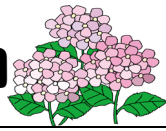


献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 白菜の炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のソテー カブのサラダ かにシュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 親子煮 カブのサラダ ゼリー	冷やし中華(ごま) かにシュウマイ ゼリー	あさりご飯 すまし汁 擬製豆腐 ほうれん草しらす和え フルーツ
	362 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.5 g 塩分 1.8 g	568 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.6 g	554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.9 g 塩分 1.7 g	646 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.3 g 塩分 4.1 g	503 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g
おやつ	パインくん 85 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g				
2 (日)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 はんぺんの煮物 長芋とめかぶの和え物	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのサラダ 茄子の甘味噌掛け ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	ホットドック コーンスープ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 いんげんのピーナツ和え フルーツサラダ
	360 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.2 g 塩分 2.9 g	524 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 g	517 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 21.4 g 塩分 2.1 g	517 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 21.9 g 塩分 3.9 g	481 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.2 g
おやつ	しあわせ饅頭 99 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.1 g 塩分 0.0 g				
3 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め 枝豆と夏みかんのおろし和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 鮭の香草焼き 胡瓜とエビの和え物 南瓜の甘煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 胡瓜とエビの和え物 ゼリー	スパゲティーナポリタン みそ汁 胡瓜とエビの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプル あみの佃煮
	401 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.0 g	585 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.6 g 塩分 2.8 g	562 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.5 g 塩分 2.7 g	471 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.5 g
おやつ	クレープ(チョコバナナ) 104 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
4 (火)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ひじきとじゃこの炒め物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麴焼き もやしのゆかり和え 昆布豆煮 デザートムース	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ もやしのゆかり和え デザートムース	かき揚げ丼 みそ汁 もやしのゆかり和え デザートムース	ご飯 ミートボールシチュー 人参とツナのサラダ フルーツ
	349 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.4 g 塩分 2.4 g	494 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.7 g 塩分 2.4 g	505 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.1 g 塩分 2.5 g	454 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g	508 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	抹茶プリン 106 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g				
5 (水)	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の炒め物 筍の土佐煮 納豆	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼 ポテトサラダ 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の葱焼き ポテトサラダ ゼリー	オムライス みそ汁 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 玉葱とわかめのサラダ フルーツ
	337 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	556 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g	550 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 25.3 g 塩分 1.6 g	548 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 24.3 g 塩分 2.1 g	562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	レアチーズムース 54 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 1.2 g 塩分 0.1 g				
6 (木)	ぶどうパン 人参のポタージュ スクランブルエッグ キャベツのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの野菜あんかけ ほうれん草の白和え 竹輪の磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え ゼリー	冷やし五目うどん・そば ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め アスパラのくるみ and え のり佃煮
	399 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	567 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 13.2 g 塩分 2.4 g	594 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.3 g 塩分 1.2 g	567 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 13.2 g 塩分 2.4 g	452 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	大納言羊かん 35 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g				
7 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとえびのサラダ ふりかけCa&Fe	鶏ごぼうご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 胡瓜の酢の物 揚げ茄子のおかか煮 ゼリー	鶏ごぼうご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) 胡瓜の酢の物 ゼリー	やきそば みそ汁 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 肉じゃが キムチ和え フルーツ
	337 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.3 g 塩分 1.8 g	551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.5 g	578 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g	477 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	566 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	スベラカーゼくずもち 68 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.0 g 塩分 0.1 g				
8 (土)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 野菜炒め 鯛みそ	ご飯 中華スープ 鮭のバター醤油焼き 豆腐とトマトのサラダ さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 中華スープ 揚げ鶏のみぞれソース 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	五目炒飯 中華スープ 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚バラ大根 オクラのわさび和え カクテルヨーグルト
	373 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	573 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g	607 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 27.5 g 塩分 2.2 g	525 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.7 g 塩分 4.0 g	504 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 23.1 g 塩分 1.5 g
おやつ	キャラメルクリームどら焼き 80 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g				

