

献立表 令和6年11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 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のささみ和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼 ぜんまいの煮物 ポテト卵サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の香草焼き(トマトソース) ぜんまい煮物 ゼリー	鉄火丼 みそ汁 ぜんまい煮物 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子のみそ炒め フルーツ
	363 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	530 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g	458 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.0 g	487 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.1 g 塩分 2.3 g
おやつ	バナナくん 96 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 0.8 g 塩分 0.2 g				
2 (土)	ご飯 みそ汁 秋刀魚の蒲焼 里芋と竹輪の煮物 ねりうめ	ご飯 春雨スープ かに玉風 蒸し鶏の中華風サラダ ゼリー	ご飯 春雨スープ アジフライ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	焼うどん 春雨スープ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ
	338 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.2 g 塩分 1.9 g	476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	490 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.2 g 塩分 3.0 g	534 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 21.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	エクレア 84 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 4.2 g 塩分 0.1 g				
3 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ピーマンとじゃこの炒め物 ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 白身魚の葱味噌焼き 五目炒め煮 はんぺん磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 五目炒め煮 ゼリー	豚丼 みそ汁 五目炒め煮 ゼリー	ご飯 清汁 豚肉と白菜のクリーム煮 デザート南瓜サラダ のり佃煮
	334 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.9 g 塩分 1.7 g	478 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.1 g 塩分 2.9 g	519 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 g	519 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 25.2 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.5 g 塩分 1.6 g
おやつ	薄皮饅頭 88 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.2 g 塩分 0.0 g				
4 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ウィンナー 野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け コーンサラダ 揚げ茄子のおろしのせ デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉のソテーバター醤油 コーンサラダ デザートムース	ミックスサンド(ハムカツ・卵・ピーナッツ) 南瓜のポターージュ コーンサラダ デザートムース	ご飯 清汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め トマトとめかぶの和え物 フルーツ
	419 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.5 g 塩分 2.0 g	468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.0 g	661 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 28.3 g 塩分 3.8 g	435 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	大判焼き 85 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
5 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの葱味噌焼き かぶのゆかり和え ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 かにシュウマイ 春菊のくるみ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース かにシュウマイ ゼリー	タンメン かにシュウマイ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の柳川風 人参のごま和え フルーツ
	357 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	591 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	619 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	584 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	537 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.7 g 塩分 1.5 g
おやつ	ヨーグルトハバロア 97 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g				
6 (水)	ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 温野菜サラダ 納豆	ご飯 清汁 たらちんのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら 胡瓜としらすの酢の物 ゼリー	ご飯 清汁 チーズハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	月見うどん・そば さつま芋の天ぷら ゼリー	わかめご飯 みそ汁 鶏大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ
	414 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g	494 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g	556 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.4 g	525 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.6 g 塩分 2.0 g	439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 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				
7 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ ほうれん草ソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の甘酢あんかけ もやしとハムのサラダ 冬瓜のくず煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 冬瓜のくず煮 ゼリー	太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 冬瓜のくず煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き風 胡瓜の梅かつお和え フルーツ
	372 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g	516 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	522 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.4 g 塩分 1.6 g	481 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.4 g 塩分 3.0 g	541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g
おやつ	スベラカーゼようかん 81 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.1 g				
8 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 蒸しキャベツのわさび和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鮭のパン粉焼き 蒸し鶏ときのこのサラダ 昆布豆煮 ゼリー	ポークカレー みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	やきそば みそ汁 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 清汁 厚揚げの肉詰め煮 春雨の中華炒め みかん
	344 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.2 g 塩分 2.4 g	572 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.7 g	587 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 24.3 g 塩分 2.2 g	535 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g 塩分 2.7 g	525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 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				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (土)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 茄子の生姜炒め ヨーグルト	ご飯 中華スープ カレーの葱味噌焼き 豆腐のサラダ 春巻き 牛乳寒天	ご飯 中華スープ 鶏のから揚げ(葱塩おろし) 豆腐のサラダ ゼリー	ビビンバ丼 中華スープ 春巻き 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め 南瓜の甘煮 フルーツ
	368 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.7 g 塩分 1.7 g	507 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 12.4 g 塩分 2.6 g	584 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.0 g	634 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 30.5 g 塩分 3.1 g	473 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 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		
10 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ カリフラワーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き がんもの煮物 春菊の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 春菊の磯辺和え ゼリー	キジ焼き丼 みそ汁 がんもの煮物 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のごまだれ焼き 魚肉ソーセージ炒め あみの佃煮
