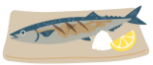
献立表　令和8年11月



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 （日）	ご飯 みそ汁 煮物 青梗菜炒め物 なめ茸おろし	ご飯 みそ汁 焼肉 なすの味ぽんかけ ゼリー	ご飯　みそ汁 白身魚の煮付け しゅうまい なすの味ぽんかけ ゼリー	たぬきうどん しゅうまい なすの味ぽんかけ ゼリー	ご飯 みそ汁 サワラ西京焼き 肉じゃが めかぶ
	327 kcal　蛋白質 11.4 g 脂質 2.2 g　塩分 1.2 g	586 kcal　蛋白質 22.3 g 脂質 23.8 g　塩分 2.2 g	497 kcal　蛋白質 22.0 g 脂質 9.2 g　塩分 2.9 g	488 kcal　蛋白質 15.0 g 脂質 13.3 g　塩分 3.5 g	466 kcal　蛋白質 23.1 g 脂質 8.0 g　塩分 2.1 g
おやつ	デザートベース　116 kcal　蛋白質 4.1 g　脂質 7.5 g　塩分 0.1 g				
2 （月）	ご飯 みそ汁 春雨の旨煮 ブロッコリー炒め ヨーグルト	きじ焼き丼 五目スープ クラゲの和え物 フルーツみつ豆	ご飯　五目スープ さわら香味焼き クラゲの和え物 野菜炒め フルーツみつ豆	サンドイッチ 五目スープ クラゲの和え物 フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 えびフライ 煮奴 茄子の中華和え
	406 kcal　蛋白質 16.7 g 脂質 7.0 g　塩分 1.4 g	501 kcal　蛋白質 25.6 g 脂質 9.4 g　塩分 2.0 g	538 kcal　蛋白質 23.1 g 脂質 12.2 g　塩分 3.1 g	623 kcal　蛋白質 19.9 g 脂質 28.1 g　塩分 3.1 g	460 kcal　蛋白質 25.2 g 脂質 7.2 g　塩分 2.2 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				
3 （火）	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜の煮物 納豆	ご飯 みそ汁 かに玉 青菜ナムル 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 たらのちゃんちゃん焼き 青菜ナムル 杏仁豆腐	目玉焼きハンバーグ丼 みそ汁 青菜ナムル 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 モロヘイヤお浸し
	422 kcal　蛋白質 21.9 g 脂質 8.0 g　塩分 1.2 g	509 kcal　蛋白質 20.4 g 脂質 11.7 g　塩分 2.3 g	607 kcal　蛋白質 26.0 g 脂質 11.3 g　塩分 3.2 g	789 kcal　蛋白質 31.7 g 脂質 27.4 g　塩分 3.5 g	552 kcal　蛋白質 23.3 g 脂質 9.6 g　塩分 2.6 g
おやつ	マロンワッフル　72 kcal　蛋白質 2.0 g　脂質 2.1 g　塩分 0.1 g				
4 （水）	パン マカロニスープ オムレツ ささみとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 たらのピカタ ツナサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ソース焼きそば みそ汁 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け とりごぼう 酢の物
	570 kcal　蛋白質 23.9 g 脂質 22.3 g　塩分 2.2 g	581 kcal　蛋白質 27.4 g 脂質 17.0 g　塩分 1.9 g	594 kcal　蛋白質 23.3 g 脂質 18.6 g　塩分 2.8 g	539 kcal　蛋白質 25.9 g 脂質 16.5 g　塩分 2.7 g	434 kcal　蛋白質 20.0 g 脂質 3.7 g　塩分 2.6 g
おやつ	焼き芋　91 kcal　蛋白質 0.7 g　脂質 0.1 g　塩分 0.0 g				
5 （木）	ご飯 みそ汁 目玉焼き ポテトソテー ヨーグルト	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 帆立と大根のサラダ フルーツ	ご飯　中華スープ 鰺のかばやき 餃子 帆立と大根のサラダ フルーツ	味噌ラーメン 餃子 帆立と大根のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋含め煮 いんげんお浸し
