

献立表 令和7年1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 (水)	ご飯 みそ汁 おせち盛り合わせ 伊達巻 紅白かまぼこ 栗きんとん 数の子 おたふく豆煮 煮しめ	お赤飯 お雑煮 たらの西京焼き 天ぷら(野菜) 紅白なます ゼリー			ご飯 みそ汁 すき焼き風 胡瓜の梅肉和え フルーツ
	501 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 4.4 g 塩分 2.9 g	526 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.6 g 塩分 15.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	546 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.1 g 塩分 1.8 g
おやつ	紅白寒天 66 kcal 蛋白質 4.0 g	脂質 1.4 g 塩分 0.0 g			
2 (木)	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 祝い高野の含め煮 長芋となめこのポン酢和え	生ちらし寿司 清汁 茶碗蒸し かぶのくず煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツみつ豆			ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き おかず金平 あみの佃煮
	366 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 4.8 g 塩分 1.4 g	522 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	482 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	しあわせ饅頭 48 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g			
3 (金)	ご飯 みそ汁 寿 厚焼き卵 厚揚げの煮物 塩昆布和え	ご飯 みそ汁 松風焼き 刺身盛り合わせ 南瓜の煮物 ゼリー			ご飯 清汁 太刀魚の揚げ浸し 胡瓜としらすの酢の物 フルーツ
	382 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g	675 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	481 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 17.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	くず饅頭 109 kcal 蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g			
4 (土)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ いんげんのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース 根菜炒り煮 ほうれん草のナムル 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉のチーズマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 牛乳寒天	ビーフカレー みそ汁 ほうれん草のナムル 牛乳寒天	ご飯 清汁 豚バラ大根 オニオンサラダ フルーツ
	313 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 5.0 g 塩分 2.2 g	589 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.3 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 16.3 g 21.7 g 塩分 1.9 g	556 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 30.3 g 塩分 3.4 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.4 g 塩分 2.5 g
おやつ	バナナくん 110 kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g			
5 (日)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ	ご飯 中華スープ 赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー	五目炒飯 中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ
	387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g	534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g	428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g
おやつ	たい焼き 113 kcal 蛋白質 3.1 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g			
6 (月)	ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー	たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ
	367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g	500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g	557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g	482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 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			
7 (火)	七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮豆	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物 デザートムース	ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース	サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみ和え フルーツ
	374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g	525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	クレープ(ジャム) 85 kcal 蛋白質 2.3 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g			
8 (水)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き 青菜としらすの炒め物 納豆	ご飯 みそ汁 鰯の照り焼き ポテトサラダ がんもの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ(葱塩おろし) ポテトサラダ ゼリー	ビビンバ丼 みそ汁 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め トマトのマリネ フルーツ
	401 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	489 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g	584 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 25.9 g 塩分 1.7 g	618 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 30.3 g 塩分 2.5 g	477 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.9 g 塩分 1.5 g
おやつ	黒糖葛もち風 67 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g			



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ 和風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース さつま芋と切昆布煮 茄子の生姜炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの細切り炒め さつま芋と切昆布煮 ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げの肉詰め煮 キムチ和え フルーツ
	339 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g	560 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.9 g	497 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	572 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	482 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	おしるこ 122 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 2.7 g 塩分 0.2 g		
10 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻卵 竹輪ともやしの炒め物 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 鯖の生姜煮 春菊と玉ねぎのかき揚げ ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の葱塩焼き ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 春菊と玉ねぎのかき揚げ ゼリー	ご飯 清汁 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のわさび和え フルーツ
	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	586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.2 g 塩分 2.1 g	502 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 14.5 g 塩分 2.7 g	525 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.4 g 塩分 1.5 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		
11 (土)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ いんげんのツナマヨ和え ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 揚げ出し豆腐 胡瓜と竹輪の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(かに・海老フライ) 胡瓜と竹輪の和え物 ゼリー	山菜うどん・そば 揚げ出し豆腐 ゼリー	ご飯 ワンタンスープ 豚ニラもやし炒め デザート南瓜サラダ オクラ塩昆布和え
	367 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.4 g 塩分 1.8 g	536 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.7 g	533 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 g	508 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.3 g 塩分 3.5 g	544 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.0 g 塩分 2.4 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		
12 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 白菜の煮浸し 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚の葱ソースかけ コーンサラダ 揚げ茄子のおろしのせ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の照り焼き コーンサラダ ゼリー	親子ちらし(サーモン・いくら) みそ汁 コーンサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のクリーム煮 春菊のごま和え フルーツ
