

献立表 令和7年9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 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 春雨のうま煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 赤魚の塩麹焼き 高野豆腐の煮付け かぼちゃサラダ ムース	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 かぼちゃサラダ ムース	冷やしためきうどん又はそば 高野豆腐の煮付け ムース	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼肉風 きんぴらごぼう フルーツ
	352 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.6 g 塩分 1.7 g	509 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g	623 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 28.3 g 塩分 2.6 g	476 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.6 g 塩分 2.5 g	465 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 g
おやつ	クレープ 86 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
2 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーとえびの炒め物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ カレイの葱ソースかけ シュウマイ もやしの中華サラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 しゅうまい ゼリー	醤油ラーメン しゅうまい ゼリー	さつまいもごはん みそ汁 鶏もも肉の照煮 ピーマンとじゃこの和え物 もずく酢
	380 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.9 g 塩分 1.5 g	511 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 塩分 2.7 g	610 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 26.3 g 塩分 2.5 g	583 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.4 g 塩分 3.8 g	411 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 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				
3 (水)	ご飯 みそ汁 炒り卵 白菜の煮浸し 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のピーナッツ和え 五目炒め煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メンチカツ ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚バラ大根 おくら胡麻和え フルーツ
	429 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g	453 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.6 g	495 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 2.1 g	564 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.4 g 塩分 3.8 g	512 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 22.1 g 塩分 1.7 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 (木)	ぶどうパン&ロールパン 白菜シチュー ほうれん草炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 きゅうりとツナの和え物 ひじき豆煮 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	カレーピラフ りんごジュース きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの小倉煮 フルーツ
	431 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	537 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	488 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.7 g 塩分 1.5 g	553 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 塩分 2.3 g	515 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.6 g 塩分 2.1 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				
5 (金)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 じゃが芋のたらこ和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 大豆入りひじき煮 コーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ コーンサラダ ゼリー	チャーシュー丼 みそ汁 コーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚にらたま ブロッコリーとマカロニサラダ フルーツ
	310 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 2.2 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	566 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	566 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 28.1 g 塩分 1.5 g	530 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 18.9 g 塩分 1.4 g
おやつ	かき氷 55 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.4 g 塩分 0.0 g				
6 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん キャベツ炒り ふりかけ	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き アスパラのかき揚げ かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉とピーマンの炒め物 かにとわかめの酢の物 ゼリー	茶そば(ざる) アスパラのかき揚げ カニとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げの肉詰め煮 揚げなすの生姜ポン酢和え フルーツ
	370 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g	488 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g	345 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	487 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.4 g 塩分 3.4 g	520 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	エクレア 106 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
7 (日)	ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き 野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 けんちん汁 赤魚のごま煮 ほうれん草のおかか和え 茄子のピリから炒め ムース	ご飯 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のおかか和え ムース	ご飯 けんちん汁 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め おから炒り煮 フルーツ
	363 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 5.5 g 塩分 1.9 g	488 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.0 g	555 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.2 g 塩分 1.9 g	469 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 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				
8 (月)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 かぼちゃのそぼろあん 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 あじの揚げ浸し えびと春雨の中華サラダ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き えびと春雨の中華サラダ ゼリー	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コーンスープ えびと春雨の中華サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き ブロッコリーのかにかま和え うぐいす豆煮
	395 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.0 g 塩分 2.1 g	593 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g	521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.3 g 塩分 3.4 g	660 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 28.7 g 塩分 3.8 g	449 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 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				

