

献立表 令和 8 年 3 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 (日)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ アスパラの胡麻マヨ和え のり佃煮	ご飯 清汁 太刀魚の天ぷらみぞれあんかけ 菜の花のおかか和え ひじき煮 ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の香草焼き(トマトソースかけ) 菜の花のおかか和え ゼリー	ハヤシライス 清汁 菜の花のおかか和え ゼリー	ご飯 ミートボールシチュー おかず金平 フルーツ
	397 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.0 g	563 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 21.7 g 塩分 2.6 g	515 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.4 g 塩分 2.3 g	526 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.3 g 塩分 3.0 g	507 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.5 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		
2 (月)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き 菜の花の炒め物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き 蒸しキャベツのサラダ がんと野菜煮 ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 がんもと野菜煮 ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 煮豚 人参とツナのサラダ フルーツ
	379 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.3 g 塩分 2.3 g	494 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	545 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.3 g 塩分 2.0 g	434 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	クレープ(チョコバナナ) 104 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
3 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 切り干し大根炒り ヨーグルト	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き マッシュポテト 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	ご飯 清汁 メンチカツ マッシュポテト ゼリー	ひな祭り海鮮ちらし 清汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き たけのこの土佐煮 フルーツ
	399 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.7 g 塩分 1.5 g	524 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	607 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.9 g	471 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.8 g 塩分 2.0 g	484 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.0 g 塩分 1.2 g
おやつ	いちごババロア 95 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 2.9 g 塩分 0.0 g		
4 (水)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のくるみ和え 納豆	ご飯 みそ汁 鱈の照り焼き もやしとハムのサラダ 竹輪の磯部揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソテー(バター醤油ソース) もやしとハムのサラダ ゼリー	卵あんかけ炒飯 みそ汁 もやしとハムのサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 鶏と野菜の酢醤油煮 かにシウマイ 漬物
	416 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.3 g 塩分 1.6 g	505 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.8 g 塩分 2.6 g	539 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	484 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.2 g 塩分 3.7 g	503 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.4 g 塩分 2.5 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		
5 (木)	食パン コンソメスープ ウィンナー 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の揚げ浸し 白菜のレモン酢和え 卵豆腐 ムース	チキンカレー みそ汁 白菜のレモン酢和え ムース	ビビンバ丼 みそ汁 白菜のレモン酢和え ムース	ご飯 みそ汁 高野豆腐の挟み煮 ブロッコリーとえびの炒め物 あみの佃煮
	444 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 22.3 g 塩分 2.6 g	563 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.3 g 塩分 2.7 g	561 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.3 g 塩分 3.1 g	553 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 22.9 g 塩分 2.9 g	505 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 16.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	黒糖くずもち風 67 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
6 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め なすのおろし煮 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麴焼き 昆布豆煮 和風ドレ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 昆布豆煮 ゼリー	太巻き(海鮮) いなりずし みそ汁 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のきのこソースかけ きゅうりの酢味噌かけ フルーツ
	400 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.6 g 塩分 1.4 g	524 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.0 g 塩分 2.4 g	533 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.2 g 塩分 1.4 g	553 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.2 g 塩分 3.1 g	476 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	エクレー 84 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 4.2 g 塩分 0.1 g		
7 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 長芋とめかぶの和え物 ふりかけ	ご飯 清汁 カレーのネギ味噌焼き ほうれん草の白和え さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 清汁 鶏ささみチーズフライ ほうれん草の白和え ゼリー	ワンタンメン ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 もやしのゆかり和え フルーツ
	343 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.4 g 塩分 1.9 g	554 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 6.9 g 塩分 1.9 g	613 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 18.4 g 塩分 2.2 g	599 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 10.1 g 塩分 4.7 g	480 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	きなこ豆乳プリン 89 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g		
8 (日)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き ごぼうの炒め煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭の香草焼き 蒸し鶏と春雨のサラダ ツナとじゃが芋の煮物 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のチリソース ツナとじゃが芋の煮物 牛乳寒天	けんちんうどん又はそば 蒸し鶏と春雨のサラダ 牛乳寒天	ご飯 清汁 豚肉の塩だれ炒め 豆腐の甘味噌かけ フルーツ
