

献立表 令和7年4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 (火)	ご飯 味噌汁 厚揚げのきのこのソース 菜の花のおかか和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 鯖のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ごぼうの炒め煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) ブロッコリーサラダ カップゼリー	カツ丼 みそ汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のソース炒め 里芋の煮物 フルーツ
	391 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	524 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	512 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.7 g 塩分 1.8 g	590 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.4 g 塩分 2.2 g	450 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 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		
2 (水)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き ほうれん草の煮浸し 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの野菜あんかけ 蒸し鶏ときのこのサラダ 南瓜グラタン カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼肉 南瓜グラタン カップゼリー	太巻き(五日) いなり寿司 みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 肉じゃが キムチ和え フルーツ
	371 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 12.2 g 塩分 1.8 g	504 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.6 g 塩分 2.3 g	560 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.9 g 塩分 1.7 g	445 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.9 g	560 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 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		
3 (木)	ロールパン コンソメスープ オムレツ 大根とほたてのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 焼豆腐のそぼろあん きゅうりとツナの和え物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ きゅうりとツナの和え物 カップゼリー	スパゲティーナポリタン みそ汁 きゅうりとツナの和え物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンきんぴら フルーツ
	422 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	490 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g	578 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 21.5 g 塩分 2.7 g	555 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.6 g	444 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.3 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		
4 (金)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き 人参とじゃこ炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き そら豆の白和え ひじき煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ ひじき煮 カップゼリー	たぬきうどん又はそば そら豆の白和え カップゼリー	ご飯 春雨スープ 麻婆茄子 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ
	317 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.0 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g	591 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 25.2 g 塩分 1.6 g	507 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2.3 g	472 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 16.5 g 塩分 2.0 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		
5 (土)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 胡瓜の酢の物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) 蒸しキャベツのサラダ アスパラのかき揚げ デザートムース	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(トマトソース) 蒸しキャベツのサラダ デザートムース	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コンソメスープ 蒸しキャベツのサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 切干大根炒り 煮豆
	324 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	508 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.7 g 塩分 2.1 g	603 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.7 g 塩分 3.2 g	661 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 30.1 g 塩分 3.8 g	489 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.0 g 塩分 1.7 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		
6 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜とツナの炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼 春雨のうま煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨のうま煮 カップゼリー	かに風味あんかけ炒飯 みそ汁 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー	ハヤシライス すまし汁 菜の花のわさび和え フルーツ
	352 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g	470 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g	574 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 24.9 g 塩分 1.6 g	492 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.4 g 塩分 3.9 g	535 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 23.0 g 塩分 2.4 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		
7 (月)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 茄子の炒め物 しらすおろし	ご飯 すまし汁 白身魚のねぎ味噌焼き マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ カップゼリー	やきとり丼 すまし汁 マカロニサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ いんげんのくるみ和え 漬物
	387 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	474 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g	549 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 22.0 g 塩分 1.2 g	538 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.6 g 塩分 3.1 g	501 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.4 g 塩分 1.3 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 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ もやしの炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け カリフラワーサラダ おかず金平 カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ塩焼き カリフラワーサラダ カップゼリー	カレーうどん カリフラワーサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の漬け焼き 豆腐のえびあんかけ フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.6 g 塩分 2.2 g	561 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.1 g	519 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 22.0 g 塩分 1.5 g	567 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.4 g 塩分 2.4 g	470 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.5 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 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ カブのゆかり和え 納豆	ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き 厚揚げのおかか煮 ほうれん草のナムル カップゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の中華ネギソース ほうれん草のナムル カップゼリー	海老ドリア みそ汁 ほうれん草のナムル カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜のクリーム煮 揚げ茄子のおろしのせ 昆布佃煮
	382 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.7 g 塩分 2.3 g	537 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.0 g 塩分 1.6 g	630 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 28.7 g 塩分 1.4 g	558 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 23.9 g 塩分 2.9 g	491 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.1 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 (木)	食パン コンソメスープ チーズ入りスクランブルエッグ 人参サラダ ヨーグルト	たけのこご飯 みそ汁 カレイのごま煮 かにシュウマイ 和風サラダ カップゼリー	たけのこご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) 和風サラダ カップゼリー	タンメン かにシュウマイ カップゼリー	ご飯 みそ汁 牛皿 もやしの甘酢和え フルーツ
	436 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.7 g	544 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	584 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.8 g	584 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	525 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g
