

# 献立表 令和8年5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 (金)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 野菜炒め 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鮭のタルタル焼き 昆布豆煮 カリフラワーのサラダ ゼリー	親子丼 みそ汁 カリフラワーのサラダ ゼリー	サンドイッチ(卵・ツナ・ハム) コーンスープ カリフラワーのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 すき焼き風 かにとわかめの酢の物 フルーツ
	385 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.9 g 塩分 2.5 g	476 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.0 g 塩分 2.6 g	579 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 24.3 g 塩分 3.5 g	538 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.7 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				
2 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め キャベツのゆかり和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーと帆立のサラダ ひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソテー(バター醤油ソース) ブロッコリーと帆立のサラダ ゼリー	カレーピラフ みそ汁 ブロッコリーと帆立のサラダ ゼリー	ご飯 ポークシチュー いんげんの胡麻マヨ和え フルーツ
	381 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.2 g 塩分 1.9 g	518 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.8 g 塩分 2.5 g	555 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.3 g 塩分 2.0 g	536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	555 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 21.8 g 塩分 1.0 g
おやつ	人形焼き 80 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 2.3 g 塩分 0.6 g				
3 (日)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 五目炒め煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 鯖のごま煮 かしわ天 ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ(ねぎ塩おろし) ほうれん草のナムル ゼリー	きつねうどん又はそば かしわ天 ゼリー	ご飯 清汁 高野豆腐の挟み煮 きゅうりの香りと和え 漬物
	359 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g	629 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 22.3 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 24.8 g 塩分 1.5 g	463 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.9 g 塩分 2.6 g	451 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 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				
4 (月)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 白菜の煮浸し ふりかけ	ご飯 清汁 カレイのネギ味噌焼き 揚げ出し豆腐 ツナサラダ ゼリー	ご飯 清汁 チーズハンバーグ ツナサラダ ゼリー	牛丼(温玉乗せ) 清汁 ツナサラダ ゼリー	麦ごはん みそ汁 揚げ鶏のパンパンジー風 揚げ茄子のおかか和え とろろ芋
	314 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 5.6 g 塩分 2.2 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.0 g 塩分 2.1 g	604 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.7 g 塩分 2.9 g	631 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 30.3 g 塩分 2.5 g	504 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.8 g 塩分 1.8 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				
5 (火)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 里芋とちくわの煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 赤魚の生姜煮 マカロニサラダ ピーマンきんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ ゼリー	オムライス(デミグラスソース) みそ汁 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ ホイコーロー風 えびシユウマイ フルーツ
	376 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.2 g 塩分 2.6 g	481 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.5 g 塩分 1.7 g	590 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.8 g 塩分 1.7 g	559 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.4 g 塩分 2.0 g	538 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 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				
6 (水)	ご飯 みそ汁 鯖缶おろし 蒸し鶏ときのこのサラダ 納豆	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き 五目白和え かぶのくず煮 コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 五目白和え コーヒーゼリー	親子丼 みそ汁 五目白和え コーヒーゼリー	ご飯 清汁 松風焼き じゃがいものたらこ炒め フルーツ
	369 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 6.9 g 塩分 1.7 g	506 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.7 g 塩分 2.0 g	640 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.0 g 塩分 2.7 g	606 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g	467 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.5 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				
7 (木)	ロールパン(2個) コンソメスープ スクランブルエッグ アスパラのソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 中華サラダ がんと野菜煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソースかけ 中華サラダ ゼリー	野菜入りワンタン麺 中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のネギ塩炒め キムチ和え フルーツ
	391 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	515 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g	535 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	518 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.7 g 塩分 5.4 g	465 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 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				
8 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 人參炒め 白花豆煮	ご飯 清汁 白身魚のピカタ 揚げ茄子の甘味噌かけ ブロッコリーのピーナッツ和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌焼き ブロッコリーのピーナッツ和え ゼリー	唐揚げ丼 清汁 ブロッコリーのピーナッツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ さつまいものマスタードサラダ フルーツ
	376 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 11.2 g 塩分 1.6 g	540 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 2.8 g	530 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	580 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 25.6 g 塩分 1.6 g	491 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.1 g 塩分 1.9 g