	339 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.8 g 塩分 1.7 g	528 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 11.6 g 塩分 1.9 g	598 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.0 g	478 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.6 g 塩分 1.9 g	458 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.7 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 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (月)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ カリフラワーサラダ 昆布佃煮	ご飯 野菜スープ 白身魚のトマトソースかけ コールスロー風サラダ 切り干し大根の磯煮 ゼリー	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ コールスロー風サラダ ゼリー	ロールパンサンド(卵・ハム・あんこ) 野菜スープ コールスロー風サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 ピーマンの炒め物 フルーツ
	364 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.5 g 塩分 1.7 g	496 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.9 g 塩分 2.4 g	550 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.4 g 塩分 2.6 g	606 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 28.6 g 塩分 2.3 g	446 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 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				
10 (火)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 野菜炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き そら豆のかき揚げ いんげんの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き いんげんの胡麻和え ゼリー	山菜うどん又はそば そら豆のかき揚げ ゼリー	たけのこのご飯 清汁 擬製豆腐 なすのしぎ焼き フルーツ
	361 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 10.4 g 塩分 2.1 g	506 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g	534 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 塩分 1.5 g	511 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.1 g 塩分 3.3 g	511 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 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				
11 (水)	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜のうま煮 きゅうりの香りしめ 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの磯部パン粉焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 コロツケ(かぼちゃ・カニ) マカロニサラダ りんご寒天	牛丼(温泉卵のせ) みそ汁 野菜の煮物 りんご寒天	ご飯 卵スープ 豚ノロもやし炒め やわらか豆腐しゅうまい フルーツサラダ
	384 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 塩分 2.2 g	520 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.2 g 塩分 1.8 g	592 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 g	572 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g	493 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	クレープ(あんこ) 65 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 3.4 g 塩分 0.0 g				
12 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の煮魚 かぼちゃサラダ 大根きんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ 大根きんぴら ゼリー	天津丼 みそ汁 大根きんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ とうがんのくず煮 煮豆
	375 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g	497 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	583 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 23.9 g 塩分 2.2 g	517 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.5 g 塩分 2.9 g	472 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	おしるこ 120 kcal 蛋白質 2.5 g 脂質 2.7 g 塩分 0.2 g				
13 (金)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし なすの生姜炒め のり佃煮	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 アジフライ きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	やきそば みそ汁 きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 清汁 炒りどり 菜の花のからし和え フルーツ
	312 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 6.6 g 塩分 1.3 g	612 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.8 g 塩分 1.7 g	570 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 23.4 g 塩分 2.1 g	576 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g	454 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g
おやつ	パンディング 96 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 1.8 g 塩分 0.2 g				
14 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ オクラの塩昆布和え 鯛みそ	ご飯 清汁 鮭のピカタ がんもの煮物 もやしの胡麻酢和え ムース	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き もやしの胡麻酢和え ムース	ねぎとろ丼 清汁 がんもの煮物 ムース	ご飯 ポークシチュー トマトの中華和え フルーツ
	376 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.5 g	587 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 18.7 g 塩分 2.9 g	497 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.4 g 塩分 2.5 g	503 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g	489 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.1 g 塩分 1.1 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				
15 (日)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 五目炒め煮 ふりかけ	ご飯 中華スープ カレイの唐揚げ(中華だれ) シュウマイ きゅうりと蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ ゼリー	味噌ラーメン シュウマイ ゼリー	ご飯 清汁 松風焼き かぼちゃの甘煮 フルーツ
	360 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.1 g 塩分 2.2 g	571 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 2.7 g	587 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.5 g 塩分 2.7 g	542 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.4 g 塩分 4.0 g	465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.3 g 塩分 1.3 g
おやつ	バウムクーヘン 111 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g				
16 (月)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ キャベツのツナ和え 白花豆煮	ご飯 みそ汁 たらのチーズマヨ焼き じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ミートドリア みそ汁 ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ご飯 清汁 牛肉の炒め焼肉風 ブロッコリーサラダ フルーツ