献立表 令和6年6月

特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (日)	ご飯 みそ汁 ひじき入りの卵焼き かぶのそぼろあん 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 紅生姜入りかき揚げ 胡瓜のみぞれ和え 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 和風ポークソーテ 胡瓜のみぞれ和え 牛乳寒天	ざるそば・うどん 紅生姜入りかき揚げ 胡瓜のみぞれ和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き キャベツ炒り 白花豆煮
	369 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.9 g 塩分 1.8 g	521 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.6 g 塩分 2.5 g	527 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.3 g 塩分 1.8 g	511 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.1 g 塩分 4.4 g	449 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.3 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		
10 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの葱あんかけ もやしの野沢菜和え ふりかけCa&Fe	ご飯 野菜スープ 白身魚のレモン焼き マカロニサラダ 切干大根の炒め煮 ゼリー	ビーフカレー 野菜スープ マカロニサラダ ゼリー	ミックスサンド(かつ・ジャム) 野菜スープ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め ぜんまいの煮物 フルーツ
	364 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.0 g 塩分 1.3 g	509 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 g	628 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 29.1 g 塩分 2.3 g	665 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 29.7 g 塩分 2.8 g	464 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	きなこ豆乳プリン 89 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g		
11 (火)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き 竹輪と野菜の炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) えびシュウマイ 蒸し鶏ときのこのサラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 カツ煮 蒸し鶏ときのこのサラダ デザートムース	タンメン えびシュウマイ デザートムース	ご飯 すまし汁 鶏の山椒焼き がんも煮物 塩もみ(胡瓜)
	369 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.2 g	514 kcal 蛋白質 5.29.3 g 脂質 9.3 g 塩分 2.3 g	599 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g	586 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.0 g 塩分 3.6 g	500 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 22.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	クレープ(ジャム) 86 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
12 (水)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 白菜のおかか和え 納豆	ご飯 みそ汁 鮭のピカタ キャベツとツナのサラダ 粉ふき芋(青のり) ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 キャベツとツナのサラダ ゼリー	太巻き(穴子) いなり寿司 みそ汁 キャベツとツナのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 肉豆腐 トマトのマリネ フルーツ
	339 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.1 g 塩分 1.9 g	559 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	537 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g	507 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g	545 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 23.4 g 塩分 1.6 g
おやつ	ヨーグルトパバロア 97 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
13 (木)	食パン(8枚切*1.5枚) コンソメスープ ほうれん草と卵の炒め 大根とホタテのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ 胡瓜と竹輪の和え物 昆布佃煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(トマトソース) 胡瓜と竹輪の和え物 ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 胡瓜と竹輪の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子のオイスター炒め フルーツ
	392 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.7 g 塩分 2.4 g	503 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	563 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.5 g 塩分 2.9 g	517 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.6 g 塩分 2.3 g	531 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 24.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	スベーカーゼようかん 81 kcal	蛋白質 4.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.1 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 さつま揚げと白菜の旨煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 夏野菜の天ぷら えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き えびと春雨のサラダ ゼリー	五目そうめん 夏野菜の天ぷら ゼリー	ご飯 中華スープ 厚揚げと豚肉の中華風 ほうれん草のくるみと和え うぐいす豆煮
	355 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	619 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 21.0 g 塩分 2.2 g	512 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	578 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.2 g 塩分 4.6 g	525 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	フルーツプリン 76 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 いんげんのごま和え あみの佃煮	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き さつま芋と切昆布煮 トマトのサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 手作りコロッケ トマトのサラダ デザートムース	牛丼 すまし汁 トマトのサラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 五目ビーフン フルーツ
	428 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.5 g 塩分 1.6 g	486 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.4 g 塩分 2.5 g	593 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.2 g 塩分 2.4 g	583 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 25.5 g 塩分 2.6 g	501 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.5 g 塩分 1.4 g
おやつ	たいやき 80 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.7 g 塩分 0.1 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ごぼうの炒め煮 ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ(タルタル) ツナサラダ ゼリー	冷やしとろろそば・うどん ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 牛肉の炒め焼肉風 胡瓜の酢味噌かけ 漬物
	345 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.9 g 塩分 1.9 g	595 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 24.3 g 塩分 1.3 g	533 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	579 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.6 g 塩分 3.7 g	501 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 22.0 g 塩分 2.9 g
おやつ	人形焼き(小) 80 kcal	蛋白質 1.4 g	脂質 2.3 g 塩分 0.6 g		