	394 kcal　蛋白質 14.9 g 脂質 8.0 g　塩分 0.6 g	565 kcal　蛋白質 24.8 g 脂質 21.4 g　塩分 1.5 g	565 kcal　蛋白質 24.9 g 脂質 17.0 g　塩分 2.7 g	610 kcal　蛋白質 28.9 g 脂質 10.3 g　塩分 3.0 g	517 kcal　蛋白質 17.6 g 脂質 11.9 g　塩分 2.3 g
おやつ	たい焼き　89 kcal　蛋白質 1.8 g　脂質 0.4 g　塩分 0.1 g				
6 （金）	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー エビつみれ煮 佃煮	お楽しみ食 にぎり寿司 こしね汁 イカとじゃが芋の煮付け ゼリー	職員 ご飯　こしね汁 豚肉の味噌漬け焼き イカとじゃが芋の煮付け ゼリー		ご飯 すまし汁 チキンママレード照り焼き 麩の卵とじ きゅうりの青じそ和え
	395 kcal　蛋白質 12.5 g 脂質 10.5 g　塩分 2.1 g	526 kcal　蛋白質 28.9 g 脂質 5.7 g　塩分 1.6 g	661 kcal　蛋白質 32.1 g 脂質 20.5 g　塩分 2.4 g	kcal　蛋白質 g 脂質 g　塩分 g	469 kcal　蛋白質 27.0 g 脂質 6.6 g　塩分 1.9 g
おやつ	まんじゅう　88 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 0.5 g　塩分 0.0 g				
7 （土）	ご飯 みそ汁 ツナじゃが いんげんのごまみそ和え ヨーグルト	きのこご飯 みそ汁 チキンソテー ひじきサラダ フルーツ	きのこご飯　みそ汁 天ぷら 茶碗蒸し ひじきサラダ フルーツ	てんぷらそば 茶碗蒸し ひじきサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 あじの生姜焼き きのこ炒め物 和え物
	456 kcal　蛋白質 14.9 g 脂質 10.1 g　塩分 1.9 g	477 kcal　蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g　塩分 2.5 g	594 kcal　蛋白質 14.5 g 脂質 16.4 g　塩分 3.3 g	501 kcal　蛋白質 19.2 g 脂質 13.4 g　塩分 3.1 g	391 kcal　蛋白質 20.8 g 脂質 4.1 g　塩分 2.0 g
おやつ	月餅　174 kcal　蛋白質 2.2 g　脂質 4.2 g　塩分 0.0 g				
8 （日）	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ブロッコリー帆立あんかけ ふりかけ	ご飯　みそ汁 秋鮭のソテー和風きのこソース 茶碗蒸し いんげんのピーナッツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ミルフィーユとんかつ いんげんのピーナッツ和え ゼリー	きつねうどん いんげんのピーナッツ和え 茶碗蒸し ゼリー	ご飯 すまし汁 チンジャーオロース 茄子の中華サラダ 卵豆腐
	419 kcal　蛋白質 16.6 g 脂質 12.5 g　塩分 1.1 g	498 kcal　蛋白質 23.3 g 脂質 8.8 g　塩分 2.3 g	737 kcal　蛋白質 42.9 g 脂質 23.5 g　塩分 3.0 g	458 kcal　蛋白質 15.6 g 脂質 9.8 g　塩分 3.1 g	458 kcal　蛋白質 21.0 g 脂質 12.1 g　塩分 2.6 g
おやつ	和菓子　134 kcal　蛋白質 2.5 g　脂質 0.2 g　塩分 0.1 g				

献立表　令和8年11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 （月）	ご飯 みそ汁 野菜炒め 里芋そぼろあん 牛乳	ご飯 豚汁 さつま芋コロッケ 小松菜ゴママヨ和え ゼリー	ご飯　豚汁 さんが焼き 小松菜ゴママヨ和え かぼちゃ煮 ゼリー	中華丼 豚汁 小松菜ゴママヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 焼きほっけ カブの煮物 ほうれん草のお浸し
	491 kcal　蛋白質 17.9 g 脂質 11.3 g　塩分 2.4 g	648 kcal　蛋白質 20.9 g 脂質 13.2 g　塩分 1.0 g	593 kcal　蛋白質 28.4 g 脂質 12.6 g　塩分 1.8 g	813 kcal　蛋白質 28.6 g 脂質 29.9 g　塩分 1.3 g	344 kcal　蛋白質 18.2 g 脂質 2.9 g　塩分 2.5 g
