

献立表 令和7年12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 厚揚げのねぎあんかけ カブのゆかり和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルのパン焼き かにシュウマイ 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の南蛮漬け 大根とホタテのサラダ ゼリー	味噌ラーメン 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ 煮豚 春雨のピリ辛炒め フルーツ	
おやつ	ヨーグルトババロア	385 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.5 g 塩分 1.7 g	582 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.8 g 塩分 2.5 g	557 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 24.1 g 塩分 1.6 g	498 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.1 g 塩分 3.3 g	450 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g 塩分 1.2 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				
2 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き ピーマンのきんぴら なすの塩もみ	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) フレンチサラダ かしわ天 ゼリー	チキンカレー 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) ポタージュスープ フレンチサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の漬け焼き ジャーマンポテト フルーツ	
おやつ	クレープ	321 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g	86 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g	594 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 23.6 g 塩分 2.8 g	616 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 29.4 g 塩分 3.0 g	485 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.1 g 塩分 1.6 g
おやつ	ヨーグルト	403 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.7 g 塩分 1.3 g	592 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.2 g 塩分 2.5 g	545 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.2 g 塩分 1.5 g	531 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.5 g 塩分 3.2 g	415 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	白あんよーかん	75.0 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g				
4 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーとえびの炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 マカロニサラダ 竹輪の磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ ゼリー	月見とろろうどん又はそば 竹輪の磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ 大豆入りひじき煮 フルーツ	
おやつ	きなこプリン	365 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.0 g 塩分 1.9 g	105 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g	600 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 24.2 g 塩分 2.3 g	536 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.1 g 塩分 2.8 g	489 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.7 g
おやつ	キャラメルプリン	331 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.7 g 塩分 2.2 g	529 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.0 g	631 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 27.6 g 塩分 1.9 g	503 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.9 g 塩分 3.1 g	517 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 16.8 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 0.1 g				
6 (土)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 豆腐のあんかけ ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のソテー(きのこクリーム) ブロッコリーとツナのサラダ がんもと野菜煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	まぐろ二色丼 みそ汁 がんもと野菜煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 かにとわかめの酢の物 白花豆煮	
おやつ	原宿ドック	369 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.6 g 塩分 1.9 g	573 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 24.1 g 塩分 3.1 g	480 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 8.7 g 塩分 2.4 g	461 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.9 g 塩分 1.9 g
おやつ	キャラメルプリン	121 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g				
7 (日)	ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き 切干大根炒り 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼き 蒸し鶏のサラダ 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉の細切り炒め 蒸し鶏のサラダ ゼリー	スパゲティーナポリタン みそ汁 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩炒め やわらか豆腐シュウマイ フルーツ	
おやつ	横綱まんじゅう	382 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.1 g 塩分 2.2 g	504 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.0 g 塩分 2.2 g	522 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	593 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	428 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 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				
8 (月)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 ほうれん草のおかか和え ねりうめ	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き おかず金平 かぼちゃの甘煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の山椒焼き おかず金平 ゼリー	太巻き(五目)いなり寿司 すまし汁 おかず金平 ゼリー	ご飯 ポークシチュー 和風サラダ フルーツ	
おやつ	黒ごまプリン	345 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.8 g 塩分 1.8 g	471 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 g	507 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.0 g 塩分 2.9 g	471 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 11.1 g 塩分 2.9 g	511 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.4 g 塩分 1.0 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				

