

# 献立表 令和8年1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 (木)	ご飯 みそ汁 おせち盛り合わせ 伊達巻 紅白かまぼこ 栗きんとん 数の子 おたふく豆煮 煮しめ	お赤飯 お雑煮 たらの西京焼き 天ぷら(野菜) 紅白なます ゼリー			ご飯 みそ汁 すき焼き風 胡瓜の梅肉和え フルーツ
	501 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 4.4 g 塩分 2.9 g	526 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.6 g 塩分 1.5 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	546 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.1 g 塩分 1.8 g
おやつ	紅白寒天	51 kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 1.1 g 塩分 0.0 g		
2 (金)	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 祝い高野の含め煮 長芋となめこのポン酢和え	生ちらし寿司 清汁 茶碗蒸し かぶのくず煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツみつ豆			ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き おかず金平 あみの佃煮
	366 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 4.8 g 塩分 1.4 g	522 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 4.8 g 塩分 1.4 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	482 kcal 蛋白質 18.7 g 16.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	しあわせ饅頭	88 kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
3 (土)	ご飯 みそ汁 寿 厚焼き卵 厚揚げの煮物 塩昆布和え	ご飯 みそ汁 松風焼き 刺身盛り合わせ 南瓜の煮物 ゼリー			ご飯 清汁 太刀魚の揚げ浸し 胡瓜としらすの酢の物 フルーツ
	382 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g	675 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	481 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 17.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	くずまんじゅう	39 kcal 蛋白質 0.6 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
4 (日)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ	ご飯 中華スープ 赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌かけ ゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 揚げ茄子の甘味噌かけ ゼリー	五目炒飯 中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ
	398 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g	609 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 21.9 g 塩分 2.1 g	553 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.7 g 塩分 2.2 g	552 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 21.6 g 塩分 2.5 g	469 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.3 g 塩分 1.6 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		
5 (月)	ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルの煮つけ ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー	たぬきうどん又はそば ひじきの白和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン酢和え フルーツ
	409 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.0 g 塩分 1.6 g	521 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.6 g	620 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 24.0 g 塩分 1.9 g	491 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2.4 g	445 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 0.0 g 塩分 2.1 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 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の炒め物 たまご豆腐 煮豆	ご飯 清汁 鰯の味噌煮 プロッコリーとエビのサラダ もやしの炒め物 ムース	ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) プロッコリーとえびのサラダ ムース	サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ プロッコリーとえびのサラダ ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麹焼き 春菊のくるみ和え フルーツ
	393 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g	530 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.3 g 塩分 2.7 g	585 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.2 g 塩分 3.1 g	622 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 22.9 g 塩分 3.4 g	506 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.3 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		
7 (水)	七草がゆ みそ汁 五目玉子焼き 青菜としらすの炒め物 納豆	ご飯 みそ汁 鰯の照り焼き ポテトサラダ がんもの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鷄唐揚げ(ねぎ塩おろし) ポテトサラダ ゼリー	ビビンバ丼 みそ汁 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め トマトのマリネ フルーツ
	299 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.9 g	605 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.9 g 塩分 2.2 g	611 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 28.9 g 塩分 1.6 g	618 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 30.3 g 塩分 2.5 g	432 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.0 g 塩分 1.7 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		
8 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ 和風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース さつま芋と切昆布煮 なすの生姜炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの細切り炒め さつま芋と切昆布煮 ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げの肉詰め煮 キムチ和え フルーツ
	339 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g	560 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.9 g	527 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g	572 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	482 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	おしるこ	122 kcal 蛋白質 2.5 g	脂質 2.7 g 塩分 0.2 g		