おやつ	ココア蒸しパン　92 kcal　蛋白質 2.0 g　脂質 3.2 g　塩分 0.0 g				
10 （火）	ご飯 みそ汁 花五目たまご巻き 魚肉ソーセージ炒め 納豆	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト ジュース	ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鮭・いくら丼 みそ汁 コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の炒め物 棒棒鶏 大根の酢の物
	346 kcal　蛋白質 12.0 g 脂質 6.4 g　塩分 1.8 g	568 kcal　蛋白質 19.5 g 脂質 12.7 g　塩分 2.1 g	524 kcal　蛋白質 29.5 g 脂質 8.1 g　塩分 1.2 g	573 kcal　蛋白質 26.9 g 脂質 11.8 g　塩分 3.0 g	486 kcal　蛋白質 25.3 g 脂質 4.3 g　塩分 2.1 g
おやつ	アップルゼリー　62 kcal　蛋白質 1.2 g　脂質 2.1 g　塩分 0.1 g				
11 （水）	パン ポトフ ポテトカップグラタン フルーツ ヨーグルト	五目うどん ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ ほうれん草ピーナッツ和え ゼリー	ご飯　すまし汁 白身魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの煮付け じゃが芋のホットサラダ 青梗菜ごま醤油
	492 kcal　蛋白質 15.7 g 脂質 14.5 g　塩分 2.2 g	504 kcal　蛋白質 23.5 g 脂質 15.2 g　塩分 3.0 g	610 kcal　蛋白質 24.2 g 脂質 20.9 g　塩分 3.5 g	555 kcal　蛋白質 24.4 g 脂質 17.3 g　塩分 3.0 g	545 kcal　蛋白質 21.7 g 脂質 17.9 g　塩分 1.8 g
おやつ	大学芋　73 kcal　蛋白質 0.5 g　脂質 0.3 g　塩分 0.0 g				
12 （木）	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツソテー ふりかけ	三色丼 しゅうまい 小松菜お浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 小松菜お浸し ゼリー	ご飯　すまし汁 鮭の和風ステーキ しゅうまい 小松菜お浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのマヨネーズ焼き さつま芋レモン煮 冷伴三糸
	333 kcal　蛋白質 11.7 g 脂質 6.9 g　塩分 0.6 g	619 kcal　蛋白質 24.4 g 脂質 19.6 g　塩分 3.0 g	526 kcal　蛋白質 22.8 g 脂質 19.1 g　塩分 2.3 g	513 kcal　蛋白質 24.6 g 脂質 13.3 g　塩分 2.3 g	501 kcal　蛋白質 18.7 g 脂質 11.1 g　塩分 1.4 g
おやつ	スイートポテト　65 kcal　蛋白質 0.3 g　脂質 0.8 g　塩分 0.1 g				
13 （金）	ご飯 みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え こんぶ佃煮	ご飯　みそ汁 鮭のソテーきのこかけ 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 えびとブロッコリーの中華和え ゼリー	味噌バタ―コーンラーメン 餃子 えびとブロッコリーの中華和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ グリルハーブチキン 玉ねぎのわさび和え 大和芋の酢の物
	403 kcal　蛋白質 11.7 g 脂質 7.9 g　塩分 2.4 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	448 kcal　蛋白質 21.1 g 脂質 4.8 g　塩分 1.9 g
おやつ	まんじゅう　134 kcal　蛋白質 2.9 g　脂質 0.4 g　塩分 0.1 g				
