# 献立表 令和8年11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>（日） | ご飯　みそ汁<br>たらの山椒焼き<br>かぶのツナ煮<br>いんげんのわさび和え | ご飯　みそ汁<br>鶏のケチャップ炒め<br>もやしのおかか和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さわらのソテーきのこソース<br>もやしのおかか和え<br>ゼリー | カレーうどん<br>もやしのおかか和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>八宝菜<br>ほうれん草のソテー<br>きゅうりとしらすの和え物 |
| | 369 kcal　蛋白質 23.8 g<br>脂質 2.0 g　塩分 2.6 g | 550 kcal　蛋白質 22.0 g<br>脂質 17.0 g　塩分 2.2 g | 497 kcal　蛋白質 22.9 g<br>脂質 11.0 g　塩分 1.8 g | 518 kcal　蛋白質 21.4 g<br>脂質 16.3 g　塩分 3.5 g | 537 kcal　蛋白質 26.2 g<br>脂質 17.0 g　塩分 1.8 g |
| おやつ | ハーベスト 牛乳　247 kcal　蛋白質 8.6 g　脂質 5.0　塩分 0.1 g | | | | |
| 2<br>（月） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>アスパラの卵炒め<br>ブロッコリーのごま和え | ネギトロ丼<br>みそ汁<br>カリフラワーとパプリカの和え物<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>鶏の味噌漬け焼き<br>カリフラワーとパプリカの和え物<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>とんかつ<br>カリフラワーとパプリカの和え物<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>鶏のすき焼き風煮<br>キャベツとえびの炒め<br>漬物 |
| | 528 kcal　蛋白質 23.0 g<br>脂質 18.5 g　塩分 2.0 g | 368 kcal　蛋白質 16.8 g<br>脂質 4.1 g　塩分 1.9 g | 478 kcal　蛋白質 25.9 g<br>脂質 10.0 g　塩分 2.0 g | 593 kcal　蛋白質 22.0 g<br>脂質 24.3 g　塩分 2.3 g | 451 kcal　蛋白質 26.1 g<br>脂質 9.2 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | 栗のババロア 牛乳　224 kcal　蛋白質 7.3 g　脂質 13.3 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 3<br>（火）<br>文化の日 | ご飯　みそ汁<br>肉だんご<br>ごぼうの炒り煮<br>白菜の辛子和え | ご飯　すまし汁<br>かにたま<br>肉じゃが<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>鶏の香味ソース焼き<br>肉じゃが<br>ゼリー | のり巻き、いなり寿司<br>すまし汁<br>肉じゃが<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>あじの朝鮮焼き<br>はんぺんのたらこ和え<br>枝豆のツナ和え |
| | 476 kcal　蛋白質 13.6 g<br>脂質 14.0 g　塩分 2.0 g | 561 kcal　蛋白質 23.7 g<br>脂質 18.4 g　塩分 2.2 g | 592 kcal　蛋白質 31.0 g<br>脂質 19.4 g　塩分 2.1 g | 586 kcal　蛋白質 20.6 g<br>脂質 20.7 g　塩分 2.0 g | 480 kcal　蛋白質 30.6 g<br>脂質 10.3 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | カルシウムせんべい 牛乳 195 kcal　蛋白質 7.3 g　脂質 6.7 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 4<br>（水） | パン　牛乳<br>ミートオムレツ<br>バンバンジーサラダ<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>豚となすの味噌炒め<br>いんげんのきんぴら<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>たらの煮付け<br>いんげんのきんぴら<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏のマヨマスタード焼き<br>いんげんのきんぴら<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>豆腐ハンバーグ<br>アスパラのおかか和え<br>かぶの梅和え |
