

献立表 令和7年10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 カニ風味玉子焼き 春菊のごま和え 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のねぎ味噌焼き かぼちゃサラダ 揚げ茄子のおろしのせ 牛乳寒天	キーマカレー みそ汁 かぼちゃサラダ 牛乳寒天	きつねうどん又はそば かぼちゃサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 肉じゃが キムチ和え フルーツ
	400 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g	491 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.3 g	599 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 25.6 g 塩分 2.3 g	423 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 11.5 g 塩分 2.5 g	553 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 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		
2 (木)	ぶどうパン ミネストローネスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 ほうれん草のカニカマ和え 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	牛井(温玉のせ) みそ汁 ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ 五目ビーフン フルーツ
	352 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 g	533 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.9 g	493 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.3 g 塩分 1.7 g	584 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.5 g 塩分 2.2 g	556 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.0 g 塩分 1.4 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 0.1 g		
3 (金)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ かぶのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 ぶり大根 蒸し鶏の中華サラダ 竹輪の磯辺揚げ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	スパゲティミートソース すまし汁 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 松風焼き 白菜の甘酢和え フルーツ
	364 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.8 g 塩分 1.6 g	522 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.5 g	498 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.9 g 塩分 1.9 g	588 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.1 g 塩分 2.6 g	454 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 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 (土)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き もやしの炒め物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚のソテーきのこソース コーンサラダ がんもと野菜煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の中華ネギソース コーンサラダ ゼリー	ロールパン ビーフシチュー コーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 煮豚 さつま芋のマスタードサラダ フルーツ
	350 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 9.9 g 塩分 2.2 g	549 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	630 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 29.4 g 塩分 1.6 g	671 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 36.6 g 塩分 2.8 g	484 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	大判焼き 90 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
5 (日)	ご飯 みそ汁 とりつくね焼き 人参とじゃこ炒め ふりかけ	ご飯 わかめスープ 赤魚と野菜の塩こうじ焼き かぶのそぼろあん 春雨サラダ ムース	ご飯 わかめスープ 麻婆茄子 春雨サラダ ムース	ご飯 ワカメスープ 牛肉コロッケ 春雨サラダ ムース	ご飯 みそ汁 千草焼き きんぴらごぼう フルーツ
	340 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.8 g 塩分 2.0 g	511 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.3 g 塩分 2.4 g	502 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	566 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.3 g	481 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.5 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		
6 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き キャベツのおかか和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き マカロニとツナのサラダ たまご豆腐 カクテルヨーグルト	親子丼 みそ汁 マカロニとツナのサラダ カクテルヨーグルト	太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 マカロニとツナのサラダ カクテルヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚にらもやし炒め かぼちゃのいとこ煮 漬けもの
	368 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	570 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 21.9 g 塩分 3.1 g	620 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.9 g	511 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.2 g 塩分 3.1 g	476 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	しあわせ饅頭 81 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.1 g		
7 (火)	ご飯 みそ汁 だし巻き玉子 里芋の煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き シュウマイ きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉の細切り炒め きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	カレーうどん きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鳥と野菜の酢醤油煮 春菊のくるみ和え フルーツ
	325 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.1 g 塩分 1.8 g	556 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.6 g 塩分 2.9 g	488 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.9 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.5 g 塩分 2.7 g	482 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.3 g 塩分 14.0 g
おやつ	ヨーグルトパナロア 97 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
8 (水)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 ピーマンきんぴら 納豆	ご飯 すまし汁 鮭のみそバター焼き ほうれん草のナムル さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏から揚げ(葱塩おろし) ほうれん草のナムル ゼリー	ワンタンメン ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 ポークシチュー めかぶの和え物 フルーツ
	376 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	523 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.0 g	559 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.7 g 塩分 1.6 g	516 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.5 g 塩分 3.5 g	472 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.1 g 塩分 1.1 g
おやつ	スベラカーゼようかん(抹茶) 77 kcal	蛋白質 3.9 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (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 煮魚(カレイ) きゅうりと蒸し鶏の和え物 春雨ピリから炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(トマトソース) きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(かぼちゃ・かに) きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 切干大根の磯煮 とろろ芋
	426 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	507 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	598 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.1 g 塩分 2.7 g	558 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g	444 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.0 g 塩分 1.9 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		
10 (金)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 白菜の辛子和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース フレンチサラダ 根菜炒り煮 ゼリー	三色丼 みそ汁 フレンチサラダ ゼリー	ロールパンサンド(卵、ツナ、ハム) コーンスープ フレンチサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 五目白和え フルーツ
	317 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.8 g 塩分 1.5 g	584 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 塩分 2.8 g	518 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.2 g 塩分 2.9 g	655 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 30.5 g 塩分 3.5 g	561 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.8 g 塩分 1.5 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		
11 (土)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚のごま煮 豆腐とトマトのサラダ 揚げ茄子の甘味噌かけ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の葱塩炒め 粉ふき芋 昆布佃煮
