

献立表 令和6年7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 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き おかず金平 煮豆	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 アジフライ ブロッコリーサラダ ゼリー	チキンカレー みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	麦ごはん すまし汁 蒸し鶏の葱ソース キャベツの昆布和え とろろ芋
	388 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 9.1 g 塩分 1.7 g	573 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 22.7 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.4 g	604 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 24.7 g 塩分 3.1 g	458 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	フルーツあんみつ 48 kcal 蛋白質 1.5 g		脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
2 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 和風ドレ和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鯖のごま煮 胡瓜としらすの酢の物 切干大根炒り ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のタルタルソース 胡瓜としらすの酢の物 ゼリー	やきそば みそ汁 胡瓜としらすの酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚ニラ玉 かにシュウマイ フルーツ
	391 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.3 g	586 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	496 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.7 g 塩分 1.7 g	507 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.2 g	546 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.2 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		
3 (水)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬け焼 蒸し鶏の中華サラダ はんぺん磯辺揚げ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 豚肉の葱味噌焼き 蒸し鶏の中華サラダ 牛乳寒天	太巻き(五目) いなり寿司 すまし汁 蒸し鶏の中華サラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉のツケチャップ炒め いんげんの胡麻和え フルーツ
	347 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.8 g 塩分 1.6 g	466 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 8.4 g 塩分 2.6 g	513 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g	451 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.2 g 塩分 3.0 g	499 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.8 g 塩分 1.6 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		
4 (木)	食パン(8枚切*1.5枚) 野菜のスープ煮 スクランブルエッグ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ さつま芋のバター煮 デザートムース	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の中華ねぎソース マカロニサラダ デザートムース	チャーシュー丼 みそ汁 マカロニサラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉と揚げ茄子のおろし ゴーヤチャンプル フルーツ
	400 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 g	560 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.2 g	675 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 31.6 g 塩分 1.8 g	611 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 30.3 g 塩分 1.7 g	511 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	水ようかん 45 kcal 蛋白質 2.6 g		脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
5 (金)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き 野菜の煮物 ふりかけCa&Fe	ご飯 ワンタンスープ かに玉風 ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の唐揚げ〜おろしソース ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐	ビビンバ丼 ワンタンスープ ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏の八幡巻き キャベツ炒り うぐいす煮豆
	348 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.4 g 塩分 1.7 g	500 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.3 g	505 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 1.8 g	529 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.3 g 塩分 2.6 g	486 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.5 g
おやつ	芋ようかん 78 kcal 蛋白質 0.5 g		脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
6 (土)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ほうれん草のごま和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け さつま芋の白和え 大根きんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 手作りキャベツメンチ 大根きんぴら ゼリー	親子丼 みそ汁 さつま芋の白和え ゼリー	ご飯 中華スープ 牛肉のオイスター炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ
	376 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.6 g 塩分 1.6 g	542 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 g	607 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.8 g 塩分 2.7 g	633 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.8 g 塩分 2.7 g	553 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 22.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	レモンケーキ 97 kcal 蛋白質 1.1 g		脂質 4.7 g 塩分 0.2 g		
7 (日)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 焼き豆腐のそぼろあん ヨーグルト	ご飯 お吸い物 冷しゃぶ わかめの酢の物 ゼリー	ご飯 お吸い物 さわらの西京焼き わかめの酢の物 ゼリー	七夕ちらし お吸い物 わかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の葱味噌炒め ひじき入りごぼうサラダ 大豆煮豆
	382 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.3 g	501 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.1 g 塩分 3.1 g	410 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.5 g 塩分 2.8 g	402 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 4.4 g 塩分 4.5 g	540 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 22.7 g 塩分 2.2 g
おやつ	チョコケーキ 106 kcal 蛋白質 1.5 g		脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
8 (月)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 白菜の煮浸し ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ シーフードサラダ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のピカタ シーフードサラダ ゼリー	サンドイッチ(卵・コロケ・ハム) ポタージュスープ シーフードサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚しゃぶ 茄子のしぎ焼き フルーツ
