

献立表 令和7年11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 さんまのかば焼き 里芋と竹輪の煮物 ねりうめ	ご飯 春雨スープ かに玉風 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 春雨スープ アジフライ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	焼きうどん 春雨スープ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ
	338 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.2 g 塩分 1.9 g	476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	485 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 塩分 3.2 g	534 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 21.3 g 塩分 1.6 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		
2 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ピーマンとじゃこの炒め物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のねぎ味噌焼き 五目炒め煮 はんぺん磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 五目炒め煮 ゼリー	豚丼 みそ汁 五目炒め煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜のクリーム煮 デザート南瓜サラダ のり佃煮
	334 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.9 g 塩分 1.7 g	478 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.1 g 塩分 2.9 g	519 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 g	607 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 25.2 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.5 g 塩分 1.6 g
おやつ	薄皮まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
3 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ウインナー 野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け コーンサラダ 揚げ茄子のおろしのせ ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のソーセージ醤油ソース コーンサラダ ムース	中華丼 みそ汁 コーンサラダ ムース	ご飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め トマトとめかぶの和え物 フルーツ
	419 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.5 g 塩分 2.0 g	468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.5 g	435 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 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		
4 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎ味噌焼き カブのゆかり和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 かにシュウマイ 春菊のくるみ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース かにシュウマイ ゼリー	タンメン かにシュウマイ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の柳川風 にんじんのごま和え フルーツ
	357 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	591 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	619 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	584 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	537 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.7 g 塩分 1.5 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 (水)	ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 温野菜サラダ 納豆	ご飯 すまし汁 たらちのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ
	414 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g	494 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g	556 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.4 g	455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g	439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 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		
6 (木)	ぶどうぱん コンソメスープ 野菜入りオムレツ ほうれん草のソー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の甘酢あんかけ もやしとハムのサラダ とうがんのくず煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き とうがんのくず煮 ゼリー	太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゅうりの梅がつお和え フルーツ
	372 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g	516 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	522 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.4 g 塩分 1.6 g	447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g	541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 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		
7 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 蒸しキャベツのわさび和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鮭のパン粉焼き 蒸し鶏ときのこのサラダ 昆布豆煮 ゼリー	ポークカレー みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 厚揚げの肉詰め煮 春雨の中華炒め みかん
	344 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.2 g 塩分 2.4 g	572 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.7 g	587 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 24.3 g 塩分 2.2 g	527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 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		
8 (土)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 茄子の生姜炒め ヨーグルト	ご飯 中華スープ カレーのねぎ味噌焼き 豆腐のサラダ 春巻き 牛乳寒天	ご飯 中華スープ 鶏のから揚げネギ塩おろし 豆腐サラダ 牛乳寒天	ビビンバ丼 中華スープ 豆腐のサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ
	368 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.7 g 塩分 1.7 g	507 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 12.4 g 塩分 2.6 g	584 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.0 g	591 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.9 g	473 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 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		

献立表 令和7年11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 ベーコンエッグ カリフラワーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き がんもの煮物 青菜のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 青菜のごま和え ゼリー	きじ焼き丼 みそ汁 青菜のごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまだれ焼き 魚肉ソーセージ炒め あみの佃煮
	404 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	484 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.8 g	527 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.1 g 塩分 2.3 g	510 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.6 g 塩分 2.9 g	485 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.0 g 塩分 2.5 g
おやつ	人形焼き 126 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 2.4 g 塩分 0.1 g		
10 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め もやしの野沢菜和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼き トマトときゅうりのサラダ さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 コロツケ(かぼちゃ、かに) トマトときゅうりのサラダ ゼリー	海老ドリア みそ汁 トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 肉じゃが 白菜のレモン酢和え フルーツ
	388 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.6 g 塩分 1.5 g	468 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.8 g 塩分 2.5 g	569 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 20.4 g 塩分 2.7 g	553 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.3 g 塩分 3.1 g	559 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 22.2 g 塩分 1.5 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 (火)	ご飯 みそ汁 だし巻卵 ごぼうの炒め煮 ねりうめ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソースかけ 蒸し鶏のサラダ じゃが芋のカレー炒め ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタルソース焼き じゃが芋のカレー炒め ゼリー	ロールパンサンド(卵・ハム・あんこ) コンソメスープ 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮付け フルーツ
