

献立表 令和 8 年 8 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 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き えびと青菜の旨煮 しらすおろし	ご飯 清汁 白身魚の味噌マヨ焼き きゅうりのサラダ 夏野菜のかき揚げ ムース	ご飯 清汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) 夏野菜のかき揚げ きゅうりのサラダ ムース	茶そば(ざる) 夏野菜のかき揚げ きゅうりのサラダ ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のトマト煮 もやしの炒め物 漬物
	359 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g	514 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g	498 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.3 g 塩分 2.1 g	512 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.0 g 塩分 3.8 g	463 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.6 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		
2 (日)	ご飯 みそ汁 鶏つくねの煮物 キャベツの昆布和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き かぼちゃサラダ 切り干し大根の炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌炒め かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 かぼちゃサラダ 切り干し大根の炒め煮 ゼリー	ゆかりご飯 清汁 千草焼き 茄子のオイスターソース炒め フルーツ
	313 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 5.0 g 塩分 2.2 g	589 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.3 g 塩分 2.3 g	512 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.4 g 塩分 1.4 g	548 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.8 g 塩分 1.9 g	498 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.7 g 塩分 2.6 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		
3 (月)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 五目金平 煮豆	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) えびと春雨の中華サラダ さつま芋のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ えびと春雨の中華サラダ ゼリー	うなぎと卵のちらし寿司 みそ汁 えびと春雨の中華サラダ ゼリー	ご飯 清汁 蒸し鶏のバンバンジー風 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ
	387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g	534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g	634 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.0 g 塩分 4.6 g	428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 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		
4 (火)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風ドレ和え ふりかけ	ご飯 中華スープ 白身魚の唐揚げ(中華タレ) ほうれん草のナムル 里芋とちくわの煮物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 鶏の山椒焼き 里芋とちくわの煮物 ヨーグルト	ジャージャー麺 中華スープ ほうれん草のナムル ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 トマトのサラダ フルーツ
	367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g	500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g	557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g	482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 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		
5 (水)	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め物 とうがんのくず煮 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麴焼き 大根とホタテのサラダ 厚揚げのおかか煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(カニ・エビフライ) 大根とホタテのサラダ ゼリー	オムライス(ケチャップ) みそ汁 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のねぎソースかけ ぜんまいの煮物 フルーツ
	374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g	525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
	おやつ クレープ 85 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
6 (木)	ぶどう&ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き マッシュポテト 大豆入りひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げみぞれソース 大豆入りひじき煮 ゼリー	冷やし梅五目うどん又はそば マッシュポテト ゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 野菜炒め フルーツサラダ
	401 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	534 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.0 g 塩分 2.2 g	584 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 25.9 g 塩分 1.7 g	479 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.1 g 塩分 4.1 g	477 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.9 g 塩分 1.5 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		
7 (金)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 蒸しキャベツのわさび和え 昆布佃煮	ご飯 清汁 カレイのおろし煮 きゅうりとツナの和え物 きんぴらごぼう 牛乳寒天	ご飯 清汁 豚肉のごまみそ焼き きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	ミートドリア 清汁 きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	チキンカレー みそ汁 ブロッコリーのサラダ フルーツ
	322 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.3 g	493 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	497 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	471 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g	493 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.1 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		
8 (土)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 魚肉ソーセージ炒め 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き ほうれん草のピーナッツ和え ゼリー	牛丼(温泉卵のせ) みそ汁 ほうれん草のピーナッツ和え ゼリー	ロールパンサンド(卵・焼きそば・ハム) コンソメスープ ほうれん草のピーナッツ ゼリー	ご飯 清汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 漬物
	351 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.0 g 塩分 2.4 g	523 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.2 g 塩分 2.1 g	572 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 27.9 g 塩分 2.5 g	484 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.5 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (日)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き 茄子の炒め物 ふりかけ	ご飯 鯖の塩焼き きゅうりの甘酢和え さつま芋の甘煮 ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢和え ムース	ご飯 みそ汁 手作りメンチカツ きゅうりの甘酢和え ムース	ご飯 豆腐と卵のスープ ホイコーロー風 かにシュウマイ フルーツ
	367 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.4 g 塩分 1.8 g	536 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.7 g	533 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 g	613 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g	544 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.0 g 塩分 2.4 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		
10 (月)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 根菜の炒り煮 ねりうめ	ご飯 野菜スープ 鮭のクリームソースかけ カブのサラダ 竹輪の磯辺揚げ ゼリー	ご飯 野菜スープ 豚肉のチーズピカタ カブのサラダ ゼリー	冷やしとろろ山菜そば又はうどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 高野豆腐の挟み煮 粉ふき芋(青のり) なすの塩もみ
	372 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.5 g 塩分 1.6 g	508 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.7 g 塩分 2.6 g	559 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 24.6 g 塩分 2.0 g	579 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.4 g 塩分 4.6 g	511 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.2 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		
11 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ほうれん草のおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 揚げ出し豆腐 ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(トマトソース) マカロニサラダ ゼリー	えびピラフ みそ汁 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き 春雨の中華炒め フルーツ
	330 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.3 g 塩分 2.0 g	547 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.8 g 塩分 1.9 g	647 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	662 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.2 g 塩分 4.2 g	534 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 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 0.0 g		
12 (水)	ご飯 みそ汁 ウィンナーと野菜の炒め物 茄子の味噌はんかけ 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き えびシュウマイ カリフラワーサラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ カリフラワーサラダ りんご寒天	冷やし中華(ごま) えびシュウマイ りんご寒天	ご飯 清汁 豚肉の葱塩炒め 五目白和え フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.3 g	495 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.3 g 塩分 2.7 g	492 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.1 g	629 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.0 g 塩分 4.4 g	492 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.4 g 塩分 1.8 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		
