

献立表 令和7年2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 味噌汁 肉詰めいなり 長芋とめかぶの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 春雨サラダ かぼちゃの甘煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 手づくりキャベツメンチ 春雨サラダ カップゼリー	鶏肉カレーうどん かぼちゃの甘煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚にらたま 豆腐のあんかけ みかん
	322 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.8 g 塩分 1.6 g	506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.3 g 塩分 2.2 g	575 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g	562 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g	502 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.9 g 塩分 1.4 g
おやつ	ドーナツ 110 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.5 g		
2 (日)	ご飯 みそ汁 鳥つくね焼き 野菜炒め ねりうめ	ご飯 すまし汁 鯖のねぎ味噌焼き 五目煮豆 ブロッコリーサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 カップゼリー	恵方巻き風 すまし汁 五目煮豆 カップゼリー	ご飯 すまし汁 肉じゃが 春菊のくるみ和え フルーツ
	371 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 12.2 g 塩分 1.8 g	557 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.4 g 塩分 2.8 g	589 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 26.1 g 塩分 2.0 g	504 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.1 g 塩分 2.8 g	580 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 25.6 g 塩分 1.4 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		
3 (月)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風ドレッシング和え 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 えびと野菜の中華サラダ やわらか豆腐シュウマイ カップゼリー	中華丼 みそ汁 やわらか豆腐シュウマイ カップゼリー	ロールパンサンド(卵、ツナ、ハム) コーンスープ えびと野菜の中華サラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き さつま揚げと大根の煮物 フルーツ
	364 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g	501 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.2 g 塩分 2.0 g	476 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 29.2 g 塩分 3.7 g	466 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	黒ゴマプリン 108 kcal	蛋白質 3.7 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
4 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き いんげんのツナマヨ和え がんもと冬瓜の煮物 デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ いんげんのツナマヨ和え デザートムース	スパゲティミートソース みそ汁 いんげんのツナマヨ和え デザートムース	ご飯 中華スープ ホイコーロー風 ブロッコリーの帆立あんかけ 漬物
	356 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g	539 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	535 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.5 g	637 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.0 g 塩分 2.6 g	448 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.9 g 塩分 3.0 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		
5 (水)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー	から揚げ丼 みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー	きのご飯 すまし汁 千草焼き さつま芋の白和え フルーツ
	334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g	480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g	530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g	560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g	552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 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		
6 (木)	食パン 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 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天	味噌ラーメン 春巻き りんご寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 即席漬け
	399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g	486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g	516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g		
7 (金)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き 大豆入りひじき煮 蒸し鶏のサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) 蒸し鶏のサラダ カップゼリー	やきとり丼 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ
	403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g	486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g	572 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g	438 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	いもよーかん 103 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
8 (土)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 鯛みそ	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 紅ショウガ入りかき揚げ 高野豆腐の煮付け カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のおろし焼肉 高野豆腐の煮付け カップゼリー	きつねうどん又はそば 紅ショウガ入りかき揚げ カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 かぶのサラダ フルーツ
	358 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	550 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g	510 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.7 g 塩分 1.6 g	436 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.9 g 塩分 3.2 g	484 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	たい焼き 80 kcal	蛋白質 4.4 g	脂質 15.8 g 塩分 1.8 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き 春菊の辛子和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 鮭のクリームソースかけ キャベツとツナのサラダ 五目金平 カップゼリー	ご飯 みそ汁 揚鶏の中華ネギソース 五目金平 カップゼリー	ローパン ビーフシチュー キャベツとツナのサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 昆布豆煮 フルーツ
	353 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.5 g 塩分 1.6 g	569 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.4 g	654 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 30.7 g 塩分 1.6 g	687 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 39.1 g 塩分 3.0 g	483 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.7 g 塩分 1.5 g
おやつ	しあわせまんじゅう 99 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.2 g 塩分 0.0 g				
10 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き じゃが芋のたらこ炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 あじの揚げびたし 温野菜サラダ 切干大根の磯煮 デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 温野菜サラダ デザートムース	とろろネギトロ丼 みそ汁 切干大根の磯煮 デザートムース	ご飯 すまし汁 鶏肉の漬け焼き 春雨のうま煮 フルーツ
	324 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 4.9 g 塩分 2.1 g	627 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	580 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 22.9 g 塩分 1.9 g	489 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 5.2 g 塩分 2.0 g	470 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.3 g 塩分 1.4 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				
11 (火)	ご飯 みそ汁 さんまかば焼き キャベツの煮浸し ヨーグルト	ご飯 中華スープ かに玉風 さつま芋のマスタードサラダ カップゼリー	ご飯 中華スープ 白身魚のフライ(タルタル) さつま芋のマスタードサラダ カップゼリー	五目チャーハン 中華スープ さつま芋のマスタードサラダ カップゼリー	チキンカレー みそ汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	355 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.5 g 塩分 1.5 g	541 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.6 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.1 g	560 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.6 g 塩分 3.5 g	567 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.6 g 塩分 2.7 g
建国 記念日 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				
12 (水)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ピーマンとじゃこの炒め 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚のネギソースかけ 和風サラダ 揚げ茄子の生姜醤油和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 和風サラダ カップゼリー	天井 みそ汁 和風サラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 ほうれん草の胡麻和え フルーツ
	383 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g	474 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.0 g 塩分 1.8 g	501 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.1 g	491 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.8 g 塩分 1.4 g	524 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 24.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	ホットケーキ 121 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g				
13 (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 蒸し鶏ときのこのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き かしわ天 きゅうりと竹輪の和え物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 きゅうりと竹輪の和え物 カップゼリー	とろろ山菜うどん又はそば かしわ天 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き ジャーマンポテト 漬物
	384 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g	577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	581 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.2 g 塩分 2.2 g	466 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.6 g 塩分 3.1 g	443 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 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				
14 (金)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮	ご飯 すまし汁 鮭のみそバター焼き 里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー	三色丼 すまし汁 春菊のナムル カップゼリー	五目太巻き いなり寿司 すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ
	420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g	505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g	486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g	459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g
パレン タイン おやつ	チョコケーキ 106 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g				
15 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ	ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース	醤油ラーメン シュウマイ デザートムース	ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ
	323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g	547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g	617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g	584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g	525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	原宿ドック 121 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.0 g				
16 (日)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 人参炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) かぼちゃサラダ がんもの煮物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉葱ソース) がんもの煮物 カップゼリー	まぐろ二色丼 みそ汁 かぼちゃサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐 フルーツ
	307 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.9 g 塩分 2.1 g	575 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.9 g 塩分 2.0 g	589 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 26.7 g 塩分 1.9 g	479 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.3 g 塩分 2.3 g	501 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.8 g 塩分 1.0 g
おやつ	まんじゅう 88 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g				

