

献立表 令和8年10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 (木)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め 絹さやの卵とじ 牛乳	中華そば しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き しゅうまい グリーンサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ カラフル野菜の油淋鶏 グリーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのムニエル とりごぼう かにの酢の物
	442 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.5 g 塩分 1.8 g	523 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.4 g 塩分 3.3 g	559 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g	598 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 24.3 g 塩分 2.4 g	455 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 4.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	大学芋 93 kcal	蛋白質 0.6 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
2 (金)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大根と豚肉煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉オイスターソース焼き じゃが芋タルタルソース和え ゼリー	ご飯 みそ汁 カニクリームコロッケ じゃが芋タルタルソース和え ゼリー	和風あんかけオムライス みそ汁 じゃが芋タルタルソース和え ゼリー	ご飯 すまし汁 魚の照り焼き かぼちゃ煮 山芋めんつゆかけ
	460 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.5 g 塩分 1.8 g	559 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.7 g 塩分 1.7 g	616 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	752 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.9 g 塩分 1.9 g	439 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.2 g 塩分 1.9 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		
3 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 花五目たまご巻き ねぎみそ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈とホタテのホイル蒸し 五目金平 ブロッコリーサラダ ゼリー	青梗菜と鮭のクリームパスタ みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの柚子香焼き キャベツの磯和え もずく酢
	396 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.7 g 塩分 2.1 g	550 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 14.4 g 塩分 1.1 g	607 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 16.0 g 塩分 3.2 g	797 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 23.8 g 塩分 2.1 g	427 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	ストロベリーパンパオ 118 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 5.4 g 塩分 0.0 g		
4 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ	ドリア すまし汁 春雨サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え
	445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g	587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g	591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g	761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g	466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g
おやつ	ミニエクレア 70 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
5 (月)	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌	お楽しみ食 ご飯 みそ汁 フライ盛り合わせ ほうれん草のごま和え ゼリー	職員食 三色丼 みそ汁 ほうれん草のごま和え ゼリー		牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し
	400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g	549 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g	579 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.9 g 塩分 3.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	大判焼き 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
6 (火)	ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソテー 納豆	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ごまマヨネーズ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー	五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮 えびとブロッコリーの和え物
	435 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.6 g 塩分 2.4 g	554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g	524 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.9 g	477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g	470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	ゼリー 25 kcal	蛋白質 0.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
7 (水)	パン マカロニスープ トマトオムレツ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 煮魚(ぶり) 餃子 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 焼肉 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	タンメン 餃子 ブロッコリー辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 炒め物 きのこの和え物
	582 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	537 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.8 g	599 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25.8 g 塩分 3.0 g	552 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g	448 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 6.5 g 塩分 1.3 g
おやつ	水ようかん 99 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
8 (木)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ じゃが芋ソテー ふりかけ	ご飯 鶏きのこ汁 鮭のムニエルタルタルソース さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 鶏きのこ汁 ジンジャーポーク さつま芋サラダ ゼリー	ホットドック 鶏きのこ汁 さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 えび入り豆腐バーグ 揚げびたし トマトサラダ
	430 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	644 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 22.9 g 塩分 1.1 g	670 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 20.7 g 塩分 1.6 g	651 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 32.7 g 塩分 2.9 g	566 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g
おやつ	タルト 126 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和8年10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 (金)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 花五目たまご巻き 牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き きゅうりの梅ドレッシング フルーツ	ご飯 すまし汁 アジフライ・エビフライ 胡瓜の梅ドレッシング フルーツ	ためきうどん・そば しゅうまい 胡瓜の梅ドレッシング フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖のネギ味噌焼き ひじきの炒め煮 なめ苺和え
	468 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.2 g 塩分 1.6 g	550 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.4 g 塩分 1.3 g	490 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 10.3 g 塩分 1.4 g	491 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g	459 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.9 g 塩分 2.5 g
	おやつ 蒸しケーキ 75 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.8 g 塩分 0.0 g				
10 (土)	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 切干大根煮 ジュース	豚玉井 みそ汁 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 サワラ西京焼き ほうれん草のお浸し マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 えびとイカのチリソース 大学芋 ピーナッツ和え
	421 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.8 g 塩分 1.4 g	555 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.1 g 塩分 2.6 g	479 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.1 g 塩分 2.2 g	580 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.8 g 塩分 2.6 g	533 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 8.6 g 塩分 2.2 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				