献立表 令和7年9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 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め オクラのポン酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き がんもの煮物 トマトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ トマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ トマトサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 肉団子のケチャップ煮 きのこのサラダ ゼリー
	419 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.7 g 塩分 1.3 g	589 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 21.5 g 塩分 2.2 g	583 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.3 g 塩分 3.4 g	420 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.2 g 塩分 2.5 g	399 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	さつま芋プリン 87 kcal	蛋白質 1.9 g	脂質 4.0 g 塩分 0.0 g		
10 (水)	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼 竹輪の炒り煮 納豆	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ きゅうりとえびの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ きゅうりとえびの和え物 ゼリー	親子丼 みそ汁 きゅうりとえびの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き ブロッコリーのかにかま和え うぐいす豆煮
	417 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.1 g 塩分 2.2 g	541 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.3 g 塩分 1.7 g	455 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	554 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.7 g	449 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.2 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		
11 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の辛子和え かにシュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草辛子和え ゼリー	タンメン かにシュウマイ ゼリー	ごはん すまし汁 肉団子のケチャップ煮 きのこのサラダ フルーツ
	391 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g	527 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.5 g 塩分 2.4 g	516 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.4 g 塩分 2.0 g	585 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	399 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.9 g 塩分 2.2 g
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 (金)	ご飯 みそ汁 五目たまご焼き さつま芋のレモン煮 カブのゆかり和え	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) 舞茸と人参のかき揚げ 蒸し鶏のサラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 蒸し鶏サラダ フルーツ牛乳寒	五目そうめん 舞茸と人参のかき揚げ フルーツ牛乳寒	わかめご飯 すまし汁 鶏ひき肉のねぎ胡麻焼き キャベツとしらすの生姜炒め フルーツ
	373 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.7 g 塩分 2.1 g	503 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.1 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 26.5 g 塩分 1.7 g	533 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.9 g	498 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 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		
13 (土)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 豆腐のあんかけ のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ポテトサラダ ひじき煮 ムース	ご飯 みそ汁 チキンカツ ポテトサラダ ムース	ネバトロ丼 みそ汁 ひじき煮 ムース	ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのツナ和え フルーツ
	357 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.7 g	490 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.3 g 塩分 2.4 g	602 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.5 g 塩分 2.3 g	472 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 塩分 2.4 g	465 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.3 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		
14 (日)	ご飯 みそ汁 厚あげの甘煮 茄子の味噌炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 魚の梅煮 根菜の炒り煮 えびと野菜の中華サラダ ゼリー	とりそぼろ丼 みそ汁 えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ホットドック コンソメスープ えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリーム煮 切干大根炒り フルーツ
	428 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.0 g 塩分 1.6 g	564 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.1 g 塩分 3.1 g	487 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 塩分 2.3 g	511 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.0 g	556 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.9 g 塩分 1.3 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		
15 (月)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 とうがんのくず煮 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け アスパラとコーンのかき揚げ ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の辛子和え ゼリー	ざるそば又はうどん アスパラとコーンのかき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ オニオンサラダ 梨
	355 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g	514 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g	522 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.6 g 塩分 1.3 g	496 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.8 g 塩分 2.0 g	449 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g
おやつ	せんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
16 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム さつま揚げと野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ きゅうりのみぞれ会え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のタルタルソース焼き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	冷やし中華(醤油) ぎょうざ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の塩だれ炒め 茄子のしぎ焼き フルーツ
	372 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.0 g 塩分 2.2 g	492 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g	492 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g	592 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.8 g 塩分 3.0 g	460 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.3 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		

献立表 令和7年9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 (水)	ご飯 みそ汁 ひじき入りの卵焼き にんじん炒め 納豆	《敬老の日献立》 赤飯 すまし汁 天ぷら 紅白なます ムース			ご飯 すまし汁 とり大根 デザート南瓜サラダ あみの佃煮
	401 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	633 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	470 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	フルーツプリン	75 kcal 蛋白質 1.2 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g		
18 (木)	食パン コンソメスープ ウインナー たまごサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き ジャーマンポテト きゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ きゅうりの酢の物 ゼリー	から揚げ丼 みそ汁 きゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 オクラのわさび和え フルーツ
	438 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.8 g	423 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 g	502 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	536 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.3 g	445 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 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		
19 (金)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 ほうれん草のごま和え 焼きたらこ	ご飯 すまし汁 赤魚の西京焼き 蒸しキャベツのサラダ はんぺんの磯辺揚げ ゼリー	チキンカレー すまし汁 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	冷やし月見とろろうどん又はそば はんぺん磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め さつま芋のバター煮 かぶの漬物
	372 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.1 g 塩分 1.5 g	481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 g	611 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 28.0 g 塩分 2.7 g	529 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.2 g 塩分 1.4 g	469 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.5 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		
20 (土)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ひじきとじゃこの炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のソテー かぼちゃの甘煮 棒棒鶏サラダ ムース	ご飯 みそ汁 酢豚 かぼちゃの甘煮 ムース	やきそば みそ汁 かぼちゃ煮 ムース	ご飯 すまし汁 鶏肉のトマトソース煮 いんげんの辛子マヨネーズ和え フルーツ
	366 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	531 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g	545 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.7 g 塩分 2.2 g	516 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.9 g 塩分 2.7 g	489 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.4 g 塩分 1.7 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		
21 (日)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ツナとじゃがいもの煮物 塩もみきゅうり	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 蒸し鶏ときのこのサラダ 茄子のオイスター炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き なすのオイスター炒め ゼリー	揚げパン かぼちゃのシチュー 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 やわらか豆腐しゅうまい フルーツ
	366 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	508 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.7 g 塩分 2.0 g	531 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g	616 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.6 g 塩分 3.2 g	468 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.7 g 塩分 2.2 g
おやつ	ロールケーキ	114 kcal 蛋白質 2.3 g	脂質 3.8 g 塩分 0.0 g		
22 (月)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 野菜炒め ヨーグルト	ご飯 すまし汁 ほっけの塩焼き がんもの煮物 トマトの中華和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌焼き トマトの中華和え 牛乳寒天	高菜チャーハン すまし汁 トマトの中華和え 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 さつまいもサラダ フルーツ
	423 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g	477 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.8 g 塩分 2.6 g	503 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	428 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 26.2 g 塩分 1.4 g	541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 塩分 1.4 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		
23 (火)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ブロッコリー炒め 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ 白身魚のソテーきのこクリーム 人参とツナのサラダ おかず金平 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ 人参とツナのサラダ ゼリー	スパゲティーナポリタン コンソメスープ 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め 豆腐のえびあんかけ フルーツ
	362 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.7 g 塩分 1.5 g	559 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	607 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 26.3 g 塩分 1.3 g	605 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	471 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 塩分 1.1 g
おやつ	黒糖まんじゅう	88 kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
24 (水)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし ピーマンとじゃこの炒め物 納豆	ご飯 ワンタンスープ かに玉風 豆腐のサラダ ムース	ご飯 ワンタンスープ アジフライ 豆腐のサラダ ムース	ビビンバ丼 ワンタンスープ 豆腐のサラダ ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 揚げ茄子のおかか煮 即席漬け
	367 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.7 g 塩分 1.5 g	503 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.6 g 塩分 2.5 g	529 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.8 g	465 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.9 g 塩分 2.4 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		