# 献立表 令和8年1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 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 竹輪ともやしの炒め物 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 鯖の生姜煮 春菊と玉ねぎのかき揚げ プロッコリーとツナのサラダゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き プロッコリーとツナのサラダゼリー	太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 春菊と玉ねぎのかき揚げゼリー	ご飯 清汁 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のわさび和え フルーツ
	334 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.2 g 塩分 2.5 g	565 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.9 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.7 g 塩分 1.6 g	502 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 14.5 g 塩分 2.7 g	525 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.4 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			
10 (土)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ いんげんのツナマヨ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 揚げ出し豆腐 きゅうりとちくわの和え物ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(カニ・エビ) きゅうりとちくわの和え物ゼリー	山菜うどん又はそば 揚げ出し豆腐ゼリー	ご飯 ワンタンスープ 豚ニラもやし炒め デザート南瓜サラダ オクラの塩昆布和え
	411 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	490 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.4 g 塩分 1.7 g	605 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.3 g 塩分 2.2 g	508 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.3 g 塩分 3.5 g	471 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	オレンジケーキ	106 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g			
11 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 白菜の煮びたし 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚のねぎソースかけ コーンサラダ 揚げ茄子のおろし乗せゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き コーンサラダゼリー	親子ちらし(サーモン・いくら) みそ汁 コーンサラダゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のクリーム煮 春菊のごま和え フルーツ
	356 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.0 g 塩分 1.8 g	481 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.9 g	507 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.6 g 塩分 1.7 g	474 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.3 g	551 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.1 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			
12 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 ひじきとじゃこの炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼き マカロニサラダ 焼豆腐のそぼろあんゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の野菜あんかけ マカロニサラダゼリー	ミートドリア みそ汁 マカロニサラダゼリー	ご飯 清汁 豚肉のソース炒め カブのゆかり和え フルーツ
	382 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 7.4 g 塩分 1.9 g	524 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.7 g 塩分 1.7 g	636 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 28.2 g 塩分 1.4 g	554 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.5 g	420 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.5 g 塩分 1.9 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			
13 (火)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 はんぺんの煮物 のり佃煮	ご飯 中華スープ 煮魚(太刀魚) 春巻き 蒸し鶏と野菜の中華サラダゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 春巻きゼリー	醤油ラーメン 春巻きゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ さつま芋のレモン煮 漬物
	330 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.0 g 塩分 1.7 g	554 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.9 g 塩分 2.1 g	559 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.2 g 塩分 2.2 g	572 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.8 g 塩分 3.6 g	537 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.4 g 塩分 2.1 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			
14 (水)	ご飯 みそ汁 鶏つくねの煮物 にんじんのごま和え 納豆	ご飯 みそ汁 ほっけの山椒焼き きゅうりの甘酢和え 厚揚げのおかか煮ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの甘酢和えゼリー	カツ丼 みそ汁 きゅうりの甘酢和えゼリー	シーフードカレー 清汁 キャベツとツナのサラダ みかん
	399 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.8 g 塩分 1.0 g	494 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 g	500 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 g	576 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.0 g 塩分 1.7 g	532 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 19.1 g 塩分 3.2 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 6.4 g			
15 (木)	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ 温野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のクリームソースかけ かぼちゃサラダ きんぴらごぼうゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の香草パン粉焼き かぼちゃサラダゼリー	スパゲッティナポリタン みそ汁 かぼちゃサラダゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 なすのオイスター炒め フルーツ
	394 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	501 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.2 g 塩分 2.2 g	578 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 25.7 g 塩分 1.9 g	624 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.3 g 塩分 2.3 g	435 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 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			
16 (金)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 えびと白菜の旨煮 ふりかけ	ご飯 清汁 鯖のごま味噌焼き 春雨サラダ 大豆入りひじき煮ゼリー	ご飯 清汁 照り焼きハンバーグ 春雨サラダゼリー	サンドイッチ(卵・ハム・ピーナッツ) コーンスープ 春雨サラダゼリー	ご飯 みそ汁 炒り鶏 春菊のしらす和え フルーツ