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 もやしのゆかり和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ 胡瓜としらすの酢の物 はんぺん磯辺揚げ カップゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 胡瓜としらすの酢の物 カップゼリー	オムライス みそ汁 きゅうりとしらすの酢の物 カップゼリー	ひじきご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	328 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.0 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.1 g 塩分 2.9 g	581 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 25.0 g 塩分 1.5 g	537 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.2 g	472 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.3 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		
18 (火)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 厚揚げと野菜の煮物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚の唐揚げ～おろしポン酢～ フレンチサラダ さつま芋のバター煮 牛乳寒天	チャーシュー丼 みそ汁 フレンチサラダ 牛乳寒天	やきそば みそ汁 さつま芋のバター煮 牛乳寒天	ご飯 春雨スープ 麻婆茄子 トマトとオクラの和え物 フルーツ
	364 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	552 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.9 g 塩分 1.9 g	548 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 26.7 g 塩分 1.7 g	573 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.2 g 塩分 3.0 g	489 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.5 g 塩分 1.8 g
おやつ	ヨーグルトババロア 97 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 1.5 g 塩分 0.3 g		
19 (水)	ご飯 みそ汁 筑前煮 ほうれん草のピーナッツ和え 納豆	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き いんげんのゴママヨ和え かぶのそぼろあん カップゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のみぞれソース いんげんのゴママヨ和え カップゼリー	キーマカレー みそ汁 いんげんのゴママヨ和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜のクリーム煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ のり佃煮
	396 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 7.6 g 塩分 1.3 g	525 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	616 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 28.8 g 塩分 1.7 g	590 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 25.7 g 塩分 2.2 g	494 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.6 g 塩分 1.5 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		
20 (木)	黒糖&ロールパン ミネストローネスープ オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶり大根 五目炒め 菜の花のからし和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ 菜の花のからし和え カップゼリー	たぬきうどん又はそば 菜の花のからし和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩炒め 里芋とちくわの煮物
	436 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.1 g	498 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g	566 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 塩分 2.6 g	454 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.5 g	463 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 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		
21 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー	海老ドリア すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ
	351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g	558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g	535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g	495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
おやつ	大判焼 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
22 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー	生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ
	352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g	536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g	603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g	475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	オレンジケーキ 106 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 14.2 g 塩分 1.9 g		
23 (日)	ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き キャベツ炒り 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚のレモン焼き ブロッコリーとほたてサラダ 厚揚げと青菜の煮浸し デザートムース	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース	ミックスサンド(ハムカツ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 肉団子のケチャップ煮 さつまいもサラダ フルーツ
	333 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g	521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g	680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g	495 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	人形焼 126 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 2.4 g 塩分 0.1 g		
24 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 白菜の梅おかか和え しらすおろし	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き えびシュウマイ きんぴらごぼう カップゼリー	ご飯 みそ汁 酢豚 えびシュウマイ カップゼリー	タンメン えびシュウマイ カップゼリーゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎソースかけ 春雨の中華炒め 白花豆煮
	377 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.5 g 塩分 1.4 g	536 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	611 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.0 g 塩分 2.7 g	590 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.0 g 塩分 3.4 g	532 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 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		