	314 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.2 g 塩分 2.2 g	553 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.1 g	560 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 27.8 g 塩分 2.0 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	抹茶プリン 111 kcal 蛋白質 2.4 g		脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和6年7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 (火)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ほうれん草ソテー(ベーコン) ねりうめ	ご飯 すまし汁 鯖のちゃんちゃん焼き 揚げ出し豆腐 さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏ささみチーズフライ さつま芋サラダ ゼリー	サラダうどん 揚げ出し豆腐 ゼリー	ご飯 みそ汁 Grillチキン ジャーマンポテト 即席漬け
	352 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g	678 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 26.1 g 塩分 2.1 g	632 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.1 g 塩分 2.5 g	545 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	480 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	スベラカーゼくず餅 68 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g			
10 (水)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き キャベツのおかか和え 納豆	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース 蒸し鶏と春雨の中華サラダ ひじきとじゃこの炒め物 デザートムース	ご飯 みそ汁 酢豚 蒸し鶏と春雨の中華サラダ デザートムース	カレーピラフ みそ汁 蒸し鶏と春雨の中華サラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 牛肉のトマト煮 もやしのごま和え フルーツ
	351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	506 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 11.9 g 塩分 2.3 g	544 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g	579 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.3 g 塩分 2.9 g	545 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 22.6 g 塩分 2.0 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			
11 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸しカレイのおろし煮 さつま芋と南瓜のサラダ 胡瓜のツナマヨ和え ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 胡瓜のツナマヨ和え ゼリー	そうめん さつま芋と南瓜のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め えびシュウマイ フルーツ
	356 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.3 g	548 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.6 g	550 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g	456 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 9.1 g 塩分 4.0 g	525 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.6 g 塩分 2.2 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			
12 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ いんげんの辛子和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の塩麴焼き 春巻き 五目炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの細切り炒め 春巻き ゼリー	オムライス みそ汁 五目炒め煮 ゼリー	わかめご飯 すまし汁 鶏もも肉の照り煮 コーンサラダ フルーツ
	348 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.0 g 塩分 2.6 g	509 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g	555 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.2 g	521 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g	438 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 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			
13 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム 茄子のおろし煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 昆布豆煮 棒棒鶏サラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 チキンカツ 昆布豆煮 りんご寒天	冷やし月見とろろうどん・そば 昆布豆煮 りんご寒天	ご飯 すまし汁 厚揚げの肉詰め煮 キムチ和え もずく酢
	362 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.6 g 塩分 1.6 g	523 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g	560 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.2 g 塩分 1.9 g	509 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.1 g 塩分 2.3 g	483 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.6 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			
14 (日)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 里芋と竹輪の煮物 ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き 南瓜のそぼろあん 胡瓜とツナの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き 胡瓜とツナの和え物 ゼリー	卵巻き いなり寿司 みそ汁 南瓜のそぼろあん ゼリー	ご飯 すまし汁 煮込みハンバーグ フレンチサラダ フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.2 g 塩分 2.3 g	527 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.5 g 塩分 2.0 g	532 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.8 g 塩分 1.5 g	531 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.5 g 塩分 3.0 g	498 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 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			
15 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草のなめ茸和え あみの佃煮	ご飯 すまし汁 鮭の味噌バター焼き シュウマイ カリフラワーサラダ カクテルヨーグルト	ご飯 すまし汁 コロッケ(南瓜・かに) カリフラワーサラダ カクテルヨーグルト	冷やし中華 シュウマイ カクテルヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏大根 揚げ茄子の生姜醤油和え
	372 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	538 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.8 g 塩分 2.9 g	537 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g	642 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 19.9 g 塩分 4.6 g	430 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.3 g
おやつ	シュークリーム 106 kcal 蛋白質 2.8 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g			
16 (火)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き ツナとじゃが芋の煮物 焼きたらこ	ご飯 夏野菜のスープ 鯖のトマトソースかけ 胡瓜のみぞれ和え 厚揚げのおかか煮 ゼリー	ご飯 夏野菜のスープ チキン南蛮 胡瓜のみぞれ和え ゼリー	五目炒飯 夏野菜のスープ 胡瓜のみぞれ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	354 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	564 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.5 g	557 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.6 g 塩分 2.5 g	477 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.0 g 塩分 3.6 g	428 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 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			