	415 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.6 g 塩分 1.6 g	475 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.4 g	535 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.2 g 塩分 1.6 g	469 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.9 g	543 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 23.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	ムース 58 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 1.4 g 塩分 0.2 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (火)	ご飯 みそ汁 鶏つくねの煮物 菜の花のからし和え 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の漬け焼き 春雨のサラダ ぜんまいの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ ぜんまいの煮物 ゼリー	サンドイッチ(卵・コロッケ・ピーナッツ) ポタージュスープ 春雨のサラダ ゼリー	ご飯 清汁 厚揚げと豚肉の中華風炒め ブロッコリーとほたてのサラダ フルーツ
	328 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.9 g 塩分 2.3 g	429 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.0 g 塩分 2.0 g	548 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.3 g 塩分 2.4 g	605 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 25.0 g 塩分 3.3 g	558 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 23.1 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		
18 (水)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 里芋とちくわの煮物 納豆	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 もやしのナムル 温奴 ゼリー	ご飯 清汁 チキン南蛮 もやしのナムル ゼリー	スパゲッティナポリタン 清汁 もやしのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き なすのオイスターソース炒め フルーツ
	398 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	498 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g	564 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 25.4 g 塩分 2.3 g	556 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.1 g 塩分 1.9 g
おやつ	しあわせ饅頭 99 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.1 g 塩分 0.0 g		
19 (木)	ぶどうパン&ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ じゃがいものマスタードサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚の山椒焼き 天ぶら(野菜) ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ牛乳寒	月見とろろうどん又はそば 天ぶら(野菜) フルーツ牛乳寒	ビーフカレー みそ汁 めかぶの和え物 フルーツ
	414 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g	447 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.0 g 塩分 16.0 g	486 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.4 g	541 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.0 g	519 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 20.8 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		
20 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ きのこの和風和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭のパン粉焼き 五目金平 きゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 五目金平 ゼリー	えびピラフ みそ汁 五目金平 ゼリー	ご飯 清汁 ホイコーロー風 かぶのカニあんかけ フルーツ
	365 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.5 g 塩分 1.4 g	558 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g	556 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g	659 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.0 g 塩分 4.0 g	463 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.9 g 塩分 2.2 g
おやつ	ムース 58 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 1.4 g 塩分 0.2 g		
21 (土)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き さつま揚げと大根の煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 さわらの甘酢あん もやしとえびの和え物 あみの佃煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー もやしとえびの和え物 ゼリー	親子丼 みそ汁 もやしとえびの和え物 ゼリー	ご飯 清汁 すき焼き風 人参の胡麻和え フルーツ
	342 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 7.2 g 塩分 2.2 g	509 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.1 g 塩分 2.8 g	513 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g	551 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.9 g 塩分 2.8 g	589 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 26.0 g 塩分 1.5 g
おやつ	こしあんクリームどらやき 78 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
22 (日)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 高野豆腐の煮つけ 鯛みそ	ご飯 みそ汁 蒸しカレーのおろし煮 さつま芋サラダ 茄子のピリ辛炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 茄子のピリ辛炒め ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 さつま芋サラダ ゼリー	ご飯 清汁 ポークビーンズ シーフードサラダ 昆布佃煮
	396 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 12.3 g 塩分 2.1 g	525 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	601 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 25.4 g 塩分 3.4 g	605 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.0 g 塩分 3.5 g	520 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 15.9 g 塩分 2.6 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		
23 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム もやしの梅肉和え ヨーグルト	ご飯 中華スープ 赤魚のねぎソースかけ 春巻き きゅうりとトマトの中華サラダ ムース	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き ムース	五目炒飯 中華スープ きゅうりとトマトの中華サラダ ムース	ご飯 みそ汁 グリルチキン 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	326 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 5.5 g 塩分 1.9 g	533 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	604 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 25.9 g 塩分 2.4 g	494 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.1 g 塩分 3.9 g	501 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 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		
24 (火)	ご飯 みそ汁 カニ風味玉子焼き 茄子のおかか煮 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 切り干し大根の炒め煮 ゼリー	三色丼 みそ汁 フレンチサラダ ゼリー	あげパン かぼちゃシチュー フレンチサラダ ゼリー	グリーンピースご飯 おでん風 さつま芋の白和え フルーツ