	351 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.0 g 塩分 2.4 g	523 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	533 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.8 g 塩分 2.0 g	607 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 g	484 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.5 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		
11 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め もやしの野沢菜和え ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼 トマトと胡瓜のサラダ さつま芋と切昆布の煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 コロケ(南瓜・かに) トマトと胡瓜のサラダ ゼリー	海老ドリア みそ汁 トマトと胡瓜のサラダ ゼリー	ご飯 清汁 肉じゃが 白菜のレモン酢和え フルーツ
	388 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.6 g 塩分 1.5 g	468 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.8 g 塩分 2.5 g	569 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 20.4 g 塩分 2.7 g	553 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.3 g 塩分 3.4 g	559 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 22.2 g 塩分 1.5 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 (火)	ご飯 みそ汁 だし巻卵 ごぼうの炒め煮 ねりうめ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソース 蒸し鶏のサラダ じゃが芋のカレー炒め ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚肉のタルタルソース じゃが芋のカレー炒め ゼリー	ロールパンサンド(卵・ham・あんこ) コンソメスープ 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮付け フルーツ
	336 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.6 g	496 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.6 g 塩分 2.2 g	529 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.5 g 塩分 1.6 g	587 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.1 g	491 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.7 g 塩分 1.7 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		
13 (水)	ご飯 みそ汁 鶏のつくね煮 かぶの煮物 納豆	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き えびシュウマイ もやしのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ もやしのナムル ゼリー	野菜入りえびワンタン麺 えびシュウマイ ゼリー	きのこご飯 清汁 おでん風 ほうれん草のくるみ和え フルーツサラダ
	337 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.5 g 塩分 1.3 g	564 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 19.5 g 塩分 1.3 g	591 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.7 g 塩分 1.5 g	553 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 14.2 g 塩分 3.6 g	484 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.8 g 塩分 3.1 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		
14 (木)	食パン 白菜ときのこのシチュー 人参とツナのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の山椒焼き ポテトサラダ きんぴら牛蒡 ゼリー	ご飯 みそ汁 酢豚 ポテトサラダ ゼリー	きつねうどん・そば ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 松風焼き 大豆入りひじき煮 フルーツ
	446 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 16.4 g 塩分 1.7 g	495 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	587 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 22.1 g 塩分 2.1 g	416 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.4 g	509 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.2 g 塩分 1.5 g
おやつ	栗ぜんざい 97 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
15 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 ピーマンの炒め物 ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 赤魚の唐揚げ おろしソース ブロッコリーとえびのサラダ 里芋のそぼろあん ゼリー	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ホットドック コーンスープ ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の塩だれ炒め ほうれん草の錦糸和え 白花豆煮
	404 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g	558 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 21.4 g 塩分 2.8 g	536 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 23.1 g 塩分 4.0 g	430 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 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		
16 (土)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き えびと青菜の旨煮 焼きたらこ	ご飯 清汁 白身魚の味噌マヨ焼き 五目白和え 舞茸と人参のかき揚げ ゼリー	ご飯 清汁 おろしポン酢ハンバーグ 五目白和え ゼリー	鴨南蛮そば 五目白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 南瓜の甘煮 フルーツ
	340 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.0 g 塩分 1.7 g	544 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	580 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.4 g	506 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g 塩分 3.0 g	511 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.6 g 塩分 2.4 g
おやつ	しっとりケーキ 101 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (日)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き キャベツ千切 ねりうめ	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 春雨サラダ ゼリー	五目炒飯 みそ汁 春雨サラダ ゼリー	ご飯 清汁 牛肉のトマト煮 春菊のごま和え フルーツ
	341 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g	551 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.6 g 塩分 1.5 g	566 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 25.8 g 塩分 2.0 g	486 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.9 g 塩分 3.4 g	559 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 25.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	こしあんクリームどら焼き 78 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
18 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 冬瓜のカニ風味あんかけ 昆布佃煮	さつま芋ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き ほうれん草のおかか和え 五目豆煮 ゼリー	さつま芋ご飯 みそ汁 鶏肉の葱味噌焼き ほうれん草のおかか和え ゼリー	さつま芋ご飯 みそ汁 とんかつ ほうれん草のおかか和え ゼリー	ご飯 中華スープ ホイコーロー 胡瓜の甘酢和え フルーツ
	374 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.5 g 塩分 1.0 g	483 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.1 g 塩分 2.5 g	514 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	566 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	464 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.3 g
おやつ	クレープ 104 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
19 (火)	ご飯 みそ汁 ウィンナーと野菜の炒め物 南瓜のそぼろあん 鯛みそ	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 さつま芋サラダ 大根金平 ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー さつま芋サラダ ゼリー	スパゲッティミートソース みそ汁 さつま芋サラダ ゼリー	麦ごはん 清汁 鶏肉の梅みそ焼き きのこの和風和え とろろ芋
	407 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.6 g 塩分 1.8 g	562 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.5 g 塩分 2.2 g	598 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 25.2 g 塩分 1.8 g	635 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g	454 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.1 g 塩分 2.0 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		
20 (水)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き ほうれん草のピーナツ和え 納豆	ご飯 みそ汁 鯖のねぎ味噌焼き シュウマイ もやしの中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 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	ビーフカレー 清汁 胡瓜の酢の物 フルーツ
	397 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g	552 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.8 g 塩分 2.9 g	563 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 24.5 g 塩分 2.5 g	586 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.4 g 塩分 5.1 g	516 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 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		