献立表 令和6年7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 (水)	ご飯 みそ汁 えび団子と白菜の旨煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き ほうれん草の辛子和え ごぼうの炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ(葱塩おろし) ほうれん草の辛子和え ゼリー	ビーフカレー すまし汁 蒸しキャベツのサラダ フルーツ
	392 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.0 g 塩分 2.6 g	495 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.1 g 塩分 1.6 g	587 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 26.7 g 塩分 1.9 g	556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.9 g 塩分 2.5 g	477 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 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				
18 (木)	ロールパン(2個) コンソメスープ チキンオムレツ かぶのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) 冷奴 春雨のピリ辛炒め デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏肉のチーズマヨネーズ焼き 春雨のピリ辛炒め デザートムース	スパゲティーミートソース みそ汁 冷奴 デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め 南瓜サラダ 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 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 白菜のゆかり和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 カレイの南蛮漬け ツナサラダ ひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ ひじき煮 ゼリー	冷やし山菜茶そば・うどん ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き トマトのマリネ 煮豆
	324 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.0 g 塩分 2.3 g	524 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.3 g	545 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 20.2 g 塩分 2.5 g	562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.6 g 塩分 3.6 g	494 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.2 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				
20 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 竹輪の炒り煮 ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 胡瓜と蒸し鶏の和え物 がんもどきの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 胡瓜と蒸し鶏の和え物 ゼリー	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コーンスープ 胡瓜と蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐の肉野菜あんかけ 茄子のおかか和え フルーツ
	401 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.3 g	493 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	576 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 21.7 g 塩分 2.8 g	623 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 28.6 g 塩分 3.5 g	495 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.6 g 塩分 1.3 g
おやつ	桃まん 77 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g				
21 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 白身魚のチリソース 大根サラダ ポテトチーズ焼き ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き 大根サラダ ゼリー	海老ドリア すまし汁 大根サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼肉風 ほうれん草のしらす和え フルーツ
	421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g	573 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.2 g 塩分 3.2 g	508 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.6 g 塩分 2.0 g	532 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.4 g 塩分 3.5 g	452 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.4 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				
22 (月)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの生姜焼き 茄子のそぼろあん オクラの塩昆布和え	ご飯 中華スープ メバルの葱ソースかけ トマトと胡瓜のサラダ さつま芋のレモン煮 フルーツ牛乳寒	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 トマトと胡瓜のサラダ フルーツ牛乳寒	味噌ラーメン トマトと胡瓜のサラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 鶏肉のクリーム煮 キャベツのごま酢和え フルーツ
	335 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 4.7 g 塩分 2.3 g	537 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.2 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g	489 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.7 g 塩分 3.7 g	540 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	パンプティング 96 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 1.8 g 塩分 0.2 g				
23 (火)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き えびと白菜の旨煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 鮭のタルタル焼き もやしとハムのサラダ 五目炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・コーンクリーム) もやしとハムのサラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 もやしとハムのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 牛皿 いんげんとピーナッツ和え フルーツ
	342 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 7.5 g 塩分 1.8 g	513 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.4 g	688 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 24.1 g 塩分 2.4 g	519 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.4 g 塩分 2.8 g	537 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.8 g 塩分 1.6 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				
24 (水)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなる煮物 キャベツとしらすの炒め 納豆	ご飯 みそ汁 鱈の揚げ浸し ほうれん草の白和え 里芋の煮っころがし ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え ゼリー	五目そうめん ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の塩たれ炒め たまご豆腐 胡瓜の梅かつお和え
	396 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	637 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 20.4 g 塩分 1.7 g	608 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 21.4 g 塩分 1.3 g	565 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 8.5 g 塩分 4.8 g	438 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.2 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				