おやつ	水ようかん(抹茶) 38 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
11 (金)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ コーンサラダ 昆布豆煮 デザートムース	チャーシュー丼 みそ汁 コーンサラダ デザートムース	菜花のクリームスバゲティー みそ汁 コーンサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き 五目ビーフン フルーツ
	326 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.6 g 塩分 1.7 g	511 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.5 g	538 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.8 g 塩分 1.6 g	561 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g	496 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.6 g 塩分 2.3 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 (土)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 ひじきとじゃこの炒め物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚の揚げ浸し 五目炒め 棒棒鶏サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の山椒焼き 五目炒め カップゼリー	とりそぼろ丼 みそ汁 五目炒め カップゼリー	ご飯 すまし汁 肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト フルーツ
	325 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.5 g 塩分 2.1 g	534 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g	516 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.4 g	503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g	448 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 8.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	ドーナツ 110 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		
13 (日)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし はんぺんの煮物 昆布佃煮	ご飯 すまし汁 肉豆腐 温野菜サラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 たらの天ぷらみぞれあんかけ 温野菜サラダ カップゼリー	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 温野菜サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ
	331 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.1 g 塩分 2.4 g	606 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.0 g 塩分 1.5 g	447 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.4 g 塩分 1.6 g	662 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 29.5 g 塩分 3.5 g	508 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.6 g 塩分 1.6 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		
14 (月)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 菜の花の炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 紅生姜入りかき揚げ 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	ビーフカレー みそ汁 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	けんちんうどん又はそば 紅生姜入りかき揚げ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 豚肉と春キャベツの味噌炒め かぼちゃのいとこ煮 漬物
	352 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g	499 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.5 g 塩分 3.2 g	592 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.3 g 塩分 2.7 g	534 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.6 g 塩分 2.8 g	452 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 5.6 g 塩分 2.9 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		
15 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの生姜焼き 白菜とツナの煮浸し あみの佃煮	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース ほうれん草の白和え 里芋の煮ころがし カップゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ ほうれん草の白和え カップゼリー	豚丼 みそ汁 ほうれん草の白和え カップゼリー	わかめご飯 すまし汁 干草焼き ポテトサラダ フルーツ
	305 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 2.3 g 塩分 2.8 g	592 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g	648 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24.1 g 塩分 1.9 g	610 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 27.2 g 塩分 1.9 g	515 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.3 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		
16 (水)	ご飯 みそ汁 えび団子と青菜のうま煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 ブロッコリーのかにかま和え たまご豆腐 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーのかにかま和え カップゼリー	やきそば みそ汁 ブロッコリーのかにかま和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	378 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.3 g 塩分 1.8 g	562 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	550 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.0 g 塩分 2.0 g	537 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.8 g 塩分 3.3 g	513 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 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 0.3 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (木)	ぶどうパン ミネストローネスープ カブのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 赤魚の西京焼き 五目金平 揚げ茄子のおかか煮 カップゼリー	ご飯 すまし汁 和風ポークソテー 揚げ茄子のおかか煮 カップゼリー	太巻き(五目) いなり寿司 すまし汁 五目金平 カップゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏のネギ醤油かけ さつま芋のバター煮 即席漬け
	357 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.5 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.3 g 塩分 1.7 g	490 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.9 g 塩分 2.9 g	483 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.6 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		
18 (金)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしの野沢菜和え 煮豆	ご飯 中華スープ 白身魚のバター醤油焼き やわらか豆腐しゅうまい ツナサラダ デザートムース	ご飯 中華スープ 揚げ鶏のみぞれソース やわらか豆腐しゅうまい デザートムース	五目炒飯 中華スープ ツナサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	400 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g	472 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 塩分 3.2 g	541 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.5 g 塩分 2.0 g	528 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.0 g 塩分 4.0 g	531 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 24.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	パンディング 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
19 (土)	ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き ほうれん草炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイの葱ソースかけ かぼちゃサラダ 竹輪の炒り煮 フルーツ牛乳寒天	ご飯 みそ汁 手づくりクロquette 竹輪の炒り煮 フルーツ牛乳寒天	焼肉丼 みそ汁 かぼちゃサラダ フルーツ牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鶏の八幡巻き ブロッコリーの帆立あんかけ かぶの漬物
	344 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.2 g 塩分 2.2 g	546 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	615 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 30.8 g 塩分 2.2 g	430 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.2 g 塩分 3.2 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		
20 (日)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 キャベツのごま酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 めばるの漬け焼き がんもの煮物 春雨サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 カップゼリー	ロールパン ビーフシチュー 春雨サラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め たけのこの土佐煮 フルーツ
	380 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g	508 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	603 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 26.6 g 塩分 1.6 g	654 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 34.8 g 塩分 2.9 g	443 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g
おやつ	キャラメルクリームどら焼き 80 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		