献立表 令和7年9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 (木)	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスロー風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) 春菊と玉葱のかき揚げ ひじきの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの白和え ゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 ひじきの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼肉 白菜のゆかり和え フルーツ
	399 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 g	535 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.1 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g	520 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.5 g 塩分 3.3 g	443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 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		
26 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き もやしとハムのサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 鮭の山椒焼き キャベツのごま酢和え 五目煮豆 ゼリー	ハヤシライス みそ汁 キャベツのごま酢和え ゼリー	けんちんうどん又はそば キャベツのごま酢和え ゼリー	ご飯 すまし汁 チキンソテーガーリック風味 ほうれん草炒め フルーツ
	360 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.9 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.1 g 塩分 1.9 g	580 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 25.9 g 塩分 2.5 g	467 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.6 g 塩分 1.9 g	454 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	かぼちゃパンディング 112 kcal	蛋白質 4.1 g	脂質 2.1 g 塩分 0.3 g		
27 (土)	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖のごま味噌焼き 蒸し鶏と春雨のサラダ 温奴 ゼリー	ご飯 すまし汁 コロッケ 蒸し鶏と春雨のサラダ ゼリー	海老ドリア すまし汁 蒸し鶏と春雨のサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 厚揚げと豚肉の中華炒め えびシュウマイ 漬物
	408 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.1 g	528 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 9.2 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.0 g 塩分 1.7 g	549 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 塩分 3.2 g	529 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.8 g 塩分 3.0 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		
28 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げのネギ味噌焼き ほうれん草の錦糸和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼き 揚げ茄子のそぼろあん 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー 春雨サラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 春雨サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 牛皿 長芋とめかぶの和え物 フルーツ
	379 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.7 g	485 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g	541 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g 塩分 1.7 g	517 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g	503 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 20.3 g 塩分 1.6 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		
29 (月)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ キャベツのゆかり和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	スパゲティーミートソース みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマンのおかか炒め おたふく煮豆
	30 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.5 g 塩分 2.1 g	463 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.9 g 塩分 2.0 g	550 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.1 g 塩分 2.0 g	621 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	530 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.0 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 0.0 g		
30 (火)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 青梗菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのサラダ さつま芋の白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 厚揚げの中華炒め きゅうりのサラダ ゼリー	サンドイッチ(卵・コロッケ・ピーナッツ) かぼちゃのポタージュ きゅうりのサラダ ゼリー	麦ご飯 みそ汁 炒り鶏 五目おから とろろ芋
	344 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.5 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.8 g 塩分 1.6 g	479 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	573 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 g	543 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 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		

<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