	406 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.4 g 塩分 1.6 g	549 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 23.3 g 塩分 1.6 g	548 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 23.2 g 塩分 2.9 g	440 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	ロールケーキ 129 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 5.8 g 塩分 0.2 g		
12 (日)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 さつま揚げと大根の煮物 鯛みそ	ご飯 野菜スープ たらの西京焼き かにとわかめの酢の物 さつま芋の黒糖バター ゼリー	ご飯 野菜スープ チキンカツ かにとわかめの酢の物 ゼリー	月見うどん又はそば かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼肉風 トマトとオクラの和え物 フルーツ
	412 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.3 g 塩分 1.9 g	480 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	546 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.9 g 塩分 2.2 g	393 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.1 g 塩分 3.4 g	453 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.8 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		
13 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪の炒り煮 白花豆煮	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜グラタン 温野菜サラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 温野菜サラダ フルーツ牛乳寒	ドライカレー みそ汁 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜とツナの炒め物 フルーツ
	404 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.3 g	507 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	594 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 26.2 g 塩分 2.4 g	655 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 25.2 g 塩分 2.0 g	432 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 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		
14 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ さつま揚げと野菜のうま煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き ポテトサラダ かしわ天 ゼリー	ご飯 みそ汁 ホイコーロー風 ポテトサラダ ゼリー	栗おこわいなり寿司 みそ汁 かしわ天 ゼリー	ご飯 すまし汁 牛肉のしぐれ煮 春菊のわさび和え
	361 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.7 g 塩分 2.2 g	612 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 21.9 g 塩分 2.0 g	550 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.9 g 塩分 2.2 g	581 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.2 g 塩分 2.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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		
15 (水)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 冬瓜のおかか煮 納豆	ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き 揚げ茄子のそぼろあん キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 キャベツのサラダ ゼリー	やきそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	チキンカレー すまし汁 きゅうりとエビの和え物 フルーツ
	379 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.7 g 塩分 1.1 g	500 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	567 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 25.0 g 塩分 1.4 g	557 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.6 g	543 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.0 g 塩分 3.1 g
おやつ	黒糖くず餅風 67 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
16 (木)	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 カレイの南蛮漬け 大根きんぴら きゅうりと蒸し鶏のサラダ 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サラダ ゼリー	オムライス みそ汁 きゅうりと蒸し鶏のサラダ ゼリー	ゆかりごはん すまし汁 高野豆腐の挟み煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ
	365 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g	514 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.1 g 塩分 1.7 g	531 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.3 g 塩分 1.2 g	555 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.7 g 塩分 1.7 g	552 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.6 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (金)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め さつま芋と切昆布煮 焼きたらこ	ご飯 すまし汁 鯖のねぎ味噌焼き 大豆入りひじき煮 ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 ミックスフライ(野菜・エビフライ) 大豆入りひじき煮 ゼリー	ジャンバラヤ 大豆入りひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ もやしの香りあえ フルーツ
	398 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.7 g	564 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.4 g	628 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.7 g 塩分 2.2 g	485 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.1 g 塩分 3.5 g	479 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.3 g
おやつ	栗ぜんざい 97 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
18 (土)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 豆腐チャンプルー ねりうめ	ご飯 中華スープ タラ中華蒸し 春巻き いんげんの胡麻マヨ和え 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 杏仁豆腐	五目チャーハン 中華スープ 春巻き 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き 人参サラダ なすの塩もみ
	405 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.7 g	519 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	576 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.9 g 塩分 2.3 g	543 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.1 g 塩分 3.7 g	451 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.4 g 塩分 2.0 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		
19 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ほうれん草ソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き マッシュポテト 厚揚げと青菜の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 厚揚げと青菜の煮びたし ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ 厚揚げと青菜の煮びたし ゼリー	ご飯 すまし汁 ホークビーンズ 蒸し鶏と春雨の中華サラダ フルーツ
	332 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.7 g 塩分 1.9 g	519 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g	593 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 28.9 g 塩分 1.9 g	466 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 12.5 g 塩分 2.6 g	530 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.6 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 0.1 g		
20 (月)	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒めもの 温奴 あみの佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の揚げ浸し 和風ドレッシング和え 切干大根の炒め煮 ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼き肉 和風ドレッシング和え ムース	スパゲティナポリタン みそ汁 和風ドレッシング ムース	ご飯 すまし汁 蒸し鶏のネギ醤油かけ 五目炒め うぐいす豆煮
	322 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.1 g	537 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.2 g	507 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.8 g	587 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.6 g 塩分 2.8 g	457 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒ごまプリン 111 kcal	蛋白質 3.5 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
21 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのきのこソース 春菊のおかか和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き 棒棒鶏サラダ がんもの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ がんもの煮物 ゼリー	焼肉丼 みそ汁 棒棒鶏 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚にらたま トマトのマリネ 漬物
	367 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g	572 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g	578 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 21.0 g 塩分 2.5 g	587 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.6 g 塩分 2.8 g	440 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.7 g 塩分 2.4 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		