おやつ	きなごプリン 105 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (土)	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 さつま揚げと野菜のうま煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ ほうれん草のごま和え ムース	ご飯 みそ汁 アジフライ ほうれん草のごま和え ムース	鶏そぼろ丼 みそ汁 ほうれん草のごま和え ムース	ご飯 清汁 ポークビーンズ フレンチサラダ フルーツ
	354 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	556 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.7 g	514 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	499 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	519 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.9 g 塩分 2.0 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				
10 (日)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き ごぼうの炒め煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き 厚揚げと青菜の煮浸し きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(カニ・エビフライ) きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	ポークカレー みそ汁 きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のごまだれ焼き 魚肉ソーセージ炒め デザート南瓜サラダ
	341 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.2 g 塩分 2.2 g	455 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.5 g 塩分 2.0 g	608 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	550 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g	553 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 24.0 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				
11 (月)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 切り干し大根の炒め煮 鯛みそ	わかめご飯 みそ汁 揚げカレイのおろし煮 ポテト卵サラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ポテト卵サラダ ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 ポテト卵サラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の炒め焼肉風雨 きゅうりの酢の物 フルーツ
	415 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g	589 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 24.0 g 塩分 2.8 g	629 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 32.9 g 塩分 2.8 g	620 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 27.6 g 塩分 2.4 g	425 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.5 g 塩分 1.9 g
おやつ	杏仁豆腐 61 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 2.7 g 塩分 0.0 g				
12 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ ピーマンとじゃこの炒め物 昆布佃煮	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 五目金平 トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 おろしポン酢ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ミックスサンド(ハムカツ・ツナ・ビーナッツ) 南瓜のポタージュ トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 グリルチキン さつま揚げと大根の煮物 フルーツ
	323 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 5.9 g 塩分 2.2 g	541 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.4 g	525 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.1 g 塩分 2.9 g	618 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.6 g 塩分 3.9 g	496 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	ココアブラマンジェ 112 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 4.8 g 塩分 0.1 g				
13 (水)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 ほうれん草のカニカマ和え 納豆	ご飯 みそ汁 鮭の塩麴焼き そら豆のかき揚げ ブロッコリーサラダ ムース	ご飯 みそ汁 牛肉の細切り炒め ブロッコリーサラダ ムース	月見うどん又はそば そら豆のかき揚げ ムース	ご飯 清汁 豚バラ大根 ナスの生姜炒め フルーツ
	358 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	564 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.2 g 塩分 2.2 g	501 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g	525 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	505 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 24.2 g 塩分 1.4 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				
14 (木)	食パン ほうれん草シチュー オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 中華スープ 赤魚のねぎソースかけ シュウマイ えびと春雨の中華サラダ コーヒーゼリー	ご飯 中華スープ チキン南蛮 えびと春雨の中華サラダ コーヒーゼリー	高菜炒飯 中華スープ シュウマイ コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ももの肉の照り煮 じゃが芋のカレー炒め めかぶの和え物
	406 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g	564 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.9 g	586 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 24.5 g 塩分 2.6 g	514 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.2 g 塩分 3.6 g	446 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.0 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				
15 (金)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き 白菜の梅肉和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚の磯部パン粉焼き かぼちゃの甘煮 キャベツとツナのサラダ ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 キャベツとツナのサラダ ゼリー	しらすのスパゲッティー みそ汁 キャベツとツナのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 肉豆腐 菜の花の辛子和え フルーツ
	331 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 7.4 g 塩分 1.7 g	514 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.3 g 塩分 2.4 g	560 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.6 g 塩分 3.5 g	542 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.6 g 塩分 2.3 g	418 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.1 g 塩分 1.3 g
おやつ	クレープ(ジャム) 86 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
