

献立表 令和7年3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 みそ汁 具入り卵焼き 白菜の煮浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏から揚げネギ塩おろし ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	ビザトースト コーンスープ ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 春雨のピリ辛炒め フルーツ
	322 kcal 蛋白質 11.4 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 20.2 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	チョコケーキ 106 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
2 (日)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ アスパラの胡麻マヨ和え のり佃煮	ご飯 すまし汁 太刀魚の天ぷらみぞれかけ 菜の花のおかか和え ひじき煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の香草焼き 菜の花のおかか和え ゼリー	ハヤシライス すまし汁 菜の花のおかか和え ゼリー	ご飯 ミートボールシチュー おかず金平 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 21.7 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 18.5 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 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		
3 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 切り干し大根炒り ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げ茄子のそぼろあんかけ マッシュポテト ゼリー	ご飯 すまし汁 メンチカツ マッシュポテト ゼリー	ひなまつり海鮮ちらし すまし汁 揚げ茄子のそぼろあんかけ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き たけのこの土佐煮 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 19.9 g 塩分 2.1 g	644 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.0 g 塩分 2.6 g	466 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.9 g 塩分 3.0 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		
4 (火)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き 菜の花の炒め物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き 蒸しキャベツのサラダ がんもと野菜煮 ゼリー	とりそぼろ丼 みそ汁 がんもと野菜煮 ゼリー	マカロニエビグラタン みそ汁 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 煮豚 にんじんとツナのサラダ フルーツ
	356 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 10.4 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 18.7 g 脂質 19.2 g 塩分 3.0 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	クレープ 104 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
5 (水)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のくるみお和え 納豆	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き もやしとハムのサラダ ちくわ磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソーセージバター醤油 もやしとハムのサラダ ゼリー	卵あんかけチャーハン みそ汁 もやしとハムのサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 鶏と野菜の酢醤油煮 かに焼売 漬物
	334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g	480 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.5 g	530 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g	560 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g	522 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	杏仁豆腐 74 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 2.7 g 塩分 0.0 g		
6 (木)	食パン コンソメスープ ウインナー 卵サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の揚げ浸し 白菜のレモン酢和え たまご豆腐 ムース	チキンカレー みそ汁 白菜のレモン酢和え ムース	ビビンバ丼 みそ汁 白菜のレモン酢和え ムース	ご飯 みそ汁 高野豆腐のはさみ煮 ブロッコリーとエビの和え物 あみの佃煮
	399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 1.7 g	486 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.6 g 塩分 2.3 g	541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 1.6 g
おやつ	黒糖くず餅風 67 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1 g 塩分 0.1 g		
7 (金)	ご飯 みそ汁 肉団子と甘酢あん 長芋とめかぶの和え物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 カレイのネギ味噌焼 ほうれん草の白和え さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏ささみチーズフライ ほうれん草の白和え ゼリー	ワンタンメン ほうれん草の白和え ムース	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 もやしのゆかり和え 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 19.7 g 塩分 1.6 g	520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g	438 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 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		
8 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め なすのおろし煮 鯛味噌	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩こうじ焼き 和風ドレ和え 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 昆布豆煮 ゼリー	海鮮太巻き いなり寿司 みそ汁 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこソースかけ キュウリの酢味噌かけ フルーツ
	358 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	436 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 10.6 g 塩分 3.2 g	484 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.8 g 塩分 1.5 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		

献立表 令和7年3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 (日)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き ごぼうの炒め煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭の香草焼き 蒸し鶏と春雨のサラダ ツナとじゃが芋の煮物 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース ツナとじゃが芋の煮物 牛乳寒天	けんちんうどん・そば 蒸し鶏と春雨のサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 豚肉の塩だれ炒め 豆腐の甘味噌かけ 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 1.4 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		
10 (月)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とし カリフラワーサラダ 昆布佃煮	ご飯 野菜スープ 白身魚のトマトソース コールスロー風サラダ 切り干し大根の磯煮 ゼリー	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ コールスロー風サラダ ゼリー	ロールパンサンド 野菜スープ コールスロー風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 ピーマンの炒め物 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 2.7 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		
11 (火)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 野菜炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き そら豆のかき揚げ いんげんの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き いんげんの胡麻和え ゼリー	山菜うどん・そば そら豆のかき揚げ ゼリー	たけのこご飯 すまし汁 擬製豆腐 茄子のしぎ焼き フルーツ
	355 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.6 g 塩分 1.5 g	541 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.3 g 塩分 2.1 g	560 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.6 g 塩分 3.2 g	470 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 24.8 g 塩分 1.4 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		
12 (水)	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜のうま煮 きゅうりの香りあえ 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの磯辺パン粉焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 コロケ マカロニサラダ ゼリー	牛丼 みそ汁 野菜の煮物 ゼリー	ご飯 卵スープ 豚ニラもやし炒め やわらか豆腐シュウマイ フルーツサラダ