父の日

献立表 令和6年6月

特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム 大豆入りひじき煮 しらすおろし	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き トマトと胡瓜のサラダ 根菜炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ味噌焼き 根菜炒り煮 ゼリー	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コーンスープ トマトと胡瓜のサラダ ゼリー	枝豆ご飯 すまし汁 松風焼き 茄子の炒め物 フルーツ
	381 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.1 g 塩分 2.2 g	482 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 8.9 g 塩分 1.6 g	536 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 20.4 g 塩分 1.5 g	650 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 29.7 g 塩分 3.4 g	517 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	豆乳プリン 66 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 1.4 g 塩分 0.0 g				
18 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの葱味噌焼き ほうれん草の辛子和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜グラタン 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ 人参とツナのサラダ ゼリー	卵あんかけ炒飯 みそ汁 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 ポークビーンズ もやしとツナのサラダ 昆布佃煮
	405 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.0 g 塩分 1.4 g	546 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g	550 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.3 g	540 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.3 g 塩分 3.5 g	481 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	どら焼き 77 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				
19 (水)	ご飯 みそ汁 筑前煮 ピーマンとじゃこの炒め物 納豆	ご飯 すまし汁 赤魚の揚げ浸し マッシュポテト 大根と人参のごま酢和え デザートムース	ご飯 すまし汁 豚肉のごまみそ焼き マッシュポテト デザートムース	ジャージャー麺 すまし汁 大根と人参のごま酢和え デザートムース	ご飯 みそ汁 千草焼き 野菜炒め(カレー味) フルーツ
	398 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 塩分 1.4 g	524 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.9 g 塩分 2.1 g	556 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 23.8 g 塩分 2.2 g	575 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.7 g 塩分 3.2 g	488 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.7 g 塩分 15.0 g
おやつ	チョコプリン 115 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 7.0 g 塩分 0.1 g				
20 (木)	ぶどう&ロールパン ほうれん草シチュー ブロッコリーとほたてのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ きのこの和風和え 五目金平 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ きのこの和風和え フルーツ牛乳寒	夏野菜カレー みそ汁 きのこの和風和え フルーツ牛乳寒	ゆかりご飯 みそ汁 蒸し鶏のバンバンジー 切干大根の磯煮 フルーツ
	421 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.1 g	529 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 14.1 g 塩分 2.7 g	575 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.7 g	526 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.9 g 塩分 3.0 g	490 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	きなこミルクデザート 62 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 1.1 g 塩分 0.1 g				
21 (金)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 白菜とツナの煮浸し ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 カレイの葱ソースかけ 春雨サラダ 五目煮豆 ゼリー	やきとり丼 みそ汁 春雨サラダ ゼリー	卵巻き いなり寿司 みそ汁 五目煮豆 ゼリー	ご飯 わかめスープ ホイコーロー風 ブロッコリーのカニあんかけ フルーツ
	340 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.9 g 塩分 2.4 g	511 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 10.2 g 塩分 2.1 g	502 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.2 g 塩分 3.3 g	498 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.0 g 塩分 2.9 g	482 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	いちごババロア 99 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 2.9 g 塩分 0.0 g				
22 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ(野菜入り) かぶのくず煮 焼きたらこ	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 さつま芋のマスタード 揚げ茄子のおろしのせ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の香草焼き(トマトソース) 揚げ茄子のおろしのせ ゼリー	冷やしためきうどん・そば さつま芋のマスタード ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き 魚肉ソーセージ炒め のり佃煮
	353 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	596 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.7 g 塩分 2.2 g	528 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 21.2 g 塩分 1.6 g	525 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g	446 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	バームクーヘン 117 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 6.4 g 塩分 0.1 g				
23 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き 蒸しキャベツのわさび和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭のごまだれ焼き たまご豆腐 かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏から揚げのみぞれソース かにとわかめの酢の物 ゼリー	中華丼 みそ汁 たまご豆腐 ゼリー	ハヤシライス すまし汁 ブロカリサラダ フルーツ
	344 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.4 g 塩分 1.3 g	480 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.2 g 塩分 2.3 g	541 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.1 g 塩分 1.8 g	497 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.5 g	565 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.0 g 塩分 2.6 g
おやつ	原宿ドック 121 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g				
24 (月)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 もやしの炒め物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルのおろし煮 ほうれん草のピーナッツ和え かしわ天 ヨーグルト(ジャム)	三色丼 みそ汁 ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト(ジャム)	スパゲティーミートソース みそ汁 ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト(ジャム)	ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 アスパラサラダ 白花豆煮
	366 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.1 g 塩分 2.4 g	485 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 g	464 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.2 g 塩分 2.5 g	545 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.9 g 塩分 2.2 g	498 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	かぼちゃプリン 78 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g				