| | 566 kcal　蛋白質 27.2 g<br>脂質 19.1 g　塩分 2.0 g | 527 kcal　蛋白質 19.3 g<br>脂質 16.9 g　塩分 2.1 g | 391 kcal　蛋白質 20.5 g<br>脂質 3.5 g　塩分 2.3 g | 514 kcal　蛋白質 25.9 g<br>脂質 12.0 g　塩分 2.1 g | 390 kcal　蛋白質 16.6 g<br>脂質 8.4 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | あん入りみそパン　81 kcal　蛋白質 0.9 g　脂質 4.5 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 5<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>ひじき煮<br>青梗菜のナムル | けんちんうどん<br>きゅうりのしそ和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>あじの柚子胡椒焼き<br>きゅうりのしそ和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>メンチカツ<br>きゅうりのしそ和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>えびと卵の塩炒め<br>白菜のベーコン煮<br>ブロッコリーの昆布和え |
| | 521 kcal　蛋白質 27.4 g<br>脂質 12.1 g　塩分 2.0 g | 366 kcal　蛋白質 17.2 g<br>脂質 2.6 g　塩分 3.0 g | 399 kcal　蛋白質 19.7 g<br>脂質 3.1 g　塩分 2.1 g | 546 kcal　蛋白質 19.2 g<br>脂質 19.0 g　塩分 2.0 g | 457 kcal　蛋白質 21.2 g<br>脂質 13.0 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 9.2 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 6<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>さつま揚げ煮<br>茹で豚の和え物<br>なすのごま和え | 菜飯　みそ汁<br>あかうおの西京焼き<br>かぶのあんかけ煮<br>みかん牛乳寒天 | 菜飯　みそ汁<br>肉だんごの酢豚風<br>かぶのあんかけ煮<br>みかん牛乳寒天 | 菜飯　みそ汁<br>鶏の唐揚げ<br>かぶのあんかけ煮<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　コンソメスープ<br>クリームシチュー<br>いんげんの生姜和え<br>もやしのお浸し |
| | 451 kcal　蛋白質 20.7 g<br>脂質 7.3 g　塩分 2.3 g | 412 kcal　蛋白質 21.0 g<br>脂質 6.9 g　塩分 2.1 g | 513 kcal　蛋白質 13.9 g<br>脂質 12.4 g　塩分 2.3 g | 587 kcal　蛋白質 23.2 g<br>脂質 20.0 g　塩分 2.3 g | 583 kcal　蛋白質 28.8 g<br>脂質 17.3 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | オレンジムース 牛乳　173 kcal　蛋白質 6.6 g　脂質 2.3 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 7<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>さばの塩焼き<br>アスパラのソテー<br>キャベツのゆかり和え | ご飯　コンソメスープ<br>鶏の野菜あんかけ<br>白菜のお浸し<br>ゼリー | ご飯　コンソメスープ<br>白身魚フライ<br>白菜のお浸し<br>ゼリー | トマトスパゲッティ<br>コンソメスープ<br>白菜のお浸し<br>ゼリー | 麻婆豆腐丼<br>みそ汁<br>きゅうりとツナのねぎ塩和え<br>ヨーグルト |
| | 487 kcal　蛋白質 22.4 g<br>脂質 15.0 g　塩分 2.1 g | 456 kcal　蛋白質 24.2 g<br>脂質 11.4 g　塩分 2.1 g | 462 kcal　蛋白質 24.0 g<br>脂質 11.2 g　塩分 2.0 g | 623 kcal　蛋白質 25.2 g<br>脂質 18.7 g　塩分 2.3 g | 543 kcal　蛋白質 25.0 g<br>脂質 15.0 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | パウンドケーキ 牛乳　251 kcal　蛋白質 7.3 g　脂質 14.0 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 8<br>（日） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>鶏とごぼうの利久煮<br>いんげんといかのわさびマヨ | ご飯　みそ汁<br>豚と青梗菜の炒め<br>じゃがいものなめ茸和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>ぶりの香味噌焼き<br>じゃがいものなめ茸和え<br>ゼリー | 天ぷらそば<br>じゃがいものなめ茸和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏の生姜焼き<br>とろろ芋<br>なすの中華和え |