16 (土)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ きのこ和風和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 豆腐とトマトのサラダ 揚げ茄子のそぼろあん フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 手作りコロッケ 豆腐とトマトのサラダ フルーツ牛乳寒	醤油ラーメン 豆腐とトマトのサラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 清汁 豚ニラもやし炒め 粉ふき芋(青のり) フルーツ
	418 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g	500 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 塩分 2.3 g	632 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 24.6 g 塩分 2.3 g	556 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 13.3 g 塩分 4.7 g	422 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g
おやつ	シュークリーム 106 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (日)	ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 野菜の煮物 ねりうめ	ご飯 野菜スープ あじの揚げ浸し さつまいもサラダ 大豆入りひじき煮 ゼリー	ご飯 野菜スープ 豚肉のチーズピカタ さつまいもサラダ ゼリー	ホットドック 野菜スープ さつまいもサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 ブロッコリーとえびの炒め物 フルーツ
	322 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 4.1 g 塩分 1.8 g	661 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 27.5 g 塩分 2.1 g	634 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 24.1 g 塩分 3.0 g	464 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.9 g 塩分 1.1 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		
18 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き にんじんのごま和え しらすおろし	ご飯 みそ汁 鮭の香草焼き アスパラのグラタン コーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ コーンサラダ ゼリー	えびピラフ みそ汁 アスパラのグラタン ゼリー	ポークカレー 清汁 きゅうりの酢味噌かけ カクテルヨーグルト
	405 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.6 g 塩分 1.2 g	512 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	568 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 23.4 g 塩分 2.2 g	632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.5 g 塩分 4.2 g	535 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.5 g 塩分 3.1 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		
19 (火)	ご飯 みそ汁 炒り卵 じゃが芋のうま煮 ふりかけ	ご飯 清汁 白身魚のみそバター焼き はんぺんの磯部パン ごぼうサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ ゼリー	サラダうどん はんぺんの磯部揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め 大根と人参のごま酢和え フルーツ
	402 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	490 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.6 g 塩分 2.8 g	519 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.2 g 塩分 1.4 g	510 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.7 g 塩分 2.6 g	467 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	カステラ 157 kcal	蛋白質 3.3 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g		
20 (水)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 ほうれん草の錦糸和え 納豆	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) かぼちゃサラダ ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ かぼちゃサラダ ゼリー	ビビンバ丼 みそ汁 ぎょうざ ゼリー	ご飯 清汁 ハンバーグ(きのこソース) トマトとオクラの和え物 フルーツ
	332 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 5.3 g 塩分 1.9 g	529 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g	590 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.0 g 塩分 2.1 g	632 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 28.7 g 塩分 3.0 g	530 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.7 g 塩分 2.5 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 (木)	ぶどうパン&ロールパン 大豆のトマト煮 かぶのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 カレーの南蛮漬け おかず金平 きゅうりのみぞれ和え ムース	ご飯 みそ汁 肉豆腐 きゅうりのみぞれ和え ムース	太巻き(五目) いなりずし みそ汁 おかず金平 ムース	ご飯 みそ汁 肉じゃが 蒸しキャベツのサラダ 漬物
	374 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.8 g 塩分 1.8 g	473 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.8 g 塩分 2.4 g	557 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 23.5 g 塩分 1.7 g	455 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.8 g 塩分 3.0 g	561 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 25.1 g 塩分 2.3 g
おやつ	黒糖ちぢ餅風 67 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
22 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム アスパラの胡麻マヨ和え うぐいす豆煮	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりとしらすの酢の物 揚げ茄子のおかか煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(かぼちゃ・カニ) きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	やきそば みそ汁 きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の梅みそ焼き 根菜の炒り煮 フルーツ
	390 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.9 g	505 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g	547 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 17.7 g 塩分 2.4 g	502 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.7 g 塩分 3.2 g	469 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.9 g 塩分 1.7 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		
23 (土)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 豆腐のカニあんかけ のり佃煮	ご飯 中華スープ 鮭のチーズマヨ焼き さつまいものバター煮 えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 揚げ鶏の中華ネギソース えびと野菜の中華サラダ ゼリー	五目炒飯 中華スープ えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 茄子のオイスター炒め フルーツ
	344 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g	561 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	605 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 27.2 g 塩分 1.8 g	480 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.5 g 塩分 3.6 g	434 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 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		
