

# 献立表 令和6年9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 (日)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 青菜のごま和え ヨーグルト	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜のサラダ さつまいの白和え ゼリー	ご飯 清汁 厚揚げの中華味噌炒め 胡瓜のサラダ ゼリー	サンドイッチ 南瓜のポターージュ 胡瓜のサラダ ゼリー	麦ごはん みそ汁 炒り鶏 五目おから フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	519 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	488 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.2 g	584 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 24.2 g 塩分 3.0 g	546 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 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 0.0 g				
2 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 春雨のうま煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 赤魚の塩麴焼き 高野豆腐の煮付け 南瓜サラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 南瓜サラダ デザートムース	冷やしたぬきうどん・そば 高野豆腐の煮付け デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼肉風 金牛平蒔 フルーツ
	352 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.6 g 塩分 1.7 g	509 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g	623 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 28.9 g 塩分 2.6 g	476 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.6 g 塩分 2.5 g	465 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 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 0.0 g				
3 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーと海老の炒め物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ カレイの葱ソースかけ シュウマイ もやしの中華サラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ ゼリー	醤油ラーメン シュウマイ ゼリー	さつまいご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 ピーマンとじゃこの和え物 もずく酢
	380 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g	512 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.9 g	531 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 20.5 g 塩分 2.1 g	585 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.4 g 塩分 5.1 g	411 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 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				
4 (水)	ご飯 みそ汁 炒り卵 白菜の煮浸し 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のピーナッツ和え 五目炒め煮 ヨーグルト(ジャム)	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソースかけ 五目炒め煮 ヨーグルト(ジャム)	ご飯 みそ汁 メンチカツ ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト(ジャム)	麦ごはん みそ汁 豚バラ大根 オクラ胡麻和え フルーツ
	429 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.9 g	453 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.6 g	530 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.1 g 塩分 2.4 g	564 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	528 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 22.2 g 塩分 1.7 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				
5 (木)	ぶどう&ロールパン 白菜のシチュー ほうれん草炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 胡瓜のツナ和え ひじき豆煮 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜とツナの和え物 牛乳寒天	カレーピラフ りんごジュース 胡瓜とツナの和え物 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘酢炒め 南瓜の小倉煮 フルーツ
	431 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	532 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	488 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.7 g 塩分 1.5 g	553 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 塩分 2.3 g	515 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	スベラカーゼようかん 77 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 0.3 g 塩分 0.1 g				
6 (金)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 じゃが芋のたらこ和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 大豆入りひじき煮 コーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ 大豆入りひじき煮 ゼリー	チャーシュー丼 みそ汁 コーンサラダ ゼリー	麦ごはん 清汁 豚ニラ玉 ブロッコリーとマカロニのサラダ フルーツ
	310 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 2.2 g 塩分 2.2 g	520 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.7 g 塩分 2.0 g	574 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.4 g 塩分 2.4 g	566 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 28.1 g 塩分 1.5 g	546 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	黒ごまプリン 111 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
7 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん キャベツ炒り ふりかけCa&Fe	ご飯 清汁 鯖の西京焼き アスパラのかき揚げ かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 清汁 豚肉とピーマンの炒め かにとわかめの酢の物 ゼリー	茶そば(ざる) アスパラのかき揚げ かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げの肉詰め煮 揚げ茄子の生姜ポン酢 フルーツ
	370 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g	488 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g	345 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	487 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.8 g 塩分 3.4 g	520 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	エクレア 106 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
8 (日)	ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 けんちん汁 赤魚のごま煮 ほうれん草のおかか和え 茄子のピリ辛炒め デザートムース	ご飯 けんちん汁 鶏のから揚げ ほうれん草のおかか和え デザートムース	ご飯 けんちん汁 すき焼き風 ほうれん草のおかか和え デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め おからの炒り煮 フルーツ
	363 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 5.5 g 塩分 1.9 g	488 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.0 g	555 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.2 g 塩分 1.9 g	446 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.7 g 塩分 3.2 g	520 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 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				



# 献立表 令和6年9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 (月)	ご飯 みそ汁 だし巻卵 南瓜のそぼろあん 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 鱈の揚げ浸し えびと春雨の中華サラダ 金平牛蒡 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き えびと春雨の中華サラダ ゼリー	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コーンスープ えびと春雨の中華サラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の梅みそ焼き ブロッコリーのカニカマ和え うぐいす豆煮
	395 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.0 g 塩分 2.1 g	593 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g	521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	660 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 28.7 g 塩分 3.8 g	449 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 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				
10 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘酢炒め オクラのポン酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き がんもと大根の煮物 トマトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ トマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ トマトのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 肉団子のケチャップ煮 きのこのサラダ フルーツ
