

献立表 令和 8 年 6 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 厚揚げの甘辛炒め 枝豆と夏みかんのおろし和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 鮭の香草焼き きゅうりとエビの和え物 かぼちゃの甘煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ きゅうりとエビの和え物 ゼリー	スパゲティミートソース みそ汁 きゅうりとエビの和え物 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー フルーツ
	401 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.0 g	585 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.6 g 塩分 2.8 g	586 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	497 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 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				
2 (火)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ひじきとじゃこの炒め物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麴焼き もやしのゆかり和え 昆布煮豆 ムース	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ もやしのゆかり和え ムース	天丼 みそ汁 もやしのゆかり和え ムース	ご飯 ミートボールシチュー 人参とツナのサラダ フルーツ
	349 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.4 g 塩分 2.4 g	494 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.7 g 塩分 2.4 g	505 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.1 g 塩分 2.5 g	454 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g	508 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	抹茶プリン 106 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g				
3 (水)	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の炒め物 たけのこの土佐煮 納豆	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き ポテトサラダ モロヘイヤのお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ポテトサラダ ゼリー	オムライス(ケチャップ) みそ汁 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 玉ねぎとわかめのサラダ 漬物
	377 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.4 g 塩分 2.4 g	502 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.1 g 塩分 1.7 g	550 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 25.3 g 塩分 1.6 g	549 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.0 g	526 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	さつま芋蒸しケーキ 124 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 3.9 g 塩分 0.2 g				
4 (木)	ぶどうパン 人参のポタージュ スクランブルエッグ キャベツのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの野菜あんかけ ほうれん草の白和え 竹輪の磯部揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え ゼリー	冷やし梅五目うどん又はそば ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘辛炒め オクラのなめたけ和え のり佃煮
	399 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	567 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 13.2 g 塩分 2.4 g	594 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.3 g 塩分 1.2 g	546 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 17.0 g 塩分 3.9 g	424 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 塩分 2.3 g
おやつ	大納言ようかん 35 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g				
5 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとえびの炒め物 ふりかけ	枝豆ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりの酢物 揚げ茄子のおかか煮 ゼリー	枝豆ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・コーンクリーム) きゅうりの酢物 ゼリー	焼きそば みそ汁 きゅうりの酢物 ゼリー	ご飯 清汁 肉じゃが キムチ和え フルーツ
	377 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.3 g 塩分 1.8 g	498 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.7 g 塩分 2.5 g	534 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	477 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	566 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 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				
6 (土)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 野菜炒め 鯛みそ	ご飯 中華スープ 鮭のバター醤油焼き 豆腐とトマトのサラダ さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 中華スープ 揚げ鶏のみぞれソース 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	卵あんかけ炒飯 中華スープ 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚バラ大根 アスパラのくるみ和え カクテルヨーグルト
	373 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	573 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g	607 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 27.5 g 塩分 2.2 g	521 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.0 g 塩分 4.0 g	535 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 26.5 g 塩分 1.3 g
おやつ	どら焼き 80 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g				
7 (日)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 かぶのそぼろあん 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 紅生姜入りかき揚げ きゅうりのみぞれ和え 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー きゅうりのみぞれ和え 牛乳寒天	ざるそば又はうどん 紅生姜入りかき揚げ きゅうりのみぞれ和え 牛乳寒天	ご飯 清汁 鶏肉の梅味噌焼き キャベツ炒り 白花豆煮
	392 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.7 g 塩分 2.0 g	530 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 11.7 g 塩分 2.5 g	527 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.3 g 塩分 1.8 g	511 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.1 g 塩分 4.4 g	449 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 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				
8 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ もやしの野菜和え ふりかけ	ご飯 野菜スープ 白身魚のレモン焼き マカロニサラダ 切り干し大根の炒め煮 ゼリー	温玉キーマカレー 野菜スープ マカロニサラダ ゼリー	ピザトースト 野菜スープ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のボン酢炒め ぜんまいの煮物 フルーツ