	372 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.5 g 塩分 1.6 g	508 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.7 g 塩分 2.6 g	559 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 24.6 g 塩分 2.0 g	4747 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.3 g	511 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.2 g
おやつ	横綱まんじゅう 103 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 0.6 g 塩分 0.0 g		
13 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 ひじきとじゃこの炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの漬け煮 マカロニサラダ 焼き豆腐のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の野菜甘酢あん マカロニサラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のソース炒め かぶのゆかり和え フルーツ
	330 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.3 g 塩分 2.0 g	547 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.8 g 塩分 1.9 g	647 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	554 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.5 g	534 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 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		
14 (火)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 はんぺんの煮物 のり佃煮	ご飯 中華スープ 煮魚(太刀魚) 春巻き 蒸し鶏と野菜の中華サラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 春巻き ゼリー	醤油ラーメン 春巻き ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ さつま芋のレモン煮 漬物
	368 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.3 g	495 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.3 g 塩分 2.7 g	429 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.1 g	572 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.8 g 塩分 3.6 g	492 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.4 g 塩分 1.8 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 (水)	ご飯 みそ汁 鶏つくねの煮物 人参のごま和え 納豆	ご飯 みそ汁 ほっけの山椒焼き 胡瓜の甘酢和え 厚揚げのおかか煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜の甘酢和え ゼリー	かつ丼 みそ汁 胡瓜の甘酢和え ゼリー	シーフードカレー 清汁 キャベツとツナのサラダ みかん
	373 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g	529 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.6 g 塩分 2.5 g	537 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	576 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.0 g 塩分 1.7 g	482 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 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		
16 (木)	パン コンソメスープ スクランブルエッグ 温野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のクリームソース かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の香草パン粉焼き かぼちゃサラダ ゼリー	スパゲティナポリタン みそ汁 かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 茄子のオイスター炒め フルーツ
	394 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	501 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.2 g 塩分 2.2 g	578 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 25.7 g 塩分 1.9 g	624 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.3 g 塩分 2.3 g	435 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (金)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 えびと白菜の旨煮 ふりかけCa&Fe	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌焼き 春雨サラダ 大豆入りひじき煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ 春雨サラダ ゼリー	サンドイッチ コーンスープ 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 入り鳥 春菊のしらす和え フルーツ
	343 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.9 g 塩分 1.4 g	559 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.7 g	538 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 g	636 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 24.9 g 塩分 3.8 g	435 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	スベラカーゼくず餅 68 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 0.4 g 塩分 0.0 g			
18 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め とうがんのくず煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き キャベツサラダ ぜんまいの煮物 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 とんかつ ぜんまいの煮物 フルーツ牛乳寒	オムライス みそ汁 キャベツサラダ フルーツ牛乳寒	あさりごはん すまし汁 豚肉の塩だれ炒め マッシュポテト フルーツ
	386 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.2 g 塩分 1.4 g	463 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	544 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.5 g 塩分 1.9 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	491 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	エクレー 106 kcal 蛋白質 2.8 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g			
19 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム なすのおろし煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 五目白和え カニ焼売 ムース	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼肉風 カニ焼売 ムース	やまかけ丼 みそ汁 五目白和え ムース	ご飯 すまし汁 鶏もも肉の照煮 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	335 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	509 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.2 g	548 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.8 g 塩分 2.4 g	462 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 7.3 g 塩分 1.8 g	437 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.6 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			
20 (月)	ご飯 みそ汁 ホタテの卵焼き ほうれん草のくるみお和え 焼きたらこ	ご飯 すまし汁 煮魚(カレイ) かぼちゃのかき揚げ 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のタルタルソース 人参とツナのサラダ ゼリー	けんちんうどん・そば かぼちゃのかき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 ポークビーンズ 蒸し鶏と春雨のサラダ フルーツ
	347 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.3 g 塩分 1.9 g	536 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 1.9 g	522 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g	534 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.1 g 塩分 1.5 g	531 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	きなこ豆腐プリン 89 kcal 蛋白質 5.7 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g			
21 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ 野菜の煮物 あみの佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚の天ぷらみぞれかけ 五目炒め煮 胡瓜と蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 五目炒め煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 肉豆腐 白菜とりんごサラダ もずく酢
	347 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 4.0 g 塩分 2.3 g	536 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.3 g 塩分 2.4 g	533 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.9 g	519 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 23.2 g 塩分 1.6 g	526 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 23.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	ヨーグルトババロア 97 kcal 蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g			