| | 547 kcal　蛋白質 24.0 g<br>脂質 20.0 g　塩分 2.3 g | 449 kcal　蛋白質 22.3 g<br>脂質 12.7 g　塩分 1.8 g | 518 kcal　蛋白質 22.1 g<br>脂質 5.9 g　塩分 2.0 g | 454 kcal　蛋白質 22.0 g<br>脂質 5.9 g　塩分 2.0 g | 456 kcal　蛋白質 24.7 g<br>脂質 7.3 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | 白棒生姜風味 牛乳　173 kcal　蛋白質 6.8 g　脂質 5.6 g　塩分 0.3 g | | | | |

# 献立表 令和8年11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>（月） | ご飯　みそ汁<br>豆腐の五目煮<br>もやしとささみの柚子胡椒和え<br>ふりかけ | カレーライス<br>中華かきたま汁<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーチェ | ご飯　中華かきたま汁<br>さばの竜田揚げおろしソース<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーチェ | ご飯　中華かきたま汁<br>鶏の梅風味照り焼き<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>たらの煮付け<br>アスパラソテー<br>ほうれん草の辛子和え |
| | 457 kcal　蛋白質 27.2 g<br>脂質 10.4 g　塩分 2.0 g | 597 kcal　蛋白質 26.5 g<br>脂質 15.0 g　塩分 2.2 g | 563 kcal　蛋白質 24.0 g<br>脂質 17.0 g　塩分 1.8 g | 535 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 11.2 g　塩分 2.0 g | 453 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 4.2 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | せんべい　牛乳　178 kcal　蛋白質 5.8 g　脂質 6.8 g　塩分 0.4 g | | | | |
| 10<br>（火） | ご飯　みそ汁<br>親子煮<br>白菜のおかか和え<br>きゅうりの酢の物 | ご飯　みそ汁<br>ソースチキンカツ<br>なすのそぼろあん<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>たらのちゃんちゃん焼き風<br>なすのそぼろあん<br>フルーツ | ピザトースト<br>ジュース<br>なすのそぼろあん<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>豚の中華炒め<br>いんげんの昆布和え<br>ポテトサラダ |
| | 443 kcal　蛋白質 26.4 g<br>脂質 9.0 g　塩分 2.1 g | 579 kcal　蛋白質 22.6 g<br>脂質 20.6 g　塩分 2.2 g | 455 kcal　蛋白質 22.1 g<br>脂質 6.4 g　塩分 2.3 g | 570 kcal　蛋白質 20.9 g<br>脂質 16.8 g　塩分 2.0 g | 485 kcal　蛋白質 21.8 g<br>脂質 12.1 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | 今川焼　牛乳　246 kcal　蛋白質 7.6 g　脂質 14.0 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 11<br>（水） | パン　牛乳<br>ソーセージ炒め<br>枝豆のツナ和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>あじの柚香焼き<br>アスパラのたらこ和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏のトマト煮<br>アスパラのたらこ和え<br>ゼリー | 豚焼肉丼<br>みそ汁<br>アスパラのたらこ和え<br>ゼリー | 五目チャーハン<br>すまし汁<br>ぎょうざ<br>もやしナムル |
