのねぎ塩和え 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりの竜田揚げ 青梗菜とささみの柚子胡椒和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き 青梗菜とささみの柚子胡椒和え フルーツ	たらこスパゲッティ ジュース 青梗菜とささみの柚子胡椒和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 ホイコーロー もやしのナムル しらすおろし和え
	365 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	441 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.4 g 塩分 2.3 g	568 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g	485 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	チョコケーキ 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g				
11 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 白菜の辛子と和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き ひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじフライ ひじき煮 ゼリー	野菜タンメン ぎょうざ ゼリー	ハヤシライス コンソメスープ アスパラのツナマヨ和え なすのピーナツ和え
	436 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.5 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	538 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	370 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 2.6 g 塩分 3.3 g	567 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	黒糖まんじゅう 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				
12 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き じゃがいものカレー炒め いかとブロッコリーの中華和え	さつまいもご飯 すまし汁 豚のすき焼き風煮 いんげんとささみの生姜和え ゼリー	さつまいもご飯 すまし汁 たらの香味ソース焼き いんげんとささみの生姜和え ゼリー	さつまいもご飯 すまし汁 チキンカツ いんげんとささみの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き ビーフンソテー はんぺんのしそ和え
	488 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	611 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	594 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	今川焼 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
13 (火)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き ごぼうサラダ もやしのお浸し	きつねうどん かぼちゃとちくわの煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 かれいのムニエル かぼちゃとちくわの煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚キムチ かぼちゃとちくわの煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草と桜えびの香り炒め カリフラワーとパプリカの和え物
	409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	ぶどうのババロア 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
14 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラとツナのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 あかうおのちゃんちゃん焼き きゅうりといかのねぎ塩和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のオイスター炒め きゅうりといかのねぎ塩和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かにたま きゅうりといかのねぎ塩和え ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 しゅうまい 大根のゆかり和え
	466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g	614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	当日お知らせ 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
15 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 鶏と青梗菜のピリ辛炒め なすの生姜醤油	ソースチキンカツ丼 かきたま汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 さばの梅風味照り焼き ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 豚の五目煮 ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの柚子胡椒焼き いんげんのきんぴら 白菜の磯辺和え
	624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	せんべい 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
16 (金)	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め きのこのマリネ	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 アスパラのごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き アスパラのごま和え フルーツ	かき揚げそば アスパラのごま和え フルーツ	カレーライス コンソメスープ キャベツのおかか和え ゼリー
	432 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	445 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	423 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	526 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 30.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	やわらかクッキー 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和8年10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 (土)	ご飯 みそ汁 肉だんご 切干大根とあさりの煮物 きゅうりの生姜和え	ご飯 中華スープ かれの野菜あんかけ 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 中華スープ カレーコロッケ 青梗菜のナムル ゼリー	ラーメン 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 えびと卵の塩炒め おから炒り煮 もやしの辛子和え
	593 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	473 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	477 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	561 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.9 g	443 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 6.3 g 塩分 2.0 g
	おやつ かりんとうドーナツ 牛乳 132 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.9 g 塩分 0.7 g				
18 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 いんげんときさみのたらこ和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏の味噌マヨ焼き もやしのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 エビフライタルタル もやしのお浸し フルーツ	けんちんうどん もやしのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 豚キムチ アスパラのツナ和え スイートポテトサラダ
	553 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 25.1 g 塩分 1.5 g	488 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	650 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	353 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 2.0 g 塩分 2.3 g	454 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 (月)	ご飯 みそ汁 たらの西京焼き ひじき煮 ブロッコリーのゆかり和え	オムライス コンソメスープ 白菜のベーコン煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ さばの竜田揚げおろしソース 白菜のベーコン煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の朝鮮焼き 白菜のベーコン煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー なすとささみの中華和え 佃煮
	553 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	536 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	410 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	361 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 4.2 g 塩分 3.2 g	540 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g
	おやつ だら焼き 牛乳 124 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g				
20 (火)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの利久煮 ほうれん草の煮浸し じゃがいもとちくわの磯辺和え	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ いんげんのたらこ和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 たらのきのこあん いんげんのたらこ和え みかん牛乳寒天	コロッケサンド 紅茶 いんげんのたらこ和え みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ピーマンとじゃこの炒め なめたけおろし