	343 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.9 g 塩分 1.4 g	559 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.7 g	538 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 g	636 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 24.9 g 塩分 3.8 g	499 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	スペラカーゼくず餅	68 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.0 g 塩分 0.1 g			

# 献立表 令和8年1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 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め とうがんのくず煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼 キャベツサラダ ぜんまいの煮物 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 とんかつ ぜんまいの煮物 フルーツ牛乳寒	オムライス みそ汁 キャベツサラダ フルーツ牛乳寒	あさりご飯 清汁 豚肉の塩だれ炒め マッシュポテト フルーツ
	386 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.2 g 塩分 1.4 g	463 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	544 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.5 g 塩分 1.9 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.7 g 塩分 2.4 g	491 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 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		
18 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム なすのおろし煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの煮つけ 五目白和え かにシユウマイ ムース	ご飯 みそ汁 豚肉炒め焼肉風 かにシユウマイ ムース	やまかけ丼 みそ汁 五目白和え ムース	ご飯 清汁 鶏ももの照煮 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	335 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	509 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.2 g	548 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.8 g 塩分 2.4 g	462 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 7.3 g 塩分 1.8 g	437 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.6 g
おやつ	大判焼き 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
19 (月)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き ほうれん草のくるみ和え 焼きたらこ	ご飯 清汁 煮魚(カレイ) かぼちゃのかき揚げ 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のタルタルソース焼き 人参とツナのサラダ ゼリー	けんちんうどん又はそば かぼちゃのかき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 ポークビーンズ 蒸し鶏と春雨の中華サラダ フルーツ
	347 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.3 g 塩分 1.9 g	536 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 1.9 g	522 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g	534 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.1 g 塩分 1.5 g	531 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.8 g 塩分 1.8 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		
20 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ 野菜の煮物 あみの佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚のみぞれあんかけ 五目炒め煮 きゅうりと蒸し鶏の和え物 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和え物 ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 五目炒め煮 ゼリー	ご飯 清汁 肉豆腐 白菜とりんごのサラダ もずく酢
	347 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 4.0 g 塩分 2.3 g	536 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.3 g 塩分 2.4 g	533 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.9 g	519 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 塩分 2.3 g	526 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 23.2 g 塩分 1.6 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		
21 (水)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの野菜あんかけ 切り干し大根炒り ポテト卵サラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ りんご寒天	ご飯 清汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶの力ニあんかけ うぐいす豆煮
	354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g	589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g	533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g	486 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	クレープ(あんこ) 85 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
22 (木)	黒糖＆ロールパン コンソメスープ オムレツ(野菜入り) アスパラソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあん もやしの胡麻酢和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー	やきそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	さつまいもご飯 おでん風 プロッコリーとほたてのサラダ フルーツ
	438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 1.9 g	546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g	430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 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 (金)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 白菜の梅肉和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鯖のねぎ味噌焼き さつま芋サラダ 温奴 ゼリー	親子丼 みそ汁 さつま芋サラダ ゼリー	野菜入りワンタン麺 さつま芋サラダ ゼリー	ハヤシライス 清汁 春菊のおかか和え フルーツ
	333 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	552 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.2 g 塩分 1.9 g	628 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 25.3 g 塩分 1.7 g	562 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	524 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 22.8 g 塩分 2.5 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		
24 (土)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き ピーマンきんぴら 鯛みそ	ご飯 清汁 白身魚の味噌マヨ焼き カリフラワーサラダ がんもと野菜煮 もも寒天	ご飯 清汁 おろしポン酢ハンバーグ カリフラワーサラダ もも寒天	焼肉丼 清汁 カリフラワーサラダ もも寒天	ご飯 わかめスープ 豚肉の中華炒め かぼちゃのいとこ煮 漬物