| | 552 kcal　蛋白質 22.0 g<br>脂質 21.8 g　塩分 2.0 g | 443 kcal　蛋白質 21.3 g<br>脂質 3.5 g　塩分 1.8 g | 486 kcal　蛋白質 27.8 g<br>脂質 8.4 g　塩分 2.3 g | 500 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 14.5 g　塩分 2.1 g | 444 kcal　蛋白質 16.9 g<br>脂質 11.9 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | 巨峰カステラ　88 kcal　蛋白質 1.5 g　脂質 0.8 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 12<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>あかうおの粕漬け焼き<br>切干大根煮<br>ブロッコリーのわさび和え | ご飯　かきたま汁<br>豚とじゃがいもの塩炒め<br>ビーフンソテー<br>ゼリー | ご飯　かきたま汁<br>さばの味噌煮<br>ビーフンソテー<br>ゼリー | ご飯　かきたま汁<br>えびカツ<br>ビーフンソテー<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>鶏の朝鮮焼き<br>かぶのかにあんかけ<br>きゅうりのしそ和え |
| | 461 kcal　蛋白質 24.0 g<br>脂質 8.3 g　塩分 2.0 g | 599 kcal　蛋白質 19.3 g<br>脂質 17.6 g　塩分 2.2 g | 564 kcal　蛋白質 20.9 g<br>脂質 13.9 g　塩分 2.1 g | 519 kcal　蛋白質 12.0 g<br>脂質 11.5 g　塩分 2.3 g | 476 kcal　蛋白質 29.0 g<br>脂質 8.5 g　塩分 2.2 g |
| おやつ | せんべい　牛乳　204 kcal　蛋白質 8.0 g　脂質 5.3 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 13<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>豚皿<br>青梗菜の生姜醤油<br>パプリカとささみの和え物 | 肉みそ丼<br>みそ汁<br>いんげんのおかか和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>たらのムニエル<br>いんげんのおかか和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>ハムエッグフライ<br>いんげんのおかか和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>豆腐のえびあんかけ<br>しらすおろし<br>漬物 |
| | 449 kcal　蛋白質 25.0 g<br>脂質 11.2 g　塩分 2.3 g | 505 kcal　蛋白質 19.5 g<br>脂質 15.7 g　塩分 2.4 g | 400 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 6.3 g　塩分 2.3 g | 475 kcal　蛋白質 16.9 g<br>脂質 14.5 g　塩分 2.0 g | 400 kcal　蛋白質 20.1 g<br>脂質 7.5 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | ドーナツクッキー　牛乳　162 kcal　蛋白質 6.6 g　脂質 5.0 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 14<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>がんもどき煮<br>なすのなべしぎ<br>佃煮 | ご飯　みそ汁<br>さわらの酒蒸しねぎソース<br>もやしの梅和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>チーズささみカツ<br>もやしの梅和え<br>ゼリー | 塩ラーメン<br>もやしの梅和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>豚と野菜の炒め物<br>アスパラのツナ和え<br>ブロッコリーのたらこ和え |
| | 460 kcal　蛋白質 16.3 g<br>脂質 13.2 g　塩分 1.9 g | 471 kcal　蛋白質 23.0 g<br>脂質 5.2 g　塩分 2.1 g | 622 kcal　蛋白質 31.0 g<br>脂質 13.9 g　塩分 2.1 g | 582 kcal　蛋白質 25.2 g<br>脂質 7.4 g　塩分 3.0 g | 489 kcal　蛋白質 23.2 g<br>脂質 16.0 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | 当日お知らせ　牛乳　203 kcal　蛋白質 5.7 g　脂質 11.0 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 15<br>（日） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>キャベツの香り炒め<br>いんげんと茹で豚の辛子和え | ご飯　すまし汁<br>デミグラスハンバーグ<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー | ご飯　すまし汁<br>かれいの唐揚げ<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー | 五目うどん<br>スイートポテトサラダ<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>かにたま<br>ほうれん草のお浸し<br>白菜の磯辺和え |