11 (日)	ご飯 みそ汁 焼アジ なすの味噌炒め ヨーグルト	ご飯 青梗菜と卵のスープ ジンジャーポーク スパゲティサラダ フルーツみつ豆	ご飯 青梗菜と卵のスープ 秋鮭のソテーきのこバター醤油 大学芋 フルーツみつ豆	ねばとろ井 青梗菜と卵のスープ スパゲティサラダ フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 ニラ玉 シューマイ 小松菜のナムル
	387 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	700 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 20.1 g 塩分 2.1 g	755 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g	629 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	456 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.9 g 塩分 2.3 g
	おやつ ロールケーキ 95 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 4.1 g 塩分 0.1 g				
12 (月)	ご飯 みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳	ネギ塩豚井 みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物
	472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g	512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g	538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g	635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g	620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 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				
13 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆	天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 カレーのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 チキンマस्टード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゅうりナムル
	481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g	483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g	520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g	357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g
	おやつ フルーチェ 53 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g				
14 (水)	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖のゆず味噌焼き ささ身のゴマダレ和え 里芋そぼろ煮 ゼリー	あんかけ焼きそば すまし汁 ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え
	498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g	557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g	602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.8 g	573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g
	おやつ さつまいもカステラ 94 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.3 g 塩分 0.1 g				
15 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め うの花 ヨーグルト	ご飯 きのこのスープ ポークピカタ えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー	ご飯 きのこのスープ なすトマトのチーズハンバーグ えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー	ご飯 きのこのスープ 鯖のでんがく しゅうまい えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 えびと豆腐の煮物 大根サラダ きゅうりナムル
	440 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.2 g 塩分 1.2 g	676 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 27.8 g 塩分 2.8 g	805 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 31.5 g 塩分 2.5 g	749 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 29.5 g 塩分 3.0 g	417 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 6.7 g 塩分 2.0 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				
16 (金)	ご飯 みそ汁 がんも煮 ブロッコリーソテー しらすおろし和え	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ かぼちゃサラダ フルーツ	きのこ南蛮そば・うどん 巾着煮 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 焼きアジ 五目オランダ煮 春雨の酢の物
	489 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	520 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	557 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	591 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.3 g 塩分 3.1 g	403 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 3.9 g 塩分 2.2 g
	おやつ だら焼き 117 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 1.1 g 塩分 0.2 g				

献立表 令和8年10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 (土)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ほうれん草のソテー 煮豆	栗ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根とホタテのサラダ 牛乳寒天	栗ご飯 みそ汁 揚げサバおろし煮 南瓜のそぼろあん 大根とホタテのサラダ 牛乳寒天	サンドイッチ みそ汁 大根とホタテのサラダ 牛乳寒天	中華丼 みそ汁 なすの味噌いため モロヘイヤお浸し
	445 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g	522 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 g	735 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 24.3 g 塩分 3.0 g	628 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.4 g 塩分 2.8 g	484 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 9.8 g 塩分 2.4 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 (日)	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 青梗菜ソテー 牛乳	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げおろしポン酢 冬瓜の煮物 フルーツ	ご飯 すまし汁 メバルの煮付け サラダ 冬瓜の煮物 フルーツ	ミックスサンド ミネストローネスープ サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 かに玉 山芋と胡瓜のドレ和え 大根のうす味煮
	409 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.0 g 塩分 1.1 g	556 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g	495 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.0 g	609 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.5 g 塩分 2.8 g	499 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.3 g 塩分 2.5 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				
19 (月)	ご飯 みそ汁 ツナじゃが 青梗菜炒め つけもの	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 青菜ナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 たらのホイル蒸し 餃子 青菜ナムル フルーツ	シーフードやきそば みそ汁 青菜ナムル フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶり大根 茄子の中華サラダ もずく酢
	411 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.4 g 塩分 2.2 g	573 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 18.1 g 塩分 2.1 g	525 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 8.1 g 塩分 3.0 g	380 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 5.1 g 塩分 3.4 g	457 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.2 g 塩分 1.7 g
	おやつ 抹茶パンバロア 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g				
20 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー	ピザトースト クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー	ご飯 ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐
	339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g	497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g	673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g	609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 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				
21 (水)	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶	親子丼 すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ			ご飯 みそ汁 鯖西京焼き 昆布和え さつま芋レモン煮
	430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	492 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.5 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	482 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.0 g 塩分 1.0 g
	おやつ クッキー 88 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g				