	364 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.0 g 塩分 1.3 g	509 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.5 g 塩分 2.4 g	673 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 30.3 g 塩分 2.2 g	527 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	415 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.7 g 塩分 2.1 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				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (火)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き 竹輪と野菜の炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) えびシュウマイ 蒸し鶏ときのこのサラダ ムース	ご飯 みそ汁 カツ煮 蒸し鶏ときのこのサラダ ムース	タンメン えびシュウマイ ムース	ご飯 清汁 鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 塩もみきゅうり
	369 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.2 g	514 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 9.3 g 塩分 2.3 g	599 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g	586 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.0 g 塩分 3.6 g	500 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 22.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	オレンジケーキ 106 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		
10 (水)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 白菜のおかか和え 納豆	ご飯 みそ汁 鮭のピカタ コールスロー風サラダ 五目おから コーヒーゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 コールスロー風サラダ コーヒーゼリー	太巻き(五目) いなりずし みそ汁 コールスロー風サラダ コーヒーゼリー	ご飯 清汁 肉豆腐 トマトのマリネ フルーツ
	339 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.1 g 塩分 1.9 g	624 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 23.3 g 塩分 3.0 g	544 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g	505 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.3 g 塩分 3.2 g	545 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 23.4 g 塩分 1.6 g
おやつ	桃まん 77 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 0.7 g 塩分 0.1 g		
11 (木)	食パン コンソメスープ ほうれん草と卵の炒め物 大根とほたてのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ きゅうりとちくわの和え物 昆布佃煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子のオイスター炒め フルーツ
	392 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.7 g 塩分 2.4 g	503 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	464 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g	517 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.6 g 塩分 2.3 g	531 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 24.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	ロールケーキ 111 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 3.7 g 塩分 0.1 g		
12 (金)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 さつま揚げと白菜のうま煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 夏野菜の天ぷら えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き えびと春雨のサラダ ゼリー	五目そうめん 夏野菜の天ぷら ゼリー	ご飯 中華スープ 厚揚げと豚肉の中華風炒め ほうれん草のくるみ和え うぐいす豆煮
	355 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	629 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g	512 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	578 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.2 g 塩分 4.6 g	525 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 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		
13 (土)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 いんげんのごま和え あみの佃煮	ご飯 清汁 さわらの西京焼き さつま芋と切昆布煮 オクラのわさび和え カルピスゼリー	ご飯 清汁 手作りコロッセ オクラのわさび和え カルピスゼリー	牛丼(温泉卵乗せ) 清汁 オクラのわさび和え カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 五目ビーフン もやしの塩昆布和え
	428 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.5 g 塩分 1.6 g	430 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 6.7 g 塩分 2.2 g	521 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 21.9 g 塩分 2.3 g	477 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.4 g 塩分 2.0 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		
14 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ごぼうの炒め煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ ツナサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ(タルタル) ツナサラダ ゼリー	冷やしとろろそば又はうどん ツナサラダ ゼリー	ご飯 清汁 牛肉の炒め焼肉風 きゅうりの酢味噌かけ フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	595 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 24.3 g 塩分 1.5 g	533 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	579 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.6 g 塩分 3.7 g	533 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	人形焼き 80 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.7 g 塩分 0.1 g		
15 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム 大豆入りひじき煮 しらすおろし	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き トマトときゅうりのサラダ 根菜炒り煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のチーズピカタ トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ホットドック コーンスープ トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 松風焼き 茄子の炒め物 フルーツ
	381 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.1 g 塩分 2.2 g	549 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.5 g 塩分 1.7 g	548 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.7 g 塩分 2.0 g	517 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 21.7 g 塩分 3.7 g	499 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	マドレーヌ 133 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 7.7 g 塩分 0.1 g		