	336 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.6 g	496 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.6 g 塩分 2.2 g	529 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.5 g 塩分 1.6 g	587 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.1 g	491 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.7 g 塩分 1.7 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		
12 (水)	ご飯 みそ汁 鳥つくねの煮物 納豆 カブの漬物	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き エビシュウマイ もやしのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ もやしのナムル ゼリー	野菜入りワンタンメン もやしのナムル ゼリー	きのこご飯 すまし汁 おでん風 ほうれん草のくるみ和え フルーツサラダ
	337 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.5 g 塩分 1.3 g	564 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.5 g 塩分 1.3 g	591 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.7 g 塩分 1.5 g	493 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.2 g 塩分 2.8 g	484 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.8 g 塩分 3.1 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		
13 (木)	食パン 白菜ときのこのシチュー 人参とツナのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の山椒焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 酢豚 ポテトサラダ ゼリー	きつねうどん又はそば ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 松風焼き 大豆入りひじき煮 フルーツ
	446 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 16.4 g 塩分 1.7 g	495 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	587 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 22.1 g 塩分 2.1 g	416 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.4 g	509 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.2 g 塩分 1.5 g
おやつ	くりぜんざい 97 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
14 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 ピーマンの炒め物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚の唐揚げおろしポン酢 ブロッコリーとえびのサラダ 里芋のそぼろあん ゼリー	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ホットドック コンソメスープ ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の塩だれ炒め ほうれん草の錦糸和え 白花豆煮
	404 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g	558 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 21.4 g 塩分 2.8 g	536 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 23.1 g 塩分 3.0 g	430 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.9 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		
15 (土)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き エビと青菜の旨煮 焼きたらこ	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 舞茸と人参のかき揚げ 五目白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 おろしポン酢ハンバーグ 五目白和え ゼリー	鶏南蛮そば 五目白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 南瓜の煮物 フルーツ
	340 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.0 g 塩分 1.7 g	544 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	580 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.4 g	506 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g 塩分 3.0 g	498 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 21.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	しっとりケーキ 101 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g		
16 (日)	ご飯 みそ汁 鳥つくねの焼き キャベツ炒り ねりうめ	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 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 牛肉のトマト煮 春菊のごま和え フルーツ
	341 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g	551 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.6 g 塩分 1.5 g	474 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.2 g 塩分 1.7 g	499 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.0 g 塩分 2.8 g	559 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 25.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	どら焼き 78 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和7年11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 炒り豆腐 とうがんのカニ風味あんかけ 昆布佃煮	さつまいもごはん みそ汁 メバルのレモン焼き ほうれん草のおかか和え 五目煮豆 ゼリー	さつまいもごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草のおかか和え ゼリー	さつまいもごはん みそ汁 とんかつ ほうれん草のおかか和え ゼリー	ご飯 中華スープ ホイコーロー風 きゅうりの酢の物 フルーツ
	374 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.5 g 塩分 1.0 g	483 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.1 g 塩分 2.5 g	514 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	566 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	464 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.3 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		
18 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の炒めもの かぼちゃのそぼろあん 鯛みそ	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 さつま芋サラダ 大根きんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー さつま芋サラダ ゼリー	スパゲティーミートソース みそ汁 さつま芋サラダ ゼリー	麦ごはん すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き きのこの和風和え とろろ芋
	407 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.6 g 塩分 1.8 g	562 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.5 g 塩分 2.2 g	598 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 25.2 g 塩分 1.8 g	635 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g	454 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	スベラカーゼくずもち 68 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
19 (水)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き ほうれん草のソテービーナッツ和え 納豆	ご飯 みそ汁 鯖のねぎ味噌焼き もやしの中華サラダ シュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 もやしの中華サラダ ゼリー	醤油ラーメン もやし中華サラダ ゼリー	ビーフカレー すまし汁 きゅうりの酢の物 フルーツ
	393 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.8 g 塩分 1.0 g	551 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.8 g 塩分 2.8 g	563 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 24.5 g 塩分 2.6 g	509 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.9 g 塩分 3.2 g	516 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 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		
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 花野菜の炒めもの ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) 蒸しキャベツのサラダ 揚げ出し豆腐 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	ばらずし みそ汁 蒸しキャベツ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトチーズ焼き あみの佃煮
	414 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.2 g	518 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g 塩分 1.7 g	542 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.2 g 塩分 2.0 g	433 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 塩分 1.4 g	479 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	まんじゅう 85 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