	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 19.4 g 塩分 1.9 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 クレープ 65 kcal	蛋白質 2 g	脂質 3.4 g 塩分 0 g		
13 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) かぼちゃサラダ 大根きんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ 大根きんぴら ゼリー	天津丼 みそ汁 大根きんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ 冬瓜のくず煮 煮豆
	384 kcal 蛋白質 1.9 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 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 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 1.4 g
	おやつ おしるこ 120 kcal	蛋白質 2.5 g	脂質 2.7 g 塩分 0.2 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 茄子の生姜炒め のり佃煮	ご飯 みそ汁 みそ汁 豆腐のステーキ キュウリのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 アジフライ キュウリのツナマヨ和え ゼリー	焼きそば みそ汁 キュウリのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 炒りどり 菜の花のからし和え フルーツ
	420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	533 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.5 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
	おやつ パンプディング 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
15 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ オクラの塩昆布和え 鯛味噌	ご飯 すまし汁 鮭のピカタ がんもの煮物 もやしの胡麻酢和え ムース	ご飯 すまし汁 鶏の味噌漬け焼き もやしの胡麻酢和え ムース	ねぎとろ丼 すまし汁 がんもの煮物 ムース	ご飯 ポークシチュー トマトの中華和え 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 パナナくん 68 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.4 g 塩分 0 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 五目炒め煮 ふりかけ	ご飯 中華スープ カレイのから揚げ キュウリと蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ ゼリー	味噌ラーメン シュウマイ ゼリー	ご飯 すまし汁 松風焼き カボチャの甘煮 フルーツ
	307 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.9 g 塩分 2.1 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	587 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.5 g 塩分 2.7 g	542 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.4 g 塩分 4.0 g	465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.3 g 塩分 1.3 g
	おやつ パームクーヘン 111 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 8.2 g 塩分 0.0 g		

献立表 令和7年3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 (月)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ キャベツのツナ和え 白花豆煮	ご飯 みそ汁 鱈のチーズマヨ焼き じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ミートドリア みそ汁 ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 牛肉の炒め焼肉風 ブロッコリーサラダ フルーツ
	328 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.0 g 塩分 2.1 g	475 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.4 g	535 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.2 g 塩分 1.6 g	469 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.9 g	543 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 23.7 g 塩分 1.8 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		
18 (火)	ご飯 みそ汁 鳥つくねの煮物 菜の花のからし和え 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き 春雨サラダ ぜんまいの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ ぜんまいの煮物 ゼリー	サンドイッチ ポタージュスープ 春雨サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 厚揚げと豚肉の中華風炒め ブロッコリーとホタテのサラダ フルーツ
	364 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	429 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.0 g 塩分 1.8 g	548 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.3 g 塩分 2.4 g	605 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 25.0 g 塩分 3.3 g	558 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 23.1 g 塩分 2.0 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 0.3 g		
19 (水)	ご飯 みそ汁 だし巻き玉子 里芋とちくわの煮物 納豆	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 もやしのナムル 温奴 ゼリー	ご飯 すまし汁 チキン南蛮 もやしのナムル ゼリー	彩りいなり寿司 すまし汁 もやしのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の八幡真紀 茄子のオイスター炒め フルーツ
	396 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.1 g	498 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g	564 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 25.4 g 塩分 2.3 g	490 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.1 g 塩分 2.5 g	498 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 塩分 2.9 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		
20 (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 じゃが芋のマスタードサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚の山椒焼き 天ぷら ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ牛乳寒	月見とろろうどん・そば 天ぷら フルーツ牛乳寒	ビーフカレー みそ汁 めかぶの和え物 フルーツ
	351 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.1 g	447 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	486 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.4 g	541 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.0 g	519 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 20.8 g 塩分 2.6 g
おやつ	豆乳プリン 66 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 1.4 g 塩分 0.0 g		
21 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ きのこの和風和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭のパン粉焼き 五目金平 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 五目金平 ゼリー	えびピラフ みそ汁 五目金平 カップゼリー	ご飯 すまし汁 ホイコーロー風 かぶのかにあんかけ フルーツ
	651 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g	558 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g	556 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g	659 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.0 g 塩分 4.0 g	463 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.9 g 塩分 2.2 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		
22 (土)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き さつま揚げと大根の煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 さわらの甘酢あん もやしとえびの和え物 あみの佃煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー もやしとえびの和え物 ゼリー	親子丼 みそ汁 もやしとエビの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 すき焼き風 にんじんの胡麻和え フルーツ
	352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g	509 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.1 g 塩分 2.8 g	513 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g	551 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.9 g 塩分 2.8 g	589 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 26.0 g 塩分 1.5 g
おやつ	こしあんクリームどらやき 78 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