13 (木)	食パン コンソメスープ オムレツ フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 さわらの甘酢あん もやしの中華和え 冷奴 ゼリー	キーマカレー みそ汁 もやしの中華和え ゼリー	太巻き(五目) いなりずし みそ汁 もやしの中華和え ゼリー	あさりご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 きゅうりとちくわの和え物 フルーツ
	373 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g	529 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.6 g 塩分 2.5 g	537 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	445 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.8 g 塩分 3.0 g	482 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 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		
14 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 ピーマンとじゃこの炒め物 ふりかけ	グリーンピースご飯 清汁 白身魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物 おたふく豆煮 ゼリー	グリーンピースご飯 清汁 鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 おたふく豆煮 ゼリー	焼きそば 清汁 鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 ほうれん草のごま和え フルーツ
	382 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.5 g 塩分 1.4 g	412 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 6.9 g 塩分 1.9 g	566 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.9 g 塩分 1.7 g	651 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 30.1 g 塩分 3.4 g	540 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 塩分 1.3 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		
15 (土)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 竹輪の炒り煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 サバのごま煮 かぼちゃグラタン きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼き肉 かぼちゃグラタン ゼリー	スパゲッティーナボリタン みそ汁 きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	麦ご飯 清汁 鶏肉の梅肉ソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ とろろ芋
	371 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.9 g 塩分 2.3 g	597 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.1 g	565 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.4 g 塩分 1.7 g	564 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.6 g	435 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.0 g 塩分 1.8 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		
16 (日)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草の昆布和え ヨーグルト	ご飯 春雨スープ 赤魚の揚げ浸し 棒棒鶏サラダ 大根きんぴら フルーツ牛乳寒	ご飯 春雨スープ 麻婆茄子 棒棒鶏サラダ フルーツ牛乳寒	五目炒飯 春雨スープ 棒棒鶏サラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 清汁 豆腐のステーキ シーフードサラダ フルーツ
	359 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.5 g 塩分 1.9 g	561 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2.0 g	543 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.1 g 塩分 1.9 g	525 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 塩分 3.3 g	533 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 17.9 g 塩分 1.7 g
	おやつ 薄皮饅頭 88 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 蒸し鶏ときのこのサラダ ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け アスパラとコーンのかき揚げ ほうれん草の辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の辛子和え ゼリー	ざるそば又はうどん アスパラとコーンのかき揚げ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め たまご豆腐 フルーツ
	352 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.0 g 塩分 1.7 g	514 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g	522 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.6 g 塩分 1.3 g	496 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.8 g 塩分 3.0 g	463 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.1 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		
18 (火)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 キャベツのおかか和え ふりかけ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ 人参とツナのサラダ 鶏肉とごぼうの甘辛煮 ムース	ご飯 コンソメスープ 鶏の唐揚げ(葱塩おろし) 人参とツナのサラダ ムース	サンドイッチ(卵・ハム・あん) コンソメスープ 人参とツナのサラダ ムース	ご飯 清汁 すき焼き風 めかぶの和え物 フルーツ
	335 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.5 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 g	587 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 25.6 g 塩分 1.6 g	631 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 27.2 g 塩分 3.2 g	523 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 23.0 g 塩分 1.7 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		
19 (水)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ブロッコリーのカニあんかけ 納豆	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろあん 春巻き ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソテー(バター醤油ソース) 里芋のそぼろあん ゼリー	野菜入りワンタン麺 春巻き ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のごまだれ焼き 白菜とツナの炒め物 あみの佃煮
	414 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 g	510 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.7 g 塩分 2.2 g	576 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g	567 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 塩分 5.3 g	459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 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		
20 (木)	ロールパン ミネストローネスープ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き 切り干し大根の磯煮 マリネサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き 切り干し大根の磯煮 ゼリー	天丼 みそ汁 切り干し大根の磯煮 ゼリー	五目ご飯 みそ汁 擬製豆腐 もやしの梅肉和え フルーツ
	445 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g	473 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.9 g 塩分 2.1 g	526 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	508 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 14.3 g 塩分 1.5 g	486 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 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		
21 (金)	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ ほうれん草のソテー 白花豆煮	ご飯 清汁 カレイのねぎ味噌焼き 豆腐とトマトのサラダ さつま芋のバター煮 ゼリー	ご飯 清汁 煮込みハンバーグ 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	きのこの和風パスタ 清汁 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根サラダ
	413 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.4 g 塩分 1.7 g	512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.7 g 塩分 1.7 g	566 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.9 g 塩分 2.6 g	520 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.7 g 塩分 2.5 g	517 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 19.6 g 塩分 1.8 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		
22 (土)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 人参のごま和え 鯛みそ	ご飯 わかめスープ 親子煮 蒸し鶏の中華サラダ ムース	ご飯 わかめスープ 白身魚のフライ(タルタル) 蒸し鶏の中華サラダ ムース	冷やし中華(醤油) かにシュウマイ ムース	ご飯 みそ汁 肉じゃが 揚げ茄子のおろしのせ 漬物
	385 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.2 g 塩分 1.5 g	493 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	476 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.3 g	586 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.3 g 塩分 3.9 g	550 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 25.2 g 塩分 1.6 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		
23 (日)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ もやしの野沢菜和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 鰯の照り焼き ほうれん草の白和え かぼちゃの甘煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ほうれん草の白和え ゼリー	豚丼 みそ汁 ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 五目炒め フルーツ
	323 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 5.2 g 塩分 2.1 g	555 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 12.1 g 塩分 1.6 g	667 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.2 g 塩分 1.8 g	616 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 27.2 g 塩分 1.9 g	466 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	レモンケーキ 97 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 4