	326 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.8 g 塩分 2.2 g	555 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.0 g 塩分 2.3 g	507 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.7 g	599 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 25.5 g 塩分 1.7 g	455 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 6.6 g 塩分 2.5 g
おやつ	クレープ(シナモンアップル) 85 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (水)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 菜の花のくるみ和え 納豆	ご飯 南瓜のポターージュ 白身魚のソテー(きのこクリーム) えびと春雨のサラダ 揚げ茄子のおろしのせ ゼリー	ご飯 南瓜のポターージュ 豚肉のチーズピカタ えびと春雨のサラダ ゼリー	ミックスサンド(カツ・ツナ・ジャム) 南瓜のポターージュ えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のケチャップ炒め 大根サラダ フルーツ
	465 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g	550 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.2 g	614 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.2 g 塩分 2.2 g	657 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 25.2 g 塩分 3.0 g	456 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	しあわせ饅頭 88 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
26 (木)	黒糖&ロールパン ほうれん草シチュー アスパラサラダ ヨーグルト	山菜ごはん みそ汁 太刀魚の塩焼き 菜花と新玉ねぎのかき揚げ もやしと蒸し鶏のサラダ ゼリー	山菜ごはん みそ汁 豚肉の胡麻だれ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ ゼリー	きつねうどん又はそば 菜花と新玉ねぎのかき揚げ ゼリー	ご飯 清汁 とり大根 白菜の甘酢和え 金時豆の甘煮
	436 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g	603 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 24.2 g 塩分 2.6 g	529 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	447 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.0 g	441 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.5 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		
27 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ピーマンとじゃこの炒め物 とろろ芋	ご飯 清汁 鮭のねぎ味噌焼き ジャーマンポテト 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 ミックスフライ(カニ・エビフライ) 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	オムライス 清汁 ジャーマンポテト ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) 蒸しキャベツのわさび和え フルーツ
	362 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.8 g 塩分 1.6 g	528 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.2 g 塩分 2.6 g	668 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 g	568 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 24.3 g 塩分 2.4 g	503 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.9 g 塩分 2.7 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		
28 (土)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 青菜の磯部和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルの煮つけ ツナサラダ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ煮 ツナサラダ ゼリー	スパゲッティーミートソース みそ汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のねぎ塩炒め 里芋のそぼろあん フルーツ
	272 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 1.7 g 塩分 1.8 g	490 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.1 g 塩分 1.9 g	635 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 28.5 g 塩分 2.1 g	641 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.5 g	514 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.7 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		
29 (日)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 温野菜サラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚の生姜煮 いんげんの辛子マヨネーズ和え かしわ天 カクテルヨーグルト	ポークカレー みそ汁 いんげんの辛子マヨネーズ和え カクテルヨーグルト	焼肉丼 みそ汁 いんげんの辛子マヨネーズ和え カクテルヨーグルト	ご飯 清汁 厚揚げの肉詰め煮 カニとわかめの酢の物 デザート南瓜サラダ
	373 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.1 g 塩分 1.9 g	545 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.0 g	586 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 25.7 g 塩分 2.6 g	575 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 30.1 g 塩分 2.2 g	507 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 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		
30 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 青菜としらすの炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き ポテトサラダ 竹輪の炒り煮 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ フルーツ牛乳寒	天ぷらうどん又はそば ポテトサラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 清汁 牛肉のオイスターソース炒め きゅうりとえびの和え物 うぐいす豆煮
	400 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.5 g 塩分 1.7 g	516 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.4 g	587 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 g	593 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.0 g 塩分 3.5 g	550 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 22.3 g 塩分 2.5 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		
31 (火)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 白菜の煮浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ(葱塩おろし) ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	ピザトースト コーンスープ ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚バラ大根 春雨のピリ辛炒め フルーツ
	331 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.2 g 塩分 2.1 g	491 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.9 g 塩分 2.5 g	575 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 1.8 g	562 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.4 g 塩分 1.3 g	562 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 25.7 g 塩分 1.3 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		

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。