21 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺんのバター焼き えび団子と青菜のうま煮 焼きたらこ	ご飯 すまし汁 白身魚のピカタ 棒棒鶏サラダ 五目煮豆 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のごまみそ焼き 五目煮豆 ゼリー	中華丼 すまし汁 五目煮豆 ゼリー	ご飯 みそ汁 炒りどり キムチ和え フルーツ
	360 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.6 g 塩分 2.2 g	551 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g	550 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.3 g 塩分 1.5 g	516 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.6 g 塩分 1.6 g	551 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	パンブディング 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
22 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鰯の唐揚げ(中華ダレ) カリフラワーのコンソメ煮 マリネサラダ ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅みそ焼き マリネサラダ ムース	焼肉丼 みそ汁 マリネサラダ ムース	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 和風ドレッシング和え フルーツ
	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g	496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g	406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g	506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 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		
23 (日)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ
	348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g	456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g	515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g
おやつ	しあわせ饅頭 88 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
24 (月)	ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のわさび和え かき揚げ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草のわさび和え ゼリー	カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリーム煮 人参サラダ 漬物
	384 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g	452 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.5 g	503 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.1 g 塩分 1.8 g	464 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g	519 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 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		

献立表 令和7年11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 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ツナサラダ 温奴 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏ささみチーズフライ ツナサラダ ゼリー	マカロニエビグラタン すまし汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚にらもやし炒め 揚げ茄子の生姜ポン酢和え フルーツ
	372 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 6.7 g 塩分 2.2 g	543 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g	589 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	579 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.5 g	490 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.3 g 塩分 1.3 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		
26 (水)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 大根の煮物 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 点心 牛乳寒天	ご飯 野菜スープ 麻婆豆腐 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	牛井温玉のせ 野菜スープ 蒸し鶏とはるさめの中華サラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 五目金平 フルーツ
	381 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g	545 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.7 g 塩分 3.1 g	555 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 24.3 g 塩分 2.3 g	478 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.3 g 塩分 1.1 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		
27 (木)	ロールパン コンソメスープ ウインナー 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 あじの揚げ浸し ブロッコリーサラダ じゃが芋のうま煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の照り焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐のステーキ 春菊の辛子和え りんご
	468 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 25.8 g 塩分 2.6 g	591 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 20.9 g 塩分 1.9 g	512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 19.9 g 塩分 1.6 g	511 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 19.9 g 塩分 2.7 g	476 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.7 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		
28 (金)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 野菜炒め 金時豆の甘煮	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麴焼き キャベツのサラダ 焼き豆腐のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 キャベツのサラダ ゼリー	けんちんうどん又はそば キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのおかかマヨ和え 昆布佃煮
	355 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	550 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g	606 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.5 g 塩分 1.9 g	473 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g	435 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.3 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		
29 (土)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 白菜とツナの煮浸し ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 里芋とちくわの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) ほうれん草の白和え ゼリー	まぐろ二色丼 みそ汁 ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のソース炒め いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	301 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.9 g 塩分 2.0 g	579 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 g	584 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.3 g 塩分 1.5 g	535 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 6.9 g 塩分 1.6 g	462 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.1 g 塩分 1.6 g
おやつ	チョコレートケーキ 106 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
30 (日)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のささみ和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ぜんまいの煮物 ポテト卵サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の香草焼き(トマトソースかけ) ぜんまい煮物 ゼリー	鉄火丼 みそ汁 ぜんまいの煮物 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子の味噌炒め フルーツ
	363 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	524 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	530 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g	403 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 4.7 g 塩分 2.5 g	487 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.1 g 塩分 2.3 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		

<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