16 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎ味噌焼き ほうれん草の辛子和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜グラタン 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ 人参とツナのサラダ ゼリー	五目炒飯 みそ汁 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 ポークビーンズ もやしとハムのサラダ 昆布佃煮
	405 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.0 g 塩分 1.4 g	546 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g	550 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.3 g	544 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.0 g 塩分 3.5 g	481 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	水ようかん 38 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (水)	ご飯 みそ汁 筑前煮 ピーマンとじゃこの炒め物 納豆	ご飯 清汁 赤魚の揚げ浸し マッシュポテト 大根と人参のごま酢和え ムース	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌焼き マッシュポテト ムース	ジャージャー麺 清汁 大根と人参のごま酢和え ムース	ご飯 みそ汁 千草焼き 野菜炒め(カレー味) フルーツ
	398 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 塩分 1.4 g	524 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.9 g 塩分 2.1 g	556 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 23.8 g 塩分 2.2 g	575 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.7 g 塩分 3.2 g	488 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.7 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		
18 (木)	ぶどう&ロールパン ほうれん草シチュー ブロッコリーとホタテのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き きのこの和風和え 五目金平 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ きのこの和風和え フルーツ牛乳寒	夏野菜カレー みそ汁 きのこの和風和え フルーツ牛乳寒	ゆかりご飯 みそ汁 蒸し鶏のバンバンジー風 切り干し大根の磯煮 フルーツ
	421 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.1 g	531 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.8 g 塩分 2.4 g	575 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.7 g	526 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.9 g 塩分 3.0 g	490 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 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 0.1 g		
19 (金)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 白菜とツナの煮浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイの葱ソースかけ 春雨サラダ 五目豆煮 ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 春雨サラダ ゼリー	あなごちらし みそ汁 五目豆煮 ゼリー	ご飯 わかめスープ ホイコーロー風 ブロッコリーのカニあんかけ フルーツ
	308 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.1 g	520 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.3 g 塩分 2.1 g	502 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.2 g 塩分 3.3 g	470 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.8 g 塩分 3.1 g	482 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.4 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		
20 (土)	ご飯 みそ汁 野菜入りオムレツ かぶのくず煮 焼きたらこ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子のおろしのせ コーヒーゼリー	ご飯 清汁 豚肉の香草焼き(トマトソースかけ) 揚げ茄子のおろしのせ コーヒーゼリー	冷やしたぬきうどん又はそば 揚げ茄子のおろしのせ コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き 魚肉ソーセージ炒め たたききゅうり
	353 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	596 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.7 g 塩分 2.2 g	528 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 21.2 g 塩分 1.6 g	451 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 15.9 g 塩分 2.1 g	450 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.6 g 塩分 1.9 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 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き 蒸しキャベツのわさび和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭のごまだれ焼き 卵豆腐 かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ(みぞれソース) かにとわかめの酢の物 ゼリー	中華丼 みそ汁 かにとわかめの酢の物 ゼリー	ハヤシライス 清汁 ブロカリサラダ ゼリー
	344 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.4 g 塩分 1.3 g	480 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.2 g 塩分 2.3 g	541 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.1 g 塩分 1.8 g	482 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.4 g	565 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.0 g 塩分 2.6 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		
22 (月)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 もやしの炒め物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルのおろし煮 ほうれん草のピーナッツ和え かしわ天 ヨーグルト	三色丼 みそ汁 ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	スパゲッティナポリタン みそ汁 ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 清汁 豚肉のしぐれ煮 アスパラサラダ 白花豆煮
	366 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.1 g 塩分 2.4 g	485 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 g	464 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.2 g 塩分 2.5 g	537 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 g	498 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 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		
23 (火)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ さつま揚げと大根の煮物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 赤魚の甘酢あんかけ きゅうりのサラダ ぎょうざ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 ぎょうざ ゼリー	醤油ラーメン ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 高野豆腐の挟み煮 人参とじゃこの炒め物 フルーツ