| | 455 kcal　蛋白質 21.9 g<br>脂質 12.7 g　塩分 1.8 g | 644 kcal　蛋白質 22.7 g<br>脂質 25.3 g　塩分 2.3 g | 496 kcal　蛋白質 22.2 g<br>脂質 10.9 g　塩分 1.8 g | 466 kcal　蛋白質 20.0 g<br>脂質 13.9 g　塩分 3.0 g | 405 kcal　蛋白質 21.9 g<br>脂質 7.7 g　塩分 2.2 g |
| おやつ | ロールケーキ　牛乳　195 kcal　蛋白質 6.2 g　脂質 5.7 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 16<br>（月） | ご飯　みそ汁<br>焼き豆腐のそぼろあん<br>にんじんとじゃこの炒め<br>もやしの甘酢和え | きのこご飯　みそ汁<br>鶏の焼き肉たれ焼き<br>きゅうりの昆布和え<br>フルーツ | きのこご飯　みそ汁<br>あじフライ<br>きゅうりの昆布和え<br>フルーツ | きのこご飯　みそ汁<br>豚と大豆のトマト煮込み<br>きゅうりの昆布和え<br>フルーツ | ご飯　コンソメスープ<br>さわらのマヨマスタード焼き<br>いんげんの生姜和え<br>ゼリー |
| | 548 kcal　蛋白質 27.1 g<br>脂質 17.5 g　塩分 1.8 g | 437 kcal　蛋白質 24.4 g<br>脂質 8.7 g　塩分 2.0 g | 481 kcal　蛋白質 21.1 g<br>脂質 11.6 g　塩分 2.1 g | 572 kcal　蛋白質 25.0 g<br>脂質 12.0 g　塩分 1.9 g | 513 kcal　蛋白質 25.5 g<br>脂質 13.5 g　塩分 2.2 g |
| おやつ | ドーナツ　牛乳　216 kcal　蛋白質 8.2 g　脂質 5.1 g　塩分 0.1 g | | | | |

# 献立表 令和8年11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>（火） | ご飯　みそ汁<br>鶏の西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>ブロッコリーのごま和え | ご飯　中華スープ<br>カレーコロッケ<br>青梗菜のナムル<br>ゼリー | ご飯　中華スープ<br>たらの柚子胡椒焼き<br>青梗菜のナムル<br>ゼリー | 親子丼<br>中華スープ<br>青梗菜のナムル<br>ゼリー | えびピラフ<br>みそ汁<br>なすのおかか和え<br>カニカマときゅうりのサラダ |
| | 453 kcal　蛋白質 26.7 g<br>脂質 7.9 g　塩分 2.1 g | 520 kcal　蛋白質 15.1 g<br>脂質 15.4 g　塩分 2.0 g | 412 kcal　蛋白質 20.8 g<br>脂質 4.3 g　塩分 2.1 g | 543 kcal　蛋白質 30.1 g<br>脂質 14.3 g　塩分 1.9 g | 412 kcal　蛋白質 16.7 g<br>脂質 8.6 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | 抹茶ムース　牛乳　173 kcal　蛋白質 6.7 g　脂質 1.9 g　塩分 0.7 g | | | | |
| 18<br>（水） | パン　牛乳<br>トマトオムレツ<br>茹で野菜サラダ<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>さばの生姜煮<br>白菜のわさび和え<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>鶏とブロッコリーの塩炒め<br>白菜のわさび和え<br>フルーチェ | 山菜そば<br>白菜のわさび和え<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>豚キムチ<br>おから炒り煮<br>もやしのお浸し |
| | 556 kcal　蛋白質 21.1 g<br>脂質 21.5 g　塩分 1.5 g | 492 kcal　蛋白質 25.2 g<br>脂質 13.9 g　塩分 2.0 g | 468 kcal　蛋白質 27.4 g<br>脂質 5.3 g　塩分 2.1 g | 392 kcal　蛋白質 18.0 g<br>脂質 3.0 g　塩分 3.0 g | 454 kcal　蛋白質 26.1 g<br>脂質 9.6 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | せんべい　56 kcal　蛋白質 0.7 g　脂質 8.0 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 19<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>あじの山椒焼き<br>ひじき煮<br>ほうれん草のゆかり和え | 焼き鳥丼<br>みそ汁<br>ブロッコリーのクリーム煮<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>ぶりの竜田揚げおろしソース<br>ブロッコリーのクリーム煮<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>麻婆茄子<br>ブロッコリーのクリーム煮<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>ツナじゃが<br>なめたけ |