14 （土）	ご飯 みそ汁 ほうれん草炒め ささ身胡麻ダレ和え 牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉の中華炒め 大根とホタテのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 肉詰めピーマンフライ 大根とホタテのサラダ 杏仁豆腐	サンドイッチ ミネストローネスープ 大根とホタテのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鯖香味焼き ちくわ煮 キャベツ磯辺和え
	428 kcal　蛋白質 19.2 g 脂質 8.5 g　塩分 1.8 g	532 kcal　蛋白質 20.8 g 脂質 15.9 g　塩分 1.7 g	537 kcal　蛋白質 24.9 g 脂質 13.7 g　塩分 2.2 g	477 kcal　蛋白質 15.1 g 脂質 34.3 g　塩分 2.4 g	487 kcal　蛋白質 24.3 g 脂質 11.4 g　塩分 2.6 g
おやつ	かぼちゃおやき　109 kcal　蛋白質 2.1 g　脂質 0.5 g　塩分 0.1 g				
15 （日）	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 金平ごぼう いんげん生姜和え	ご飯 みそ汁 チキンのトマト煮 五目豆 ゼリー	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 五目豆 ゼリー	炒飯 みそ汁 春巻き 五目豆 ゼリー	ご飯 レタスのスープ 白身魚のバター醤油焼き しいたけのエビ詰め インディアンサラダ
	411 kcal　蛋白質 14.8 g 脂質 8.8 g　塩分 1.4 g	531 kcal　蛋白質 28.2 g 脂質 12.2 g　塩分 1.7 g	448 kcal　蛋白質 23.4 g 脂質 7.0 g　塩分 1.3 g	618 kcal　蛋白質 24.6 g 脂質 20.4 g　塩分 2.1 g	493 kcal　蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g　塩分 1.9 g
おやつ	カステラ　94 kcal　蛋白質 2.0 g　脂質 1.3 g　塩分 0.1 g				
16 （月）	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 花野菜のくず煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き たまごサラダ 牛乳寒天	ご飯　みそ汁 白身魚の煮付け 茶碗蒸し たまごサラダ 牛乳寒天	ご飯　すまし汁 みそ汁 チキンカツ たまごサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 かれいのきのこあんかけ 白菜の煮浸し ワカメ和え
	416 kcal　蛋白質 16.8 g 脂質 11.0 g　塩分 1.8 g	597 kcal　蛋白質 31.4 g 脂質 16.5 g　塩分 1.3 g	588 kcal　蛋白質 28.3 g 脂質 14.8 g　塩分 3.0 g	771 kcal　蛋白質 33.9 g 脂質 35.3 g　塩分 2.3 g	446 kcal　蛋白質 19.1 g 脂質 10.1 g　塩分 2.2 g
おやつ	和菓子　134 kcal　蛋白質 2.5 g　脂質 0.2 g　塩分 0.1 g				

献立表　令和8年11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 （火）	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草ときのこソティー 納豆	ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き 大根とじゃこのサラダ フルーツ	ご飯　すまし汁 鯖の味噌煮 なすの素揚げ 大根とじゃこのサラダ フルーツ	シーフードドリア すまし汁 大根とじゃこのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ もやしのカレー炒め 茄子のごま和え
	435 kcal　蛋白質 23.4 g 脂質 11.0 g　塩分 1.9 g	485 kcal　蛋白質 25.5 g 脂質 10.8 g　塩分 2.4 g	620 kcal　蛋白質 23.0 g 脂質 20.3 g　塩分 2.9 g	749 kcal　蛋白質 40.0 g 脂質 26.3 g　塩分 3.0 g	495 kcal　蛋白質 13.5 g 脂質 13.1 g　塩分 1.8 g
おやつ	オレンジゼリー　48 kcal　蛋白質 1.4 g　脂質 0.1 g　塩分 0.0 g				