献立表 令和7年12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 五目卵焼き 厚揚げと野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ カレイのネギソースかけ 春菊のナムル 五目ピーフン フルーツ牛乳寒	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 春菊のナムル フルーツ牛乳寒	ワンタンメン 春菊のナムル フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き いんげんの胡桃和え フルーツ
	371 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.2 g 塩分 1.8 g	498 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.5 g 塩分 2.1 g	508 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	518 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 9.0 g 塩分 3.8 g	518 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.3 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		
10 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 里芋の煮物 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き きゅうりのツナマヨ和え ごぼうの炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	チャーシュー丼 みそ汁 きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	ひじきご飯 すまし汁 擬製豆腐 人参のじゃこ炒め フルーツ
	405 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.6 g 塩分 2.2 g	511 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 g	620 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.5 g 塩分 1.4 g	608 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 34.3 g 塩分 1.4 g	496 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 13.8 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		
11 (木)	黒糖&ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ カブのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(たら) 棒棒鶏サラダ かぼちゃグラタン ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(野菜・えび) 棒棒鶏サラダ ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 棒棒鶏サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め 揚げ茄子のおかか煮 フルーツ
	404 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 16.2 g 塩分 2.1 g	521 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.1 g 塩分 1.9 g	635 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g	518 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g	484 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	スペラカーゼクズ餅	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 ベーコンエッグ もやしの炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のねぎ味噌焼き 紅生姜入りかき揚げ 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ ゼリー	とろろ山菜うどん又はそば 紅生姜入りかき揚げ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の味噌焼き キャベツのごま酢和え うぐいす豆煮
	423 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.2 g 塩分 1.2 g	526 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.1 g 塩分 3.0 g	564 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.4 g 塩分 2.5 g	430 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.2 g 塩分 3.5 g	462 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 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		
13 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん ほうれん草炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ ブロッコリーサラダ さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこソースかけ ブロッコリーサラダ ゼリー	焼肉丼 みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ゆかりご飯 おでん風 ポテトサラダ フルーツ
	363 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.2 g 塩分 1.7 g	618 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.5 g 塩分 2.2 g	527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.2 g 塩分 1.9 g	562 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 26.9 g 塩分 1.9 g	423 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 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		
14 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き きのこの和風和え 焼きたらこ	ご飯 すまし汁 ほっつけの塩焼き 茄子の味噌炒め 五目豆煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 手作りメンチカツ 五目豆煮 ゼリー	豚丼 すまし汁 五目豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚ニラ玉 もずく酢 フルーツ
	368 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.0 g 塩分 1.8 g	489 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.1 g 塩分 2.5 g	640 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.3 g 塩分 2.8 g	619 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 25.7 g 塩分 1.3 g	474 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.3 g 塩分 1.3 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		
15 (月)	ご飯 みそ汁 えび巾着 ひじき煮 しらすおろし	ご飯 みそ汁 肉豆腐 もやしの中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ(タルタル) もやしの中華サラダ ゼリー	カレーうどん もやしの中華サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き カブのかにあんかけ フルーツ
	338 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g	565 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 g	496 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.0 g 塩分 1.5 g	539 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 11.1 g 塩分 2.9 g	474 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.0 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		
16 (火)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ きゅうりの香り和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 ぶり大根 シュウマイ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ゼリー	高菜チャーハン みそ汁 きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の炒め焼肉風 粉吹き芋ああ(青のり) フルーツ
	360 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	567 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	559 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.4 g 塩分 1.5 g	447 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g	442 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.9 g 塩分 1.7 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		

献立表 令和7年12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 厚焼き卵 ほうれん草のかにかま和え 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚の揚げ浸し 春雨サラダ さつま芋のバター ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼き 春雨サラダ ゼリー	スパゲティーミートソース みそ汁 春雨サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	361 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.7 g 塩分 1.6 g	560 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.3 g 塩分 1.7 g	498 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 19.1 g 塩分 1.6 g	497 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.9 g 塩分 3.2 g	516 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 21.5 g 塩分 1.4 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			
18 (木)	ぶどうパン&ロールパン 野菜スープ煮 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 プロッコリーとホタテのサラダ がんも煮 ムース	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ プロッコリーとホタテのサラダ ムース	太巻き(ツナマヨ)いなり寿司 みそ汁 プロッコリーとホタテのサラダ ムース	ご飯 みそ汁 牛丼 トマトとオクラの和え物 みかん
	413 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 18.0 g 塩分 1.9 g	525 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.4 g 塩分 2.7 g	503 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.9 g 塩分 2.6 g	497 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.9 g 塩分 3.2 g	516 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 21.5 g 塩分 1.4 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			
19 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンとじゃこの炒め物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 厚揚げのそぼろあん フレンチサラダ ゼリー	天丼 すまし汁 フレンチサラダ ゼリー	サンドウィッチ(卵・ツナ・ハム) コーネスープ フレンチサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ フルーツ
	346 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.8 g	530 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	481 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g	590 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 26.5 g 塩分 3.6 g	474 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	かぼちゃプリン	78 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 40.0 g 塩分 0.0 g			
20 (土)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き さつま揚げと野菜のうま煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイの南蛮漬け きゅうりのツナの和え物 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとツナの和え物 ゼリー	やきそば みそ汁 きゅうりのツナの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ いんげんの辛子マヨネーズ和え のり佃煮
	322 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.3 g 塩分 2.0 g	570 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	547 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 21.9 g 塩分 2.0 g	525 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.6 g 塩分 3.3 g	439 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.0 g 塩分 2.7 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			
21 (日)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 温泉卵 即席漬け	ご飯 みそ汁 鯖のごま煮 きゅうりのみぞれ和え 五目炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ きゅうりのみぞれ和え ゼリー	三色丼 みそ汁 きゅうりのみぞれ和え ゼリー	ポークカレー すまし汁 春菊と菊のくるみ和え カクテルヨーグルト
	322 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.3 g 塩分 2.0 g	570 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	547 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 21.9 g 塩分 2.0 g	525 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.6 g 塩分 3.3 g	439 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.0 g 塩分 2.7 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			
22 (月)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ キャベツの煮浸し ねりうめ	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 コロッケ(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 野菜スープ チンジャオロース さつまいもサラダ フルーツ
	312 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 4.8 g 塩分 1.0 g	498 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 3.4 g	486 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.9 g 塩分 1.0 g
おやつ	あんまん	169 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 2.0 g 塩分 0.5 g			
23 (火)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 蒸し鶏ときのこのサラダ 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き プロッコリーのカニカマ和え えびシュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のネギ塩焼き えびシュウマイ ゼリー	醤油ラーメン えびシュウマイ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 蒸しキャベツのサラダ 白花豆煮
	405 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g	516 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.4 g 塩分 3.4 g	568 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.5 g 塩分 2.5 g	576 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.8 g 塩分 4.3 g	502 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 20.5 g 塩分 1.3 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			
24 (水)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 竹輪の炒り煮 納豆	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) ほうれん草のごま和え 五目金平 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のみぞれソース ほうれん草のごま和え 牛乳寒天	卵あんかけ炒飯 みそ汁 ほうれん草のごま和え 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 厚揚げと豚肉の中華風炒め トマトの中華和え フルーツ
	426 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.6 g 塩分 2.4 g	479 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g	590 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 25.3 g 塩分 1.5 g	502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.8 g 塩分 2.7 g	499 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	クリスマスケーキ	95 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 4.1 g 塩分 0.1 g			