	419 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.7 g 塩分 1.3 g	575 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g	583 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 23.3 g 塩分 3.4 g	420 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.2 g 塩分 2.5 g	399 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.9 g 塩分 2.2 g
おやつ	さつま芋プリン 87 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g				
11 (水)	ご飯 みそ汁 秋刀魚の蒲焼 ちくわの炒り煮 納豆	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ きゅうりとエビの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ きゅうりとエビの和え物 ゼリー	親子丼 みそ汁 きゅうりとエビの和え物 ゼリー	ビーフカレー 清汁 和風ドレ和え フルーツ
	417 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.1 g 塩分 2.2 g	541 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.3 g 塩分 1.7 g	484 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.7 g	547 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.4 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				
12 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ(野菜入り) フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の辛子和え かにシュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の南蛮漬け ほうれん草の辛子和え ゼリー	タンメン かにシュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) キムチ和え フルーツ
	391 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g	527 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.5 g 塩分 2.4 g	516 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.4 g 塩分 1.5 g	585 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	513 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.6 g 塩分 2.9 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				
13 (金)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き さつま芋のレモン煮 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) 舞茸と人参のかき揚げ 蒸し鶏のサラダ フルーツ牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 蒸し鶏のサラダ フルーツ牛乳寒天	五日そうめん 舞茸と人参のかき揚げ フルーツ牛乳寒天	わかめご飯 清汁 鶏ひき肉のねぎ胡麻焼き キャベツとしらすの生姜炒め フルーツ
	373 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.7 g 塩分 2.1 g	503 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.1 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.7 g	533 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.8 g 塩分 4.9 g	498 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.5 g 塩分 3.2 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				
14 (土)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 豆腐のあんかけ のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼 ポテトサラダ ひじき煮 デザートムース	ご飯 みそ汁 チキンカツ ポテトサラダ デザートムース	ネバトロ丼 みそ汁 ひじき煮 デザートムース	ご飯 清汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのツナ和え フルーツ
	357 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.7 g	490 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.3 g 塩分 2.4 g	602 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.5 g 塩分 2.3 g	472 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 塩分 2.4 g	465 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.3 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 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 茄子のみそ炒め ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 ホイル包み焼 根菜の炒り煮 えびと野菜の中華サラダ ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 根菜炒り煮 ゼリー	ホットドック コーンスープ えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のクリーム煮 切干大根炒り フルーツ
	428 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.0 g 塩分 1.6 g	493 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.6 g 塩分 2.2 g	522 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.0 g	511 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.2 g 塩分 4.0 g	556 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	たいやき 80 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.2 g 塩分 0.0 g				
16 (月)	ご飯 みそ汁 しらすの卵焼き 冬瓜のくず煮 鯛みそ	えびのちらし寿司 清汁 白身魚と野菜の天ぷら 豚角煮 茶碗蒸し ゼリー			ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ オニオンサラダ 梨
	355 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g	832 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 28.5 g 塩分 3.8 g			449 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g
おやつ	ショートケーキ 127 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 5.5 g 塩分 0.1 g				



# 献立表 令和6年9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 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム さつま揚げと野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ 胡瓜のみぞれ和え 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のタルタルソース 胡瓜のみぞれ和え ゼリー	冷やし中華(醤油) ぎょうざ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の塩たれ炒め 茄子のしぎ焼き フルーツ
	372 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.0 g 塩分 2.2 g	579 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 20.1 g 塩分 2.0 g	492 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g	592 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.4 g 塩分 3.9 g	460 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.3 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 (水)	ご飯 みそ汁 ひじき入りの卵焼き 人参炒め 納豆	ご飯 みそ汁 鯖のトマトソースかけ ツナサラダ ごぼうの炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) ツナサラダ ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏大根 デザート南瓜サラダ あみの佃煮
	401 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	562 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.5 g	582 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 22.7 g 塩分 2.4 g	579 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.3 g	470 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	フルーツプリン 75 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 2.2 g 塩分 0.1 g				
19 (木)	食パン 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 メバルのレモン焼き ジャーマンポテト 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ 胡瓜の酢の物 ゼリー	からあげ丼 みそ汁 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 オクラのわさび和え フルーツ
	438 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.8 g	423 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	502 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	536 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.2 g 塩分 1.4 g	523 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.7 g 塩分 1.4 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				
20 (金)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 ほうれん草のごま和え 焼きたらこ	ご飯 清汁 赤魚の西京焼き はんぺんの磯辺揚げ 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	チキンカレー 清汁 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	冷やし月見とろろうどん・そば はんぺん磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め さつま芋のバター煮 かぶの漬物
	372 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.7 g 塩分 2.1 g	481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g	611 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 28.0 g 塩分 2.7 g	529 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.9 g 塩分 2.7 g	469 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.5 g 塩分 2.5 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				