18 （水）	パン 野菜スープ カニカマサラダ フルーツ ヨーグルト	豚玉丼 すまし汁 厚揚げとじゃが芋のころころ煮 ゼリー	ご飯　すまし汁 鯖の梅風味照り焼き サラダ 厚揚げとじゃが芋のころころ煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げおろしポン酢 厚揚げとじゃが芋のころころ煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 チンジャーオロース 豆腐香味ダレ 大根サラダ
	381 kcal　蛋白質 13.4 g 脂質 12.5 g　塩分 1.6 g	681 kcal　蛋白質 31.2 g 脂質 17.8 g　塩分 2.9 g	774 kcal　蛋白質 29.1 g 脂質 21.5 g　塩分 3.0 g	703 kcal　蛋白質 36.5 g 脂質 16.3 g　塩分 2.0 g	484 kcal　蛋白質 22.0 g 脂質 13.2 g　塩分 1.7 g
おやつ	水ようかん　68 kcal　蛋白質 2.6 g　脂質 0.1 g　塩分 0.0 g				
19 （木）	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 青梗菜ときのこソティー 白菜の香和え	中華丼 根菜汁 もやしの和え物 ゼリー	ご飯 根菜汁 豚肉の中華炒め もやしの和え物 ゼリー	ご飯　根菜汁 焼き鮭 磯辺揚げ もやしの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 千切り人参炒め 大和芋ドレッシング和え
	361 kcal　蛋白質 11.7 g 脂質 6.8 g　塩分 2.2 g	675 kcal　蛋白質 19.8 g 脂質 22.7 g　塩分 1.5 g	437 kcal　蛋白質 17.9 g 脂質 6.5 g　塩分 1.6 g	497 kcal　蛋白質 21.0 g 脂質 7.9 g　塩分 1.6 g	601 kcal　蛋白質 28.9 g 脂質 11.6 g　塩分 2.2 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				
20 （金）	ご飯 みそ汁 なすの味噌炒め かぶの浅漬け 牛乳	オムライス コンソメスープ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ チキンカツ スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯　コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き はんぺん明太子和え スイートポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ホイコーロー かぼちゃ煮 きのこの和え物
	407 kcal　蛋白質 12.5 g 脂質 11.6 g　塩分 1.4 g	624 kcal　蛋白質 21.0 g 脂質 21.8 g　塩分 2.5 g	723 kcal　蛋白質 27.2 g 脂質 30.6 g　塩分 2.5 g	633 kcal　蛋白質 25.8 g 脂質 21.1 g　塩分 3.1 g	515 kcal　蛋白質 21.1 g 脂質 14.2 g　塩分 1.9 g
おやつ	芋ようかん　122 kcal　蛋白質 0.7 g　脂質 1.7 g　塩分 0.0 g				
21 （土）	ご飯 みそ汁 青梗菜と豚肉の炒め物 大根煮 オクラとしらす和え	ハヤシライス すまし汁 さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のくわ焼き さつま芋サラダ ゼリー	ご飯　すまし汁 さんが焼き 茶碗蒸し さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚味噌漬け焼き ホタテと笹かま和え もずく酢
	361 kcal　蛋白質 13.6 g 脂質 6.3 g　塩分 1.8 g	707 kcal　蛋白質 15.3 g 脂質 33.5 g　塩分 2.3 g	854 kcal　蛋白質 30.3 g 脂質 39.4 g　塩分 2.3 g	571 kcal　蛋白質 24.1 g 脂質 16.3 g　塩分 3.0 g	399 kcal　蛋白質 18.0 g 脂質 8.1 g　塩分 1.7 g
おやつ	スイスロール　57 kcal　蛋白質 1.5 g　脂質 1.2 g　塩分 0.0 g				
22 （日）	ご飯 みそ汁 目玉焼き 里芋そぼろ煮 きゅうりともやしの和え物	ご飯 すまし汁 チンジャーオロース 炊き合わせ ゼリー	ご飯　すまし汁 ぶり香味焼き 炊き合わせ パプリカサラダ ゼリー	たらこパスタ すまし汁 パプリカサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 味噌炒め とろろ芋