| | 421 kcal　蛋白質 21.0 g<br>脂質 5.9 g　塩分 1.9 g | 610 kcal　蛋白質 30.9 g<br>脂質 17.7 g　塩分 2.0 g | 656 kcal　蛋白質 26.0 g<br>脂質 25.1 g　塩分 2.0 g | 567 kcal　蛋白質 19.0 g<br>脂質 21.0 g　塩分 2.1 g | 489 kcal　蛋白質 25.3 g<br>脂質 11.3 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | どら焼き　牛乳　239 kcal　蛋白質 8.4 g　脂質 8.6 g　塩分 0.4 g | | | | |
| 20<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>肉だんごのスープ煮<br>いんげんの辛子マヨ<br>ピーマンナムル | ご飯　コンソメスープ<br>えびと卵の塩炒め<br>アスパラのごま和え<br>フルーツヨーグルト | ご飯　コンソメスープ<br>鶏の生姜焼き<br>アスパラのごま和え<br>フルーツヨーグルト | ハムカツサンド<br>コンソメスープ<br>アスパラのごま和え<br>フルーツヨーグルト | ご飯　みそ汁<br>鶏の野菜あんかけ<br>じゃこ大豆<br>カリフラワーとパプリカの酢の物 |
| | 449 kcal　蛋白質 15.9 g<br>脂質 14.2 g　塩分 1.7 g | 486 kcal　蛋白質 23.0 g<br>脂質 12.9 g　塩分 2.2 g | 536 kcal　蛋白質 30.0 g<br>脂質 11.3 g　塩分 2.3 g | 484 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 20.1 g　塩分 1.8 g | 508 kcal　蛋白質 31.1 g<br>脂質 10.8 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | パウンドケーキ　牛乳　234 kcal　蛋白質 8.2 g　脂質 10.3 g　塩分 0.9 g | | | | |
| 21<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>なすの味噌炒め<br>きゅうりの磯辺和え | ご飯　みそ汁<br>豚のすき焼き風煮<br>はんぺんのたらこ和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>たらの香味ソース焼き<br>はんぺんのたらこ和え<br>ゼリー | しらすの和風スパゲッティ<br>ジュース<br>はんぺんのたらこ和え<br>ゼリー | 中華丼<br>すまし汁<br>しゅうまい<br>青梗菜ささみの中華和え |
| | 399 kcal　蛋白質 19.1 g<br>脂質 7.3 g　塩分 2.3 g | 531 kcal　蛋白質 26.7 g<br>脂質 14.6 g　塩分 2.1 g | 395 kcal　蛋白質 22.4 g<br>脂質 4.9 g　塩分 2.3 g | 618 kcal　蛋白質 25.8 g<br>脂質 5.1 g　塩分 2.5 g | 471 kcal　蛋白質 29.0 g<br>脂質 9.6 g　塩分 1.6 g |
| おやつ | バウムクーヘン　牛乳　235 kcal　蛋白質 8.3 g　脂質 6.2 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 22<br>（日） | ご飯　みそ汁<br>大根とさつま揚げの煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>漬物 | ご飯　みそ汁<br>鶏の唐揚げ<br>ピーマンの昆布和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さばのカレー風味焼き<br>ピーマンの昆布和え<br>ゼリー | 月見うどん<br>ピーマンの昆布和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さわらの照り焼き<br>もやしの炒め物<br>かぼちゃサラダ |