21 (土)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ひじきとじゃこの煮物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 カジキマグロのソテー 南瓜の甘煮 棒棒鶏サラダ	ご飯 みそ汁 酢豚 棒棒鶏サラダ ゼリー	やきそば みそ汁 南瓜の甘煮 デザートムース	ご飯 清汁 鶏肉のトマトソース煮 いんげんの辛子マヨネーズ和え フルーツ
	352 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.1 g 塩分 1.5 g	565 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	573 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.7 g 塩分 2.2 g	516 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.6 g 塩分 3.2 g	489 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	横綱饅頭 103 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 0.6 g 塩分 0.0 g				
22 (日)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ツナとじゃが芋の煮物 塩もみ(胡瓜)	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 蒸し鶏ときのこのサラダ 茄子のオイスターソース炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 茄子のオイスターソース炒め ゼリー	あげぱん 南瓜のシチュー 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 やわらか豆腐焼売 フルーツ
	366 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	508 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.3 g 塩分 2.0 g	531 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g	616 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 26.2 g 塩分 1.4 g	468 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.7 g 塩分 2.2 g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー) 114 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 3.8 g 塩分 0.0 g				
23 (月)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 野菜炒め ヨーグルト	ご飯 きよし ほっけの塩焼き がんもの煮物 トマトの中華和え 牛乳寒天	ご飯 清汁 豚肉の葱味噌焼き トマトの中華和え 牛乳寒天	高菜炒飯 清汁 トマトの中華和え 牛湯寒天	ご飯 みそ汁 豚肉の治部煮 さつま芋のサラダ フルーツ
	423 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g	477 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.6 g	503 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	428 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.4 g 塩分 3.2 g	541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 塩分 1.4 g
おやつ	クレープ(シナモンアップル) 85 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
24 (火)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ブロッコリー炒め 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ 白身魚のソテー(きのこクリーム) 人参とツナのサラダ おかず金平 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 揚げ鶏の野菜甘酢あん 人参とツナのサラダ ゼリー	スパゲッティーナポリタン コンソメスープ 人参とツナのサラダ ゼリー	栗ご飯 豚肉の生姜炒め 豆腐のえびあんかけ フルーツ
	362 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.2 g	556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	607 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 26.3 g 塩分 1.3 g	605 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	513 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	杏仁豆腐 61 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 2.7 g 塩分 0.0 g				



# 献立表 令和6年9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 (水)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし ピーマンとじゃこの炒め 納豆	ご飯 ワントンスープ かに玉風 豆腐のサラダ デザートムース	ご飯 ワントンスープ アジフライ 豆腐のサラダ デザートムース	ビビンバ丼 ワントンスープ 豆腐のサラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麴焼き 揚げ茄子のおかか煮 即席漬け
	367 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.7 g 塩分 1.5 g	503 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 2.5 g	529 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.8 g	465 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.9 g 塩分 2.7 g
おやつ	芋ようかん 103 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
26 (木)	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスロー風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) ひじきの白和え 春菊と玉ねぎのかき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の葱塩焼き ひじきの白和え ゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 ひじきの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼肉 白菜のゆかり和え フルーツ
	399 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 g	535 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g	520 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.5 g 塩分 3.3 g	443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 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		
27 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き もやしとハムのサラダ ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 鮭の山椒焼き キャベツのごま酢和え 五目豆煮 ゼリー	ハヤシライス みそ汁 キャベツのごま酢和え ゼリー	けんちんうどん・そば キャベツのごま酢和え ゼリー	ご飯 清汁 チキンガーリック風味 ほうれん草炒め フルーツ
	360 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.9 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.2 g 塩分 1.9 g	580 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 25.9 g 塩分 2.5 g	467 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.6 g 塩分 1.9 g	454 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	南瓜パンデイン 112 kcal	蛋白質 4.1 g	脂質 2.1 g 塩分 0.3 g		
28 (土)	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖のごまみそ焼き 蒸し鶏と春雨のサラダ 温奴 ゼリー	ご飯 清汁 手作りコロッケ 蒸し鶏と春雨のサラダ ゼリー	海老ドリア 清汁 蒸し鶏と春雨のサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 厚揚げと豚肉の中華風 えびシュウマイ 漬物
	408 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.0 g 塩分 11.0 g	528 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g	549 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 塩分 3.2 g	529 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.8 g 塩分 3.0 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		
29 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの葱味噌焼き ほうれん草の錦糸和え ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼 春雨サラダ 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークステーキ 春雨サラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 春雨サラダ ゼリー	ご飯 清汁 牛皿 長芋とめかぶの和え物 フルーツ
	379 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.7 g	485 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	541 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g 塩分 1.7 g	517 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g	503 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 20.3 g 塩分 1.6 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		
30 (月)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ キャベツのゆかり和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	スパゲッティミートソース みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマンのおかか和え おたふく豆煮
	330 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.5 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.6 g	550 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.1 g 塩分 2.0 g	621 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.5 g	530 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	しっとりケーキ 101 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 6.1 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日の目標栄養量(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