	433 kcal　蛋白質 17.4 g 脂質 9.4 g　塩分 1.7 g	520 kcal　蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g　塩分 2.4 g	563 kcal　蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g　塩分 2.5 g	597 kcal　蛋白質 26.9 g 脂質 13.6 g　塩分 3.0 g	456 kcal　蛋白質 25.4 g 脂質 7.4 g　塩分 1.9 g
おやつ	もみじまんじゅう　134 kcal　蛋白質 2.7 g　脂質 0.4 g　塩分 0.1 g				
23 （月）	ご飯 みそ汁 ささみと野菜の煮物 かに風味卵巻き ふりかけ	ご飯 すまし汁 からあげのみぞれソース ポテトサラダ ゼリー	ご飯　すまし汁 煮魚 茶碗蒸し ポテトサラダ ゼリー	鉄火丼 すまし汁 茶碗蒸し ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 三色なます 人参といんげんの金平
	425 kcal　蛋白質 20.1 g 脂質 3.8 g　塩分 2.2 g	556 kcal　蛋白質 15.5 g 脂質 18.0 g　塩分 1.5 g	548 kcal　蛋白質 21.9 g 脂質 11.1 g　塩分 3.7 g	501 kcal　蛋白質 21.7 g 脂質 10.5 g　塩分 3.1 g	499 kcal　蛋白質 18.2 g 脂質 11.6 g　塩分 2.5 g
おやつ	蒸しパン　65 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 0.8 g　塩分 0.0 g				
24 （火）	ご飯 みそ汁 オムレツ ピーマンソテー 納豆	ご飯 つみれ汁 ポークピカタ ごぼう炒め ゼリー	ご飯 つみれ汁 白身魚のフライタルタルソース ひじきサラダ ゼリー	ミートスパゲティ つみれ汁 ひじきサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 サワラ西京焼き 花野菜のくず煮 ほうれん草の辛子和え
	483 kcal　蛋白質 19.2 g 脂質 14.7 g　塩分 2.1 g	635 kcal　蛋白質 29.4 g 脂質 22.8 g　塩分 2.1 g	673 kcal　蛋白質 29.8 g 脂質 28.3 g　塩分 3.5 g	707 kcal　蛋白質 29.0 g 脂質 15.1 g　塩分 3.2 g	413 kcal　蛋白質 22.4 g 脂質 6.9 g　塩分 2.8 g
おやつ	クレープ　101 kcal　蛋白質 3.0 g　脂質 5.5 g　塩分 0.1 g				

献立表　令和8年11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 （水）	パン ポトフ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏南蛮 青菜ナムル フルーツ	ご飯　みそ汁 鱈のホイル蒸し 餃子 青菜ナムル フルーツ	シーフード塩焼きそば みそ汁 青菜ナムル フルーツ	菜飯 みそ汁 粕漬け魚 金平ごぼう 小松菜お浸し
	461 kcal　蛋白質 20.1 g 脂質 12.4 g　塩分 2.1 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 3.0 g	399 kcal　蛋白質 21.7 g 脂質 4.1 g　塩分 2.5 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				
26 （木）	ご飯 みそ汁 さば漬け焼き レンコン炒め 納豆	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 青菜辛子和え ゼリー	ご飯　すまし汁 鯵の南蛮漬け 炊き合わせ 青菜辛子和え ゼリー	パン すまし汁 マカロニグラタン 青菜彼氏和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さんが焼き なすの田楽 ひじきサラダ
	492 kcal　蛋白質 22.8 g 脂質 14.0 g　塩分 1.2 g	458 kcal　蛋白質 23.2 g 脂質 9.9 g　塩分 3.1 g	535 kcal　蛋白質 18.8 g 脂質 9.0 g　塩分 3.3 g	926 kcal　蛋白質 49.0 g 脂質 39.4 g　塩分 3.2 g	414 kcal　蛋白質 19.4 g 脂質 7.2 g　塩分 1.8 g