22 (水)	ご飯 みそ汁 筑前煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ ブロッコリーとほたてのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレー竜田揚げ ブロッコリーとホタテのサラダ ゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 お魚ハンバーグ 茄子のオイスター炒め フルーツ
	401 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.3 g 塩分 1.2 g	564 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 21.5 g 塩分 1.8 g	557 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 22.4 g 塩分 1.5 g	511 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.9 g	413 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 7.7 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		
23 (木)	ぶどう&ロールパン 野菜のスープ煮 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 太刀魚の塩焼き シュウマイ 蒸しキャベツの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 蒸しキャベツの辛子和え ゼリー	味噌ラーメン 蒸しキャベツの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き さつま芋の白和え フルーツ
	408 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	540 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.7 g 塩分 2.7 g	579 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.1 g 塩分 2.0 g	376 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.6 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.8 g 塩分 1.2 g
おやつ	きなこミルクデザート 62 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 1.1 g 塩分 0.1 g		
24 (金)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 白菜の梅おかか和え ふりかけ	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き もやしの胡麻酢和え 春雨のうま煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの胡麻酢和え ゼリー	天丼 すまし汁 もやしの胡麻酢和え ゼリー	ハヤシライス みそ汁 ツナサラダ フルーツ
	336 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.8 g	462 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.5 g 塩分 1.8 g	508 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.4 g 塩分 1.9 g	469 kcal 10.6 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g	606 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 29.2 g 塩分 2.6 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		

献立表 令和7年10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 (土)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 茄子の炒め物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) ほうれん草のごま和え 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 手づくりメンチカツ ほうれん草のごま和え ゼリー	けんちんうどん又はそば ほうれん草のごま和え ゼリー	ひじきご飯 すまし汁 擬制豆腐 和風サラダ フルーツ
	370 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.5 g 塩分 1.9 g	509 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	623 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 26.4 g 塩分 2.5 g	488 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.6 g 塩分 2.8 g	492 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 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		
26 (日)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん キャベツの煮浸し ねりうめ	ご飯 みそ汁 メパルの葱ソースかけ きゅうりのツナマヨ和え おかず金平 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 親子煮 さつまいもサラダ フルーツ
	341 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.6 g	557 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.7 g 塩分 1.7 g	566 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 26.1 g 塩分 1.2 g	603 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 27.9 g 塩分 2.0 g	593 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 g
おやつ	シュークリーム 84 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 4.2 g 塩分 0.1 g		
27 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 人參炒め 昆布佃煮	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 えびと春雨のサラダ ジャーマンポテト ゼリー	ご飯 すまし汁 揚げ鶏のみぞれソース えびと春雨のサラダ ゼリー	ビーフカレー すまし汁 えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め やわらか豆腐シュウマイ フルーツ
	341 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 5.9 g 塩分 2.2 g	548 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	579 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 22.3 g 塩分 1.8 g	580 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 22.9 g 塩分 2.8 g	429 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.3 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		
28 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭のごまだれ焼き 春菊と玉ねぎのかき揚げ 大根サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ ゼリー	とろろそば又はうどん 春菊と玉ねぎのかき揚げ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かぶの帆立あなかけ フルーツ
	369 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	541 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.5 g 塩分 1.9 g	542 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.9 g	561 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.8 g 塩分 3.1 g	518 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 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		
29 (水)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き 人參とじゃこ炒め 納豆	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き コーンサラダ 焼豆腐のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ コーンサラダ ゼリー	スパゲティーミートソース みそ汁 コーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋のたらこ和え フルーツ
	373 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	538 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g	604 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 24.3 g 塩分 2.4 g	619 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.0 g 塩分 2.3 g	476 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.1 g
おやつ	レアチーズムース 93 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 1.6 g 塩分 0.3 g		
30 (木)	黒糖&ロールパン ほうれん草シチュー ブロッコリーカリフラワーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の揚げ浸し いんげんのツナマヨ和え がんもと冬瓜の煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き がんもと冬瓜の煮物 ゼリー	たぬきうどん又はそば いんげんのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 きゅうりの酢の物 フルーツ
	434 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g	566 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g	554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.6 g 塩分 1.9 g	491 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g	484 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.6 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		
31 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあなかけ ほうれん草のなめたけ和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭の山椒焼き キャベツのごま酢和え 五目豆煮 ゼリー	チキンカレー 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 豚肉のケチャップ炒め 大根とホタテのサラダ あみの佃煮
	379 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.3 g 塩分 1.4 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.2 g 塩分 1.9 g	567 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 21.8 g 塩分 2.8 g	467 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.6 g 塩分 1.9 g	446 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.7 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		

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。