	428 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g	530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.0 g 塩分 2.8 g	560 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.9 g	576 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.9 g 塩分 4.9 g	555 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.9 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		
24 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ブロッコリーのツナ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き 大根サラダ 鶏と野菜のうま煮 桃寒天	ご飯 みそ汁 とんかつ 大根サラダ 桃寒天	えびピラフ みそ汁 大根サラダ 桃寒天	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め デザート南瓜サラダ めかぶの和え物
	413 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	480 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 g	552 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.0 g	601 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.4 g 塩分 4.2 g	461 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (木)	黒糖&ロールパン コンソメスープ チーズ入りオムレツ オニオンサラダ キャベツのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 清汁 鮭のねぎ味噌焼き 五目白和え なすの塩もみ ゼリー	ご飯 清汁 おろしポン酢ハンバーグ 五目白和え ゼリー	茶そば(ざる) かき揚げ 五目白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き ピーマンのピリ辛炒め あみの佃煮
	452 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.3 g 塩分 2.4 g	461 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.2 g 塩分 2.1 g	573 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g	557 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.3 g 塩分 3.4 g	493 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g
おやつ	アイス風デザート 88 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 5.7 g 塩分 0.3 g		
26 (金)	ご飯 みそ汁 肉団子 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ	ひじきご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) シュウマイ 蒸し鶏のサラダ コーヒーゼリー	ひじきご飯 みそ汁 ミックスフライ(カニ・エビフライ) 蒸し鶏のサラダ コーヒーゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなりずし みそ汁 きんぴらごぼう コーヒーゼリー	ご飯 清汁 牛肉の細切り炒め 豆腐のえびあんかけ フルーツ
	311 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 5.8 g 塩分 2.1 g	567 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 15.4 g 塩分 3.0 g	639 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g	519 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.0 g 塩分 3.3 g	485 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	クレープ 85 kcal	蛋白質 5.2 g	脂質 1.2 g 塩分 0.1 g		
27 (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 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のあんかけ ムース	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ きんぴらごぼう ムース	冷やし中華(醤油) シュウマイ ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め ひじき煮 フルーツ
	381 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.2 g 塩分 1.9 g	503 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.0 g	593 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 23.5 g 塩分 1.6 g	617 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.8 g 塩分 4.3 g	456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 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		
28 (日)	ご飯 みそ汁 ひじきの卵焼き 里芋の煮物 ふりかけ	ご飯 清汁 さわらの幽庵焼き じゃが芋とツナのサラダ 春雨のピリ辛炒め ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のおろし焼肉 じゃが芋とツナのサラダ ゼリー	シーフードドリア 清汁 じゃが芋とツナのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 煮豆
	345 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.6 g	578 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.0 g 塩分 2.2 g	539 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 23.1 g 塩分 1.8 g	661 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 29.1 g 塩分 3.1 g	484 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	酒まんじゅう 131 kcal	蛋白質 2.4 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
29 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き おかず金平 煮豆	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 アジフライ ブロッコリーサラダ ゼリー	チキンカレー みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	麦ごはん 清汁 蒸し鶏のねぎソース キャベツの昆布和え とろろ芋
	388 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 9.1 g 塩分 1.7 g	573 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 22.7 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.4 g	604 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 24.7 g 塩分 3.1 g	458 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	あんみつ 48 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
30 (火)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 はんぺんの煮物 長芋とめかぶの和え物	ご飯 清汁 アジの南蛮漬け 温野菜サラダ 茄子の味噌噌かけ コーヒーゼリー	ご飯 清汁 タンドリーチキン 温野菜サラダ コーヒーゼリー	ミックスサンド(カツ・ツナ・ジャム) 南瓜のポタージュ 温野菜サラダ コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 いんげんのピーナッツ和え フルーツサラダ
	360 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.2 g 塩分 2.9 g	481 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.2 g	505 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.2 g 塩分 1.8 g	662 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 28.4 g 塩分 2.9 g	481 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.2 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		
おやつ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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。