	358 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.0 g 塩分 1.4 g	509 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	547 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.3 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.1 g 塩分 2.9 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		

# 献立表 令和8年1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 (日)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 さつま揚げと野菜の煮物 のり佃煮	ご飯 野菜スープ カレイの南蛮漬 もやしとハムのサラダ えびしゅわマイ ゼリー	ご飯 野菜スープ 麻婆豆腐 もやしとハムのサラダ ゼリー	卵あんかけ炒飯 野菜スープ もやしとハムのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこソースかけ キャベツの昆布和え フルーツ
	395 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.9 g 塩分 1.5 g	536 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.6 g 塩分 2.9 g	548 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.9 g 塩分 2.2 g	479 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.1 g 塩分 3.5 g	460 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	薄皮まんじゅう	91 kcal 蛋白質 1.7 g	0.3 g 塩分 0.1 g		
26 (月)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 ひじき煮 とろろ芋	ご飯 みそ汁 赤魚の塩麹焼き えびと春雨のサラダ ごぼうの炒め煮 ゼリー	ポークカレー みそ汁 えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(かぼちゃ・カニ) えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 清汁 高野豆腐の挟み煮 きゅうりの酢味噌かけ フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.0 g 塩分 1.6 g	452 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.8 g 塩分 2.6 g	575 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	549 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 17.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	パンディング	96 kcal 蛋白質 3.8 g	1.8 g 塩分 0.2 g		
27 (火)	ご飯 みそ汁 カニ風味玉子焼き ほうれん草のソテー ねりうめ	ご飯 みそ汁 さわらのねぎソースかけ ツナサラダ さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ツナサラダ ゼリー	天ぷらそば又はうどん ツナサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉と揚げ茄子のおろし煮 じゃが芋のたらこ和え フルーツ
	319 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 6.4 g 塩分 1.9 g	602 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g	564 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 24.8 g 塩分 1.7 g	580 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.2 g 塩分 2.7 g	463 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	クレープ(チョコバナナ)	104 kcal 蛋白質 1.5 g	6.2 g 塩分 0.1 g		
28 (水)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ カブの酢の物 納豆	ご飯 みそ汁 鮭のピカタ ほうれん草の辛子和え 切り干し大根の炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース ほうれん草の辛子和え ゼリー	牛丼(温泉卵乗せ) みそ汁 ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 清汁 鶏大根 白菜の炒め物 フルーツ
	395 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.6 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 16.0 g 塩分 2.3 g	547 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.9 g 塩分 2.0 g	577 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.2 g	463 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.0 g 塩分 1.5 g
おやつ	水ようかん	45 kcal 蛋白質 2.6 g	0.1 g 塩分 0.1 g		
29 (木)	ロールパン ほうれん草のシチュー キャベツのツナ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸しカレイのおろし煮 シュウマイ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ゼリー	タンメン シュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め じゃが芋の旨煮 フルーツ
	420 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g	507 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.4 g 塩分 2.7 g	589 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 26.4 g 塩分 2.5 g	589 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.1 g 塩分 2.5 g	468 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.3 g 塩分 1.5 g
おやつ	きなこ豆乳プリン	89 kcal 蛋白質 5.7 g	2.6 g 塩分 0.0 g		
30 (金)	ご飯 みそ汁 カニ風味玉子焼き 車麩と野菜の炒め煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ 蒸し鶏の中華サラダ 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の梅味噌焼き 大根きんぴら フルーツ
	340 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.8 g 塩分 1.4 g	520 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g	592 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.4 g 塩分 2.5 g	527 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.8 g 塩分 2.6 g	474 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.9 g 塩分 2.1 g
おやつ	スペラーゼようかん	81 kcal 蛋白質 4.3 g	0.2 g 塩分 0.1 g		
31 (土)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ いんげんのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭のソテーきのこソース 根菜炒り煮 ほうれん草のナムル 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉のチーズマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 牛乳寒天	ビーフカレー みそ汁 ほうれん草のナムル 牛乳寒天	ご飯 清汁 豚バラ大根 オニオンサラダ フルーツ
	384 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 1.6 g	543 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g	563 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.9 g 塩分 2.0 g	572 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.8 g 塩分 2.4 g	509 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 22.4 g 塩分 1.4 g
おやつ	バナナくん	68 kcal 蛋白質 1.5 g	0.4 g 塩分 0.0 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。