22 (木)	ご飯 みそ汁 キャベツソテー 蒸しなすとささみあえ ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレー竜田揚げ カリフラワーサラダ ゼリー	ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 中華風玉子焼き 大根とあさり煮 春雨サラダ
	311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g	706 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g	571 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.1 g 塩分 1.4 g	544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	454 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.3 g 塩分 2.0 g
	おやつ スイートポテト 125 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g				
23 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート ブロッコリー帆立あんかけ 納豆	ご飯 すまし汁 とんかつ きゅうりの酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 サワラ西京焼き しゅうまい 胡瓜の酢の物 フルーツ	シーフードドリア すまし汁 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 みそ汁 かに玉 棒棒鶏 ほうれん草のお浸し
	446 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.1 g	619 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 26.1 g 塩分 2.0 g	500 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.5 g 塩分 2.3 g	707 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 21.8 g 塩分 3.5 g	476 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.2 g 塩分 1.4 g
	おやつ 和菓子 56 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.1 g 塩分 0.2 g				
24 (土)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き ごぼうサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ミックスフライ ごぼうサラダ フルーツ	ビビンバ丼 みそ汁 ごぼうサラダ フルーツ	かき揚げ丼 みそ汁 ふろふき大根 青菜お浸し
	423 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	675 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 28.6 g 塩分 3.0 g	696 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 20.6 g 塩分 3.5 g	867 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 40.4 g 塩分 3.0 g	444 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.8 g 塩分 1.8 g
	おやつ ゼリー 62 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和8年10月 特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (日)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 五目卵焼き なめ苺おろし	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ えびとブロッコリーの中華和え ほうれん草ごま和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き ほうれん草ごま和え フルーツ	高菜そぼろ丼 すまし汁 ほうれん草ごま和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 蓮根たらこ炒め コールスロー
	408 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g	488 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	563 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.8 g 塩分 1.6 g	620 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.8 g 塩分 3.0 g	589 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 21.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	杏仁豆腐 100 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
26 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き なす生姜煮 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 小松菜からし和え フルーツ	ご飯 すまし汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 小松菜からし和え 餃子 フルーツ	ためきうどん・そば ポテトサラダ 小松菜からし和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ニラ玉肉豆腐 葛切り和え ピーナッツ和え
	443 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g	519 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.9 g 塩分 2.3 g	598 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.7 g	711 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.5 g 塩分 3.2 g	513 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.6 g
おやつ	ゼリー 68 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
27 (火)	ご飯 みそ汁 みりん醤油焼き 高野豆腐の煮物 納豆	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ 小松菜のナムル ゼリー	チャーシュー丼 すまし汁 小松菜のナムル ゼリー	カレーうどん 小松菜のナムル ゼリー ジュース	ご飯 すまし汁 擬製豆腐 紅白煮 ゼリー
	463 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g	523 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g	560 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 14.6 g 塩分 3.0 g	464 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g	457 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.2 g 塩分 1.3 g
おやつ	抹茶パバロア 111 kcal	蛋白質 3.4 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
28 (水)	パン 鶏だんごスープ ミートオムレツ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げネギソース 湯葉和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き しゅうまい 湯葉和え ゼリー	三色丼 みそ汁 湯葉和え ゼリー	ご飯 レタスのスープ エビチリ インディアンサラダ めかぶ
	479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g	633 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g	616 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g	579 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g	416 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 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		
29 (木)	ご飯 みそ汁 肉だんご 青梗菜の炒め物 なめ苺おろし	ご飯 すまし汁 煮魚(白身魚) 焼きさつま揚げ ツナサラダ フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 からあげのみぞれソース 焼きさつま揚げ フルーツみつ豆	親子丼 すまし汁 ツナサラダ フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白和え 胡瓜ナムル
	416 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.4 g 塩分 2.6 g	544 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 6.9 g 塩分 2.9 g	571 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.4 g 塩分 3.5 g	536 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g	465 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.5 g 塩分 1.3 g
おやつ	ワッフル 124 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
30 (金)	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 里芋そぼろ煮 納豆	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース 餃子 えびとブロッコリーの中華和え ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ エビとブロッコリーの中華和え ゼリー	味噌バターコーンラーメン 餃子 エビとブロッコリーの中華和え ゼリー	豚丼 みそ汁 ブロッコリーソテー 焼き茄子
	477 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.0 g 塩分 1.2 g	580 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.8 g	569 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.3 g 塩分 2.4 g	645 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 14.6 g 塩分 3.2 g	414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	おはぎ 81 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		
31 (土)	ご飯 みそ汁 ニシンの甘露煮 五色なます マミー	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め キノコとオクラの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げサバの香味ソースがけ キノコとオクラの和え物 しゅうまい ゼリー	とんこつラーメン しゅうまい キノコとオクラの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げ柳川卵とじ わかめの酢の物 ゆかり和え
	486 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g	467 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.4 g	734 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 32.6 g 塩分 3.0 g	728 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 18.3 g 塩分 3.2 g	537 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 14.2 g 塩分 2.2 g
おやつ	まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 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。