24 (日)	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の炒め物 里芋の煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き がんもの煮物 温野菜サラダ 牛乳寒天	中華丼 みそ汁 温野菜サラダ 牛乳寒天	ロールパンサンド(卵・ハム・あん) ポタージュスープ 温野菜サラダ 牛乳寒天	ご飯 清汁 鶏肉と菜花のクリーム煮 白菜のゆかり和え フルーツ
	333 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	578 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	543 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.8 g 塩分 1.8 g	634 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 26.2 g 塩分 2.7 g	477 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ほうれん草炒め ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のソテー(きのこソース) ひじきの白和え ピーマンのピリ辛炒め コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし醤油焼き ひじきの白和え コーヒーゼリー	カレーうどん ひじきの白和え コーヒーゼリー	ご飯 清汁 豚肉のしぐれ煮 大根サラダ フルーツ
	341 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.5 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.4 g	530 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.3 g 塩分 1.8 g	580 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 23.0 g 塩分 2.5 g	450 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.5 g
おやつ	抹茶プリン 120 kcal	蛋白質 3.7 g	脂質 3.1 g 塩分 0.1 g		
26 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ オクラのわさび和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き シーフードサラダ 五目豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ シーフードサラダ ゼリー	スパゲッティナポリタン みそ汁 シーフードサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の甘酢炒め もやしとハムのサラダ フルーツ
	386 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g	494 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 9.5 g 塩分 2.1 g	593 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 23.1 g 塩分 3.5 g	595 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.6 g 塩分 2.8 g	476 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 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		
27 (水)	ご飯 みそ汁 筑前煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 太刀魚の天ぷらみぞれあんかけ 菜の花のくるみ和え 昆布佃煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) 菜の花のくるみ和え ゼリー	ハヤシライス みそ汁 菜の花のくるみ和え ゼリー	ご飯 卵スープ 麻婆茄子 やわらか豆腐しゅうまい フルーツ
	400 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.3 g 塩分 1.2 g	553 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.3 g 塩分 1.8 g	523 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.6 g	606 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 28.9 g 塩分 2.3 g	462 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒糖まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
28 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ アスパラサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 あじの香草焼き 春巻き きゅうりの甘酢和え ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ きゅうりの甘酢和え ゼリー	味噌ラーメン 春巻き ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト フルーツ
	357 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g	531 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.0 g 塩分 2.7 g	530 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.1 g 塩分 2.5 g	537 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 23.0 g 塩分 3.6 g	477 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.7 g 塩分 1.5 g
おやつ	チョコプリン 115 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 7.0 g 塩分 0.1 g		
29 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 白菜とツナの煮浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁 鮭のパン粉焼き 厚揚げのそぼろあん 春雨サラダ ムース	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のみぞれソース 春雨サラダ ムース	チャーシュー丼 みそ汁 春雨サラダ ムース	ご飯 清汁 豚肉の塩だれ炒め 茄子のしぎ焼き フルーツ
	316 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	641 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g	584 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 g	563 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	449 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 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		
30 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 白菜の炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のソテー(きのこクリーム) カブのサラダ かにシュウマイ ゼリー	親子丼 みそ汁 カブのサラダ ゼリー	冷やし中華(ごま) かにシュウマイ ゼリー	あさりご飯 擬製豆腐 ほうれん草のしらす和え フルーツ
	362 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.5 g 塩分 1.8 g	568 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.6 g	554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.9 g 塩分 1.7 g	646 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.3 g 塩分 4.1 g	503 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g
おやつ	パインくん 85 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
31 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 卵豆腐 青菜の磯部和え ムース	ご飯 みそ汁 とんかつ 青菜の磯部和え ムース	海鮮入りあんかけ焼きそば みそ汁 卵豆腐 ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き さつまいもと切昆布煮 フルーツ
	482 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.2 g 塩分 1.7 g	428 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.1 g 塩分 2.6 g	541 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.7 g 塩分 1.9 g	443 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 10.0 g 塩分 3.4 g	491 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.2 g 塩分 1.5 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		

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。