| | 347 kcal　蛋白質 16.0 g<br>脂質 3.1 g　塩分 1.9 g | 637 kcal　蛋白質 24.1 g<br>脂質 23.7 g　塩分 2.0 g | 612 kcal　蛋白質 24.0 g<br>脂質 20.4 g　塩分 1.9 g | 442 kcal　蛋白質 14.0 g<br>脂質 7.1 g　塩分 3.0 g | 512 kcal　蛋白質 21.9 g<br>脂質 14.3 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | 抹茶まんじゅう　牛乳　203 kcal　蛋白質 6.5 g　脂質 6.6 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 23<br>（月） | ご飯　みそ汁<br>鶏のみりん醤油焼き<br>里芋のそぼろあん<br>白菜のお浸し | ご飯　みそ汁<br>あかうおの田楽<br>いんげんの生姜和え<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　みそ汁<br>ソースチキンカツ<br>いんげんの生姜和え<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　みそ汁<br>豚と野菜の炒め物<br>いんげんの生姜和え<br>みかん牛乳寒天 | ご飯　みそ汁<br>厚揚げの卵とじ<br>ささみの酢の物<br>茹で豚の和え物 |
|  | 496 kcal　蛋白質 24.8 g<br>脂質 8.9 g　塩分 2.0 g | 421 kcal　蛋白質 20.0 g<br>脂質 5.3 g　塩分 1.9 g | 602 kcal　蛋白質 22.4 g<br>脂質 21.3 g　塩分 2.1 g | 530 kcal　蛋白質 21.0 g<br>脂質 18.3 g　塩分 2.0 g | 508 kcal　蛋白質 30.0 g<br>脂質 12.4 g　塩分 2.3 g |
| おやつ | クッキー　牛乳　203 kcal　蛋白質 6.2 g　脂質 11.0 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 24<br>（火） | ご飯　みそ汁<br>豚とごぼうの利久煮<br>いかとアスパラのわさび和え<br>にんじんのピーナツ和え | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>もやしと焼豚の中華和え<br>ゼリー | | | ご飯　みそ汁<br>鶏の焼肉たれ焼き<br>えびとブロッコリーの炒め<br>なすのごま和え |
| | 528 kcal　蛋白質 21.4 g<br>脂質 15.7 g　塩分 2.1 g | 541 kcal　蛋白質 18.3 g<br>脂質 18.0 g　塩分 2.0 g | kcal　蛋白質 g<br>脂質 g　塩分 g | kcal　蛋白質 g<br>脂質 g　塩分 g | 493 kcal　蛋白質 30.0 g<br>脂質 9.8 g　塩分 2.1 g |
| おやつ | 丸ぼうろ　牛乳　224 kcal　蛋白質 8.5 g　脂質 5.2 g　塩分 0.0 g | | | | |

# 献立表 令和8年11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>（水） | パン　牛乳<br>キャベツとソーセージの炒め<br>マカロニサラダ<br>フルーツ | ゆかりご飯　みそ汁<br>肉だんごの野菜あんかけ<br>きゅうりのしそ和え<br>ゼリー | ゆかりご飯　みそ汁<br>あじの柚香焼き<br>きゅうりのしそ和え<br>ゼリー | ゆかりご飯　みそ汁<br>鶏とじゃがいもの塩炒め<br>きゅうりのしそ和え<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>豚キムチ<br>しらすおろし<br>いんげんのくるみ和え |
| | 550 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 22.0 g　塩分 1.9 g | 449 kcal　蛋白質 16.2 g<br>脂質 10.5 g　塩分 2.1 g | 405 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 4.3 g　塩分 1.9 g | 478 kcal　蛋白質 20.9 g<br>脂質 14.3 g　塩分 2.2 g | 428 kcal　蛋白質 23.3 g<br>脂質 8.9 g　塩分 1.8 g |
| おやつ | あずきミルクババロア　110 kcal　蛋白質 2.5 g　脂質 8.2 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 26<br>（木） | ご飯　みそ汁<br>さばの塩焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>もやしとささみの梅和え | ご飯　中華かきたま汁<br>鶏の朝鮮焼き<br>白菜の和え物<br>フルーツ | ご飯　中華かきたま汁<br>たらの唐揚げチリソース<br>白菜の和え物<br>フルーツ | あんかけかにチャーハン<br>中華かきたま汁<br>白菜の和え物<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>ごぼうの炒り煮<br>アスパラのドレッシング和え |