23 (日)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 高野豆腐の煮付け 鯛味噌	ご飯 みそ汁 蒸しカレイのおろし煮 さつまいもサラダ 茄子のピリ辛炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 茄子のピリ辛炒め ゼリー	鉄火丼 みそ汁 さつまいもサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 ポークビーンズ シーフードサラダ 昆布佃煮
	333 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g	525 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	601 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 25.4 g 塩分 3.4 g	451 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 15.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	たいやき 80 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.7 g 塩分 0.1 g		
24 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム もやしの梅肉和え ヨーグルト	ご飯 中華スープ 赤魚のネギソースかけ 春巻き トマトと胡瓜の中華和え ムース	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き ムース	五目チャーハン 中華スープ トマトと胡瓜の中華和え ムース	ご飯 みそ汁 グリルチキン 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	377 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.5 g 塩分 1.4 g	533 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	604 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 25.9 g 塩分 2.4 g	494 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.1 g 塩分 3.9 g	501 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	白あんよーかん 75 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和7年3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 かに風味卵焼き 茄子のおかかに 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 切干大根の炒め煮 ゼリー	三色丼 みそ汁 フレンチサラダ ゼリー	あげパン かぼちゃのシチュー フレンチサラダ ゼリー	グリーンピースご飯 おでん風 さつま芋の白和え フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.5 g 塩分 2.3 g	555 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.0 g 塩分 2.3 g	507 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.7 g	599 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 25.5 g 塩分 1.7 g	455 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 6.6 g 塩分 2.5 g
おやつ	クレープ 85 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
26 (水)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 青菜の磯辺和え 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ツナサラダ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ煮 ツナサラダ ゼリー	スパゲティーミートソース みそ汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のネギ塩炒め 里芋のそぼろあん フルーツ
	413 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g	490 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.1 g 塩分 1.9 g	635 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 28.5 g 塩分 2.1 g	641 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.5 g	514 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.7 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		
27 (木)	黒糖&ロールパン ほうれん草のシチュー アスパラサラダ ヨーグルト	山菜ご飯 みそ汁 太刀魚の塩焼き 菜花と新玉ねぎのかき揚げ もやしと蒸し鶏のサラダ ゼリー	山菜ご飯 みそ汁 豚肉の胡麻だれ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ ゼリー	きつねうどん・そば 菜の花と新玉ねぎのかき揚げ ゼリー	ご飯 すまし汁 とり大根 白菜の甘酢和え 金時豆の甘煮
	384 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 16.4 g 塩分 2.0 g	603 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 24.2 g 塩分 2.6 g	529 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	447 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.0 g	441 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.5 g
おやつ	フルーツプリン 76 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 0 g 塩分 0 g		
28 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ピーマンとじゃこの炒め物 とろろ芋	ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き ジャーマンポテト 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 ミックスフライ 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	オムライス すまし汁 ジャーマンポテト ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグきのこソース 蒸しキャベツのわさび和え フルーツ
	349 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	528 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.2 g 塩分 2.6 g	668 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 g	568 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 24.3 g 塩分 2.4 g	503 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.9 g 塩分 2.7 g
おやつ	スベラカーゼくず餅 68 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1 g 塩分 0.1 g		
29 (土)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 菜の花のくるみ和え ねりうめ	ご飯 南瓜ポターージュ 白身魚のソテーきのこ えびと春雨のサラダ 揚げ茄子のおろしのせ ゼリー	ご飯 南瓜のポターージュ 豚肉のチーズピカタ えびと春雨のサラダ ゼリー	ミックスサンド 南瓜のポターージュ えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のケチャップ炒め 大根サラダ フルーツ
	404 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.3 g 塩分 1.1 g	550 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.2 g	614 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.2 g 塩分 2.2 g	657 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 25.2 g 塩分 3.0 g	456 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	しあわせ饅頭 88 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
30 (日)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 温野菜サラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚の生姜煮 いんげんの辛子マヨネーズ かしわ天 カクテルヨーグルト	ポークカレー みそ汁 いんげんの辛子マヨネーズ カクテルヨーグルト	海鮮丼 みそ汁 いんげんの辛子マヨネーズ カクテルヨーグルト	ご飯 すまし汁 厚揚げの肉詰め煮 かにとわかめの酢の物 デザート南瓜サラダ
	373 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g	545 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.0 g	586 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 25.7 g 塩分 2.6 g	496 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g	507 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g
おやつ	シュークリーム 84 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
31 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 青菜としらすの炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き ポテトサラダ 竹輪の炒り煮 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ フルーツ牛乳寒	天ぷらそば・うどん ポテトサラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 すまし汁 牛肉のオイスター炒め きゅうりとエビの和え物 うぐいす豆煮
	400 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.5 g 塩分 1.7 g	516 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.4 g	587 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 g	593 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.0 g 塩分 3.5 g	550 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 22.3 g 塩分 2.5 g
おやつ	フルーツあんみつ 48 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0 g 塩分 0 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。