21 (月)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 人参炒め ねりうめ	ご飯 すまし汁 鯖の胡麻味噌焼き 春巻 きゅうりのみぞれ和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 目玉焼きハンバーグ きゅうりのみぞれ和え カップゼリー	塩ラーメン 春巻 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の焼き南蛮 菜の花のなめたけ和え フルーツ
	382 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.5 g	581 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.9 g 塩分 2.7 g	601 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.2 g 塩分 3.0 g	570 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.8 g 塩分 4.3 g	440 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 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 0.0 g		
22 (火)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き きのこの和風和え 鯛みそ	ご飯 野菜スープ 鮭のクリームソースかけ きゅうりとエビの和え物 かぼちゃのそぼろあん カップゼリー	ご飯 野菜スープ 鶏ささみ梅フライ きゅうりとエビの和え物 カップゼリー	スパゲティミートソース 野菜スープ きゅうりとエビの和え物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げと豚肉の中華風炒め 揚げ茄子の生姜醤油和え フルーツ
	344 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g	535 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.2 g 塩分 2.3 g	480 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	582 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.8 g 塩分 2.4 g	485 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.1 g 塩分 1.3 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		
23 (水)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き ほうれん草のしらす和え 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚の唐揚げ~おろしポン酢~ シュウマイ 豆腐とトマトのサラダ デザートムース	ご飯 みそ汁 八宝菜 シュウマイ デザートムース	天津丼 みそ汁 豆腐とトマトのサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツの昆布和え フルーツ
	374 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.0 g 塩分 2.6 g	612 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22.4 g 塩分 3.0 g	582 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.7 g 塩分 3.0 g	537 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.4 g 塩分 3.0 g	504 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.2 g 塩分 1.3 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		
24 (木)	ぶどう&ロールパン コンソメスープ オムレツ(野菜入り) ほうれん草ソテー(コーン) ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のレモン焼き さつま芋の白和え 冬瓜のくず煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 酢豚 冬瓜のくず煮 カップゼリー	とろろ山菜うどん又はそば さつま芋の白和え カップゼリーゼリー	チキンカレー みそ汁 もやしのナムル フルーツ
	383 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 g	476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.5 g	535 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.8 g 塩分 2.3 g	436 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.1 g 塩分 2.8 g	563 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.2 g 塩分 1.3 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 カレイの味噌焼き 春雨のピリ辛炒め ひじき入りごぼうサラダ カップゼリー	三色丼 すまし汁 ひじき入りごぼうサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 牛肉コロッケ ひじき入りごぼうサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 ゆで豚のおろしポン酢かけ ブロッコリーとえびのサラダ 白花豆煮
	335 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.8 g	506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g	541 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.9 g	612 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 27.2 g 塩分 3.5 g	497 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.5 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		
26 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム 白菜の辛子和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 菜の花のごま和え 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 菜の花のごま和え 牛乳寒天	菜花とゆで卵のグラタン みそ汁 さつま芋の甘煮 牛乳寒天	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 トマトのサラダ 漬物
	323 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	612 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g	539 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g	613 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g	484 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.2 g 塩分 3.1 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		
27 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 車麩と野菜の煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 蒸し鶏のサラダ 厚揚げのそぼろあん カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 蒸し鶏のサラダ カップゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 蒸し鶏のサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 炒りどり もずく酢 フルーツ
	342 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.9 g 塩分 1.9 g	612 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 23.1 g 塩分 2.2 g	563 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 23.2 g 塩分 1.9 g	504 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.2 g 塩分 3.3 g	445 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g
おやつ	しっとりケーキ(おから入り) 101 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g		
28 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 ブロッコリーとツナのサラダ のり佃煮	ご飯 中華スープ さわらの葱ソースかけ 茄子の味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え カップゼリー	ご飯 中華スープ 揚げ鶏のチリソース ほうれん草のピーナッツ和え カップゼリー	卵あんかけ炒飯 中華スープ ほうれん草のピーナッツ和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚の照り焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ
	398 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.0 g 塩分 1.6 g	533 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.1 g 塩分 1.8 g	545 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 22.5 g 塩分 1.7 g	466 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.7 g 塩分 3.2 g	497 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 0.2 g 塩分 0.0 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		
29 (火)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 温奴 ふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麩焼き ジャーマンポテト きゅうりと竹輪の和え物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト カップゼリー	天井 みそ汁 きゅうりと竹輪の和え物 カップゼリー	ゆかりご飯 すまし汁 鶏肉のきのこソースかけ 長芋とめかぶの和え物 フルーツ
	352 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.7 g	502 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.7 g 塩分 2.5 g	566 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g	466 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.5 g	464 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 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 0.3 g		
30 (水)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 キャベツ炒り 納豆	ご飯 みそ汁 鯖のごまだれ焼き えびシュウマイ もやしの香りและ カップゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉の細切り炒め えびシュウマイ カップゼリー	醤油ラーメン えびシュウマイ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 さつま芋サラダ フルーツ
	404 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g	607 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 24.4 g 塩分 2.4 g	568 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.5 g	580 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 5.0 g	537 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.1 g 塩分 1.5 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		
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

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。