献立表 令和6年7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 (木)	食パン(8枚切*1.5枚) コンソメスープ ウィンナー 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き かにとわかめの酢の物 さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 かにとわかめの酢の物 ゼリー	かつ丼 みそ汁 かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのわさび和え フルーツ
	439 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.6 g	442 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 5.4 g 塩分 2.6 g	574 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.1 g 塩分 1.5 g	566 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.0 g 塩分 2.4 g	466 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 塩分 1.6 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				
26 (金)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 竹輪とやしの炒め物 ふりかけCa&Fe	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草のくるみ和え ぎょうざ もも寒天	ご飯 すまし汁 揚げ鶏の野菜甘酢あん ほうれん草のくるみ和え もも寒天	冷やし中華 ぎょうざ もも寒天	ご飯 みそ汁 肉じゃが コールスロー風サラダ 漬物
	349 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	577 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g	578 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.2 g 塩分 1.3 g	608 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.9 g 塩分 3.9 g	579 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 27.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	白あんようかん 75 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g				
27 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ(野菜入り) 切干大根の磯煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き 胡瓜の香りし和え 肉みそ奴 ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー 胡瓜の香りし和え ゼリー	カレーうどん 胡瓜の香りし和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏と野菜の酢醤油煮 ブロッコリーとえびのサラダ フルーツ
	381 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g	516 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.4 g 塩分 2.9 g	511 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.1 g 塩分 1.9 g	530 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g	502 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g
おやつ	人形焼き 126 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 2.4 g 塩分 0.1 g				
28 (日)	ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 太刀魚の天ぷらみぞれあんかけ 豆腐とトマトのサラダ 昆布佃煮 ヨーグルト(ジャム)	やきとり丼 みそ汁 豆腐とトマトのサラダ ヨーグルト(ジャム)	うなぎと卵のいなり寿司 みそ汁 夏野菜の天ぷら ヨーグルト(ジャム)	ご飯 すまし汁 豚ニラもやし炒め 長芋とめかぶの和え物 白花豆煮
	412 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.9 g	560 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.5 g 塩分 2.0 g	518 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 12.6 g 塩分 3.3 g	695 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 29.2 g 塩分 2.4 g	415 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 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				
29 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのきのこソース 人参炒め ふりかけCa&Fe	ご飯 卵スープ 鮭のちゃんちゃん焼き 蒸し鶏のサラダ 五目煮豆 ゼリー	ご飯 卵スープ 豚肉の生姜焼き 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ミックスサンド(ハムカツ・ツナ・ピーナッツ) 卵スープ 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き ブロッコリーの帆立あんかけ フルーツ
	389 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g	516 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 11.1 g 塩分 1.6 g	509 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.1 g	603 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 25.4 g 塩分 3.3 g	452 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	黒ごまプリン 108 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
30 (火)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き じゃが芋の旨煮 オクラの納豆和え	ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け 大根と帆立のサラダ 厚揚げと青菜の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き 厚揚げと青菜の煮浸し ゼリー	ピザトースト 南瓜のポタージュ 大根と帆立のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し鶏 もやしのナムル フルーツ
	374 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.8 g 塩分 2.0 g	566 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.0 g	539 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.7 g 塩分 1.4 g	512 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.4 g 塩分 2.8 g	491 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	バナナくん 68 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.4 g 塩分 0.0 g				
31 (水)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 茄子の生姜炒め のり佃煮	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼 ポテトサラダ 大豆入りひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース ポテトサラダ ゼリー	冷やしたぬきうどん・そば ポテトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜のクリーム煮 ほうれん草のカニカマ和え 漬物
	356.0 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.5 g 塩分 1.7 g	496 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15 g 塩分 2.1 g	613.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 27.2 g 塩分 1.9 g	510.0 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.3 g 塩分 2.3 g	461.0 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	オレンジケーキ 106 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g				

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。

<1日の目標栄養1500kcal >

エネルギー 1500kcal

たんぱく質 49~75g(147~225kcal)

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。