おやつ	ロールカステラ　125 kcal　蛋白質 2.6 g　脂質 1.7 g　塩分 0.1 g				
27 （金）	ご飯 みそ汁 高野豆腐のたまごとじ 青梗菜としめじの中華和え つけもの	ご飯 すまし汁 すき焼き風 もやしナムル 抹茶ババロア	ご飯　すまし汁 さんまのかばやき 桃饅頭 もやしナムル 抹茶ババロア	和風あんかけオムライス すまし汁 もやしナムル 抹茶ババロア	ご飯 みそ汁 鮭とホタテの包み焼き 蒸し鶏中華ドレッシング オクラ和え
	353 kcal　蛋白質 12.7 g 脂質 6.0 g　塩分 2.1 g	541 kcal　蛋白質 22.4 g 脂質 14.6 g　塩分 1.5 g	726 kcal　蛋白質 23.9 g 脂質 26.0 g　塩分 2.2 g	713 kcal　蛋白質 25.3 g 脂質 19.0 g　塩分 2.0 g	478 kcal　蛋白質 33.4 g 脂質 10.0 g　塩分 2.7 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				
28 （土）	ご飯 みそ汁 厚揚げ中華煮 だし巻き卵 マミー	ご飯 コンソメスープ 焼き栗コロッケ 焼き茄子 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ ジンジャーポーク 焼き茄子 杏仁豆腐	オムハヤシ コンソメスープ コーンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚角煮 きゅうりの梅かつお和え 金平大根
	446 kcal　蛋白質 15.3 g 脂質 11.2 g　塩分 1.0 g	633 kcal　蛋白質 16.2 g 脂質 17.1 g　塩分 3.0 g	554 kcal　蛋白質 27.0 g 脂質 12.3 g　塩分 2.7 g	860 kcal　蛋白質 43.8 g 脂質 28.9 g　塩分 3.0 g	444 kcal　蛋白質 16.4 g 脂質 11.7 g　塩分 2.1 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				
29 （日）	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ もやしソティ つけもの	ねぎ塩豚丼 すまし汁 かぼちゃ煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げみぞれソース かぼちゃ煮 ゼリー	かにのトマトクリームパスタ ツナサラダ ゼリー ジュース	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き おでん ほうれん草のお浸し
	387 kcal　蛋白質 13.3 g 脂質 8.9 g　塩分 2.0 g	462 kcal　蛋白質 24.9 g 脂質 4.5 g　塩分 2.0 g	670 kcal　蛋白質 28.9 g 脂質 23.7 g　塩分 3.0 g	862 kcal　蛋白質 31.9 g 脂質 30.8 g　塩分 2.0 g	525 kcal　蛋白質 26.4 g 脂質 14.9 g　塩分 1.9 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				
30 （月）	ご飯 みそ汁 焼アジ ひじきの煮物 もやしの和え物	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ はんぺん明太子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタルソース はんぺん明太子和え ゼリー	カツ丼 みそ汁 はんぺん明太子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 エビのチリソース 枝豆とコーンのサラダ さつま芋の甘煮
	341 kcal　蛋白質 16.6 g 脂質 3.7 g　塩分 2.1 g	567 kcal　蛋白質 25.9 g 脂質 17.4 g　塩分 2.8 g	632 kcal　蛋白質 28.1 g 脂質 24.6 g　塩分 3.0 g	787 kcal　蛋白質 35.7 g 脂質 28.7 g　塩分 3.0 g	534 kcal　蛋白質 20.0 g 脂質 12.2 g　塩分 1.9 g
おやつ	ドーナツ　86 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 0.8 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。