22 (水)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸お和え 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの野菜あんかけ 切り干し大根炒り ポテたまごサラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮
	354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g	589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g	533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g	459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	クレープ 85 kcal 蛋白質 2.3 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g			
23 (木)	黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあん もやしの胡麻酢お和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢お和え ゼリー	焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ
	438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 1.9 g	546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g	430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 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			
24 (金)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 白菜の梅肉お和え ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 鯖のネギ味噌焼き さつまいもサラダ 温奴 ゼリー	親子丼 みそ汁 さつまいもサラダ ゼリー	野菜入りワンタンメン さつまいもサラダ ゼリー	ハヤシライス すまし汁 春菊のおかかお和え フルーツ
	333 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	552 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.2 g 塩分 1.9 g	628 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 25.3 g 塩分 1.7 g	562 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	524 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 22.8 g 塩分 2.5 g
おやつ	豆乳プリン 66 kcal 蛋白質 4.0 g	脂質 1.5 g 塩分 0.3 g			



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (土)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き ピーマンきんぴら 鯛みそ	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き カリフラワーサラダ がんと野菜煮 もも寒天	ご飯 すまし汁 おろしポン酢ハンバーグ カリフラワーサラダ もも寒天	揚げパン クリームシチュー カリフラワーサラダ もも寒天	ご飯 ワカメスープ 豚肉の中華炒め かぼちゃのいとこ煮 漬物
	358 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.0 g 塩分 1.4 g	509 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	615 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 26.5 g 塩分 1.6 g	477 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.1 g 塩分 2.9 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		
26 (日)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 さつま揚げと野菜煮 のり佃煮	ご飯 野菜スープ カレイの南蛮漬け もやしとハムのサラダ えびシュウマイ ゼリー	ご飯 すまし汁 おろしポン酢ハンバーグ カリフラワーサラダ もも寒天	卵あんかけチャーハン 野菜スープ もやしとハムのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこソースかけ キャベツの塩昆布和え フルーツ
	395 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.9 g 塩分 1.5 g	536 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.6 g 塩分 2.9 g	542 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	479 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.1 g 塩分 3.5 g	460 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	薄皮まんじゅう 91 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
27 (月)	ご飯 みそ汁 だし巻き ひじき煮 とろろ芋	ご飯 みそ汁 赤魚の塩こうじ焼き えびと春雨のサラダ ごぼうの炒め煮 ゼリー	ポークカレー みそ汁 えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 コロケ えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 高野豆腐のはさみ煮 胡瓜の酢味噌かけ フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.0 g 塩分 1.6 g	452 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.8 g 塩分 2.6 g	575 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	549 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 17.1 g 塩分 0.3 g
おやつ	パンブディング 93 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
28 (火)	ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き ほうれん草ソテー ねりうめ	ご飯 みそ汁 さわらのネギソースかけ ツナサラダ さつま芋の甘煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ツナサラダ ゼリー	天ぷらそば・うどん ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉と揚げ茄子のおろし煮 ジャガイモのたらこ炒め フルーツ
	319 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 6.4 g 塩分 1.9 g	602 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g	564 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 24.8 g 塩分 1.7 g	580 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.2 g 塩分 2.7 g	463 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 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		
29 (水)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ かぶの酢の物 納豆	ご飯 みそ汁 鮭のピカタ ほうれん草の辛子和え 切り干し大根の炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース ほうれん草の辛子和え ゼリー	牛丼(温玉のせ) みそ汁 ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 とり大根 白菜の炒め物 フルーツ
	395 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.6 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 16.0 g 塩分 2.3 g	547 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.9 g 塩分 2.0 g	577 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.2 g	463 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.0 g 塩分 1.5 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		
30 (木)	ロールパン ほうれん草シチュー キャベツのツナ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸しカレイのおろし煮 シュウマイ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ゼリー	タンメン シュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のネギ塩炒め ジャガイモのうま煮 フルーツ
	420 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g	507 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.4 g 塩分 2.7 g	589 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 26.4 g 塩分 2.5 g	589 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.1 g 塩分 2.5 g	468 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.3 g 塩分 1.5 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		
31 (金)	ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き 車麩と野菜の炒め煮 ふりかけCa&Fe	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ 蒸し鶏の中華サラダ 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 大根きんぴら フルーツ
	340 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.8 g 塩分 1.4 g	520 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g	605 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 24.3 g 塩分 3.5 g	527 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.8 g 塩分 2.6 g	476 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 1.6 g 塩分 0.3 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 0.3 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す。