| | 456 kcal　蛋白質 21.9 g<br>脂質 11.2 g　塩分 1.9 g | 480 kcal　蛋白質 27.3 g<br>脂質 9.9 g　塩分 2.1 g | 504 kcal　蛋白質 21.2 g<br>脂質 14.3 g　塩分 1.9 g | 455 kcal　蛋白質 15.4 g<br>脂質 9.2 g　塩分 3.0 g | 535 kcal　蛋白質 16.4 g<br>脂質 22.1 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | せんべい　牛乳　181 kcal　蛋白質 6.9 g　脂質 6.7 g　塩分 0.3 g | | | | |
| 27<br>（金） | ご飯　みそ汁<br>五目卵焼き<br>いんげんのなめ茸和え<br>じゃがいものたらこ和え | さけいくら丼<br>みそ汁<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>鶏のマヨマスタード焼き<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>豚の中華炒め<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーチェ | ご飯　みそ汁<br>鶏のちゃんちゃん焼き風<br>大根と人参のゆかり和え<br>きゅうりとツナのねぎ塩和え |
| | 432 kcal　蛋白質 18.6 g<br>脂質 11.0 g　塩分 2.1 g | 467 kcal　蛋白質 25.8 g<br>脂質 9.5 g　塩分 1.8 g | 518 kcal　蛋白質 28.1 g<br>脂質 15.2 g　塩分 2.0 g | 452 kcal　蛋白質 21.8 g<br>脂質 8.5 g　塩分 3.0 g | 496 kcal　蛋白質 27.8 g<br>脂質 8.6 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 | | | | |
| 28<br>（土） | ご飯　みそ汁<br>納豆<br>がんもどき煮<br>なすとささみの中華和え | ご飯　みそ汁<br>豚のケチャップ炒め<br>もやしとピーマンのナムル<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>さばの柚子胡椒焼き<br>もやしとピーマンのナムル<br>ゼリー | えび天うどん<br>もやしとピーマンのナムル<br>ゼリー | シーフードカレーライス<br>コンソメスープ<br>白菜のごま和え<br>青梗菜の生姜醤油 |
| | 491 kcal　蛋白質 24.4 g<br>脂質 14.7 g　塩分 2.1 g | 475 kcal　蛋白質 24.5 g<br>脂質 21.7 g　塩分 1.8 g | 487 kcal　蛋白質 21.4 g<br>脂質 14.5 g　塩分 2.0 g | 408 kcal　蛋白質 14.7 g<br>脂質 9.2 g　塩分 3.0 g | 477 kcal　蛋白質 22.0 g<br>脂質 10.1 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 6.3 g　脂質 5.4 g　塩分 0.2 g | | | | |
| 29<br>（日） | ご飯　みそ汁<br>豚皿<br>ひじきの白和え<br>ブロッコリーのくるみ和え | ご飯　みそ汁<br>メンチカツ<br>アスパラのソテー<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>ぶり大根<br>アスパラのソテー<br>ゼリー | 鶏そば<br>アスパラのソテー<br>ゼリー | ご飯　みそ汁<br>あじの梅風味照り焼き<br>いんげんの昆布和え<br>桜えびと枝豆のマヨ和え |
| | 522 kcal　蛋白質 23.9 g<br>脂質 12.0 g　塩分 2.1 g | 535 kcal　蛋白質 21.5 g<br>脂質 18.4 g　塩分 2.1 g | 539 kcal　蛋白質 22.9 g<br>脂質 12.6 g　塩分 2.3 g | 466 kcal　蛋白質 21.2 g<br>脂質 10.8 g　塩分 3.0 g | 480 kcal　蛋白質 27.2 g<br>脂質 10.9 g　塩分 1.9 g |
| おやつ | 当日お知らせ　牛乳　177 kcal　蛋白質 6.6 g　脂質 8.1 g　塩分 0.1 g | | | | |
| 30<br>（月） | ご飯　みそ汁<br>肉だんご<br>切干大根の煮物<br>きゅうりの酢の物 | ご飯　中華スープ<br>さわらのねぎ味噌焼き<br>なすのおかか和え<br>フルーツ | ご飯　中華スープ<br>鶏の竜田揚げ<br>なすのおかか和え<br>フルーツ | ご飯　中華スープ<br>豚の生姜焼き<br>なすのおかか和え<br>フルーツ | ご飯　みそ汁<br>ブロッコリーの卵炒め<br>ビーフンソテー<br>漬物 |
| | 446 kcal　蛋白質 15.9 g<br>脂質 9.0 g　塩分 2.1 g | 439 kcal　蛋白質 20.3 g<br>脂質 9.5 g　塩分 1.9 g | 553 kcal　蛋白質 21.0 g<br>脂質 19.2 g　塩分 2.0 g | 462 kcal　蛋白質 20.5 g<br>脂質 12.5 g　塩分 2.1 g | 496 kcal　蛋白質 16.0 g<br>脂質 19.4 g　塩分 2.0 g |
| おやつ | りんごムース　牛乳　173 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。