	386 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	661 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	595 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.8 g 塩分 2.3 g	568 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 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 (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 あじの生姜焼き キャベツソテー ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 キャベツソテー ゼリー	中華丼 みそ汁 キャベツソテー ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め 白菜の和え物 枝豆とえびのサラダ
	406 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	428 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	442 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	521 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	557 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
	おやつ バウムクーヘン 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
22 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 大根とさつま揚げの煮物 アスパラのごま和え	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 青梗菜の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚フライ 青梗菜の辛子和え ゼリー	鶏ときのこのクリームスパゲッティ ジュース 青梗菜の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんとハムの炒め はんぺんのおかか和え
	481 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	564 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g	549 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	473 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	434 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
	おやつ ドーナツ 牛乳 168 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
23 (金)	ご飯 みそ汁 豚皿 ピーマンのナムル もやしの梅和え	チキンカレーライス コンソメスープ きゅうりとツナのねぎ塩和え フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ さばの柚香焼き きゅうりとツナのねぎ塩和え フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ えびカツ きゅうりとツナのねぎ塩和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め マカロニサラダ ほうれん草のピーナツ和え
	422 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	492 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	447 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.1 g	366 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.5 g 塩分 2.5 g	603 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.3 g
	おやつ チョコクッキー 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
24 (土)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん 白菜のゆかり和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 たらの香味ソース焼き えびとブロッコリーの炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ えびとブロッコリーの炒め ゼリー	たぬきうどん えびとブロッコリーの炒め ゼリー	かにピラフ コンソメスープ ポテトグラタン フルーツ
	503 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	444 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 6.6 g 塩分 2.2 g	486 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.8 g	524 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g
	おやつ たい焼き 牛乳 113 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.3 g 塩分 0.0 g				

献立表 令和8年10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 (日)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの味噌炒め いんげんのわさび和え	ご飯 みそ汁 鶏と大豆のトマト煮込み アスパラのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの唐揚げねぎソース アスパラのツナマヨ和え ゼリー	月見そば アスパラのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 煮奴 きゅうりのしそ和え
	511 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	436 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.6 g 塩分 2.4 g	586 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 9.0 g 塩分 3.2 g	477 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	ハーベスト 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g			
26 (月)	ご飯 みそ汁 親子煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃサラダ	ご飯 中華スープ コロッケ、クリームコロッケ 白菜の和え物 フルーツ	ご飯 中華スープ かれのムニエル 白菜の和え物 フルーツ	味噌ラーメン 春巻 フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き ごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーのごま和え
	490 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	423 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.0 g 塩分 2.3 g	589 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	431 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.5 g 塩分 3.3 g	685 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	かりんとうまんじゅう 牛乳 106 kcal 蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g			
27 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツと豚の炒め はんぺんのたらこ和え	わかめご飯 みそ汁 かにたま なすの生姜醤油 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 あじの山椒焼き なすの生姜醤油 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 チーズささみカツ なすの生姜醤油 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き じゃがいものカレー炒め いんげんの昆布和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	りんごカステラ 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g			
28 (水)	パン 牛乳 ソーセージのスープ煮 アスパラのドレッシング和え フルーツ	ご飯 すまし汁 さばの香味噌焼き もやしとピーマンのナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とたまねぎのすき焼き もやしとピーマンのナムル ゼリー	あんかけチャーハン すまし汁 もやしとピーマンのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 白菜のそぼろ煮 青梗菜の辛子和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	せんべい 195 kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g			
29 (木)	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き ひじきの白和え きゅうりとかまぼこの梅和え	天井 みそ汁 きんぴらごぼう フルーチェ	ご飯 みそ汁 たらのマヨマスタード焼き きんぴらごぼう フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め きんぴらごぼう フルーチェ	ご飯 みそ汁 スパニッシュ風オムレツ キャベツの辛味炒め 佃煮
	488 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 g	522 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	495 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	549 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	480 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	クッキー 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g			
30 (金)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 もやしとささみの柚子胡椒和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚とほうれん草のソース炒め えびとブロッコリーの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 あじフライタルタル えびとブロッコリーの中華和え フルーツ	鶏の照り焼きサンド 紅茶 えびとブロッコリーの中華和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 和風ハンバーグ ビーフンソテー なすのおかか和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 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			
31 (土)	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 白菜と厚揚げ煮 キャベツの磯辺和え	★利用者様★ バターライス コンソメスープ ★かぼちゃシチュー★ ★いかとアスパラのサラダ★ ★ゼリー★	★職員★ ★ご飯 コンソメスープ★ ★さばの竜田揚げ★ ★いかとアスパラのサラダ★ ★ゼリー★	 HALLOWEEN	ご飯 みそ汁 豆腐のきのこあんかけ ピーマンの当座煮 大根と人参のゆかり和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 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			

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。