献立表 令和6年6月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (火)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ さつま揚げと大根の煮物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 赤魚の甘酢あんかけ 胡瓜のサラダ ぎょうざ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 胡瓜のサラダ ゼリー	醤油ラーメン ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 高野豆腐の挟み煮 人参とじゃこ炒め フルーツ
	428 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 4.019 g 塩分 1.9 g	530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.0 g 塩分 2.8 g	478 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	576 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.9 g 塩分 4.9 g	555 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	黒糖くずもち風 67 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
26 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ブロッコリーのツナ和え 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き 大根サラダ 鶏と野菜の旨煮 もも寒天	ご飯 みそ汁 とんかつ 大根サラダ もも寒天	えびピラフ みそ汁 大根サラダ もも寒天	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め デザート南瓜サラダ めかぶの和え物
	413 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	480 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 g	552 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.0 g	601 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.4 g 塩分 4.2 g	461 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g
おやつ	きなこプリン 105 kcal	蛋白質 3.3 g	脂質 3.5 g 塩分 0.1 g		
27 (木)	黒糖&ロールパン コンソメスープ チーズ入りオムレツ オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の葱味噌焼き 五目白和え 茄子の塩もみ ゼリー	ご飯 すまし汁 おろしポン酢ハンバーグ 五目白和え ゼリー	茶そば(ざる) かき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麴焼き ピーマンのピリ辛炒め あみの佃煮
	452 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.3 g 塩分 2.4 g	461 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.2 g 塩分 2.1 g	573 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g	471 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.9 g 塩分 3.1 g	493 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g
おやつ	とけないアイス風デザート 88 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 5.7 g 塩分 0.0 g		
28 (金)	ご飯 みそ汁 肉団子 ほうれん草の錦糸和え ふりかけCa&Fe	ひじきご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) シュウマイ 蒸し鶏のサラダ デザートムース	ひじきご飯 みそ汁 ミックスフライ(かに・海老フライ) 蒸し鶏のサラダ デザートムース	冷やし中華(醤油) シュウマイ デザートムース	ご飯 すまし汁 牛肉の細切り炒め 豆腐のえびあんかけ フルーツ
	311 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 5.8 g 塩分 2.1 g	556 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 14.3 g 塩分 3.2 g	637 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.8 g 塩分 2.8 g	618 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.8 g 塩分 4.3 g	485 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	クレープ(シモンアップル) 85 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
29 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め キャベツのゆかり和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のあんかけ デザートムース	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の野菜甘酢あん きんぴらごぼう デザートムース	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 きんぴらごぼう デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉の葱味噌炒め ひじき煮 フルーツ
	381 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.2 g 塩分 1.9 g	484 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.9 g 塩分 2.0 g	493 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 23.5 g 塩分 1.6 g	518 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.0 g 塩分 3.5 g	456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	マンゴープリン 99 kcal	蛋白質 2.9 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
30 (日)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 里芋の煮物 ふりかけCa&Fe	ご飯 すまし汁 カレイの葱味噌焼き じゃがいもとツナのサラダ 春雨のピリ辛炒め ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のおろし焼肉 じゃがいもとツナのサラダ ゼリー	キーマカレー すまし汁 じゃがいもとツナのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 煮豆
	321 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.6 g 塩分 2.0 g	530 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g 塩分 2.1 g	539 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 23.1 g 塩分 1.8 g	591 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 25.1 g 塩分 2.4 g	484 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	キャラメルプリン 113 kcal	蛋白質 3.1 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		

<1日の目標栄養量1500kcal>

エネルギー 1500kcal

たんぱく質 49~75g(196~300kcal)

脂質 33~50g(297~450kcal)

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。