21 (木)	ぶどう&ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ 花野菜の炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) 揚げ出し豆腐 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	バラちらし みそ汁 揚げ出し豆腐 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトチーズ焼き あみの佃煮
	414 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.2 g	518 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g 塩分 1.7 g	542 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.2 g 塩分 2.0 g	478 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g	479 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	パンくん 85 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
22 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺんのバター焼き えび団子と青菜の旨煮 焼きたらこ	ご飯 清汁 白身魚のピカタ 棒棒鶏サラダ フルーツ牛乳寒 五目豆煮	ご飯 清汁 豚肉のごまみそ焼き 五目豆煮 フルーツ牛乳寒	中華丼 清汁 五目豆煮 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 炒り鶏 キムチ和え フルーツ
	365 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.8 g	542 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 14.0 g 塩分 3.0 g	539 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 22.5 g 塩分 2.4 g	507 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g	477 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g
おやつ	パンティング 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
23 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 たらからの揚げ(中華タレ) カリフラワーのコンソメ煮 マリネサラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅みそ焼き カリフラワーのコンソメ煮 デザートムース	ピザトースト 南瓜のポタージュ マリネサラダ デザートムース	ご飯 清汁 豚バラ大根 和風ドレ和え フルーツ
	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g	574 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.3 g 塩分 2.0 g	471 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 8.6 g 塩分 1.4 g	499 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g	506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	たい焼き 80 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.7 g 塩分 0.1 g		
24 (日)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 鯖の葱ソースかけ 胡瓜のみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬焼 胡瓜のみぞれ和え ゼリー	たぬきうどん・そば 胡瓜のみぞれ和え ゼリー	ご飯 清汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ
	348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g	456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g	515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g
おやつ	しあわせ饅頭 88 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		

献立表 令和6年11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 (月)	ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼 ほうれん草のわさび和え かき揚げ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草のわさび和え ヨーグルト	カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え ヨーグルト	ご飯 清汁 鶏肉のクリーム煮 人参サラダ 漬物
	393 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.1 g 塩分 2.5 g	457 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	511 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.4 g	470 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.2 g 塩分 2.7 g	519 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.3 g 塩分 2.9 g
おやつ	マンゴープリン 99 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g				
26 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ ひじきとじゃこの炒め物 ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ツナサラダ 温奴 ゼリー	ご飯 清汁 鶏ささみチーズフライ ツナサラダ ゼリー	マカロニえびグラタン 清汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚ニラもやし炒め 揚げ茄子の生姜ポン酢 フルーツ
	372 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 6.7 g 塩分 2.2 g	543 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g	589 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	579 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.5 g	490 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.7 g 塩分 1.3 g
おやつ	大納言ようかん 35 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g				
27 (水)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 大根の煮物 納豆	ご飯 野菜スープ 白身魚のタルタル焼き 点心(餃子・かにシュウマイ) 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	ご飯 野菜スープ 麻婆豆腐 点心(餃子・かにシュウマイ) 牛乳寒天	牛丼 野菜スープ 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 五日金平 フルーツ
	384 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g	545 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.7 g 塩分 3.1 g	655 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.6 g 塩分 2.7 g	597 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 24.3 g 塩分 2.3 g	478 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.3 g 塩分 1.1 g
おやつ	きなこミルクデザート 55 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.1 g 塩分 0.1 g				
28 (木)	ロールパン 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 鱈の揚げ浸 ブロッコリーサラダ じゃが芋の旨煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豆腐おステーキ 春菊の辛子和え りんご
	468 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 16.8 g 塩分 2.6 g	591 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 20.9 g 塩分 1.9 g	512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 19.9 g 塩分 1.6 g	512 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 19.9 g 塩分 2.9 g	476 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.7 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				
29 (金)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 野菜炒め 金時豆の甘煮	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麴焼き キャベツのサラダ 焼き豆腐のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 キャベツのサラダ ゼリー	けんちんうどん・そば キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのおかか和え 昆布佃煮
	355 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	550 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g	606 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.5 g 塩分 1.9 g	473 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g	435 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 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				
30 (土)	ご飯 みそ汁 だし巻卵 白菜とツナの煮浸し ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 里芋と竹輪の煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) ほうれん草の白和え ゼリー	たらこスパゲッティー みそ汁 ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のソース炒め いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	301 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.9 g 塩分 2.0 g	579 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 g	584 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.3 g 塩分 1.5 g	625 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 23.4 g 塩分 2.7 g	462 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.1 g 塩分 1.6 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				

仕入れや仕入れ状況により、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す。