献立表 令和7年2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 チキンオムレツ ひじきとじゃこの炒め物 鯛みそ	ご飯 すまし汁 鮭のソテーきのこクリーム かぼちゃのそぼろあん 胡瓜のみぞれ和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 胡瓜のみぞれ和え カップゼリー	卵巻き いなり寿司 すまし汁 かぼちゃのそぼろあん カップゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ オクラのワサビ和え フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.5 g 塩分 2.3 g	583 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.6 g	517 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.6 g 塩分 2.2 g	526 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.0 g 塩分 3.2 g	496 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.0 g 塩分 1.2 g
おやつ	クレープ 86 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 1.5 g 塩分 0.1 g		
26 (水)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 えびと青菜の旨煮 納豆	ご飯 みそ汁 鰯の南蛮漬け 菜の花のくるみあえ ポテトチーズ焼き カップゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー 菜の花のくるみ和え カップゼリー	スパゲティナポリタン みそ汁 菜の花のくるみあえ カップゼリー	せりごはん おでん風 ツナサラダ フルーツ
	413 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g	612 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 22.2 g 塩分 2.1 g	549 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g	598 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.1 g 塩分 2.5 g	432 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 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		
27 (木)	ぶどうパン 野菜のスープ煮 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜グラタン 棒棒鶏サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ塩焼き 棒棒鶏サラダ カップゼリー	えびピラフ みそ汁 棒棒鶏サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのかにかま和え 白花豆煮
	384 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 16.4 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.1 g 塩分 2.2 g	534 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 20.8 g 塩分 1.5 g	630 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.9 g 塩分 4.0 g	475 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.9 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		
28 (金)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 きのこの和風和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) マカロニサラダ 揚げ茄子のおかか和え みかん寒天	ご飯 みそ汁 チキンカツ マカロニサラダ みかん寒天	焼き肉丼 みそ汁 揚げ茄子のおかか和え みかん寒天	ご飯 すまし汁 鶏の八幡巻き じゃが芋のカレー炒め フルーツ
	349 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	472 kcal 蛋白質 #### g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	598 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 24.6 g 塩分 2.0 g	565 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 28.2 g 塩分 2.1 g	502 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.1 g 塩分 2.5 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		
	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g		
	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g		
	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g		

<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。



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。