献立表 令和7年12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)	食パン コンソメスープ ウィンナー カリフラワーサラダ ヨーグルト 413 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 g	☆クリスマスマニュー☆ ご飯 ポタージュ ミートローフ 人参サラダ ムース 695 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 29.2 g 塩分 2.8 g			ご飯 みそ汁 鶏肉のピカタ 春雨のうま煮 フルーツ 537 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.8 g 塩分 1.5 g
おやつ	スペラカーゼようかん 77 kcal	蛋白質 3.9 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
26 (金)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツのおかか和え 鯛みそ 348 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.1 g 塩分 1.9 g	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりとエビの和え物 肉みそ温奴 ゼリー 539 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	ご飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ きゅうりとエビの和え物 ゼリー 553 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.4 g 塩分 2.6 g	ロールパン ビーフシチュー きゅうりとエビの和え物 ゼリー 659 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 35.6 g 塩分 2.9 g	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘酢炒め 茄子のしげ焼き フルーツ 485 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 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		
27 (土)	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 さつま揚げと大根の煮物 昆布佃煮 337 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 5.4 g 塩分 2.1 g	ご飯 すまし汁 豆腐の肉野菜あんかけ 春菊の辛子和え ゼリー 521 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.2 g 塩分 1.5 g	ご飯 すまし汁 アジフライ 春菊の辛子和え ゼリー 476 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	親子丼 すまし汁 春菊の辛子和え ゼリー 531 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 35.6 g 塩分 2.9 g	ご飯 みそ汁 肉じゃが カリフラワーサラダ 漬物 485 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	どらやき 78 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
28 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 鶏と野菜のうま煮 ヨーグルト 406 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.4 g 塩分 1.6 g	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き さつま芋のレモン煮 ツナサラダ ゼリー 531 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.3 g 塩分 1.8 g	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ツナサラダ ゼリー 561 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.8 g 塩分 1.6 g	チャーシュー丼 みそ汁 ツナサラダ ゼリー 593 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 31.0 g 塩分 1.7 g	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 温奴 フルーツ 432 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.1 g 塩分 1.2 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		
29 (月)	ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 のり佃煮 378 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.9 g 塩分 1.4 g	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のわさび和え がんもと野菜煮 ヨーグルト 413 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.3 g 塩分 2.0 g	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 ヨーグルト 505 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.2 g 塩分 1.7 g	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 464 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリーム煮 人参サラダ 漬物 519 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.3 g 塩分 2.9 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		
30 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのネギ味噌焼き カブのゆかり和え ふりかけ 357 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	ご飯 みそ汁 鮭のおろし煮 カニシュウマイ 春菊のくるみ和え ゼリー 591 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース カニシュウマイ ゼリー 619 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	タンメン カニシュウマイ ゼリー 584 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	ご飯 すまし汁 豚肉の柳川風 人参のごま和え フルーツ 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		
31 (水)	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 363 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.5 g 塩分 2.0 g	ご飯 すまし汁 鮭の味噌煮 かき揚げ 温奴 ゼリー 588 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 23.6 g 塩分 1.7 g	ご飯 すまし汁 鶏ささみチーズフライ 温奴 ゼリー 536 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.2 g	年越しそば かき揚げ ゼリー 567 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.4 g 塩分 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚ニラもやし炒め 揚げ茄子の生姜ポン酢和え フルーツ 469 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.3 g
おやつ	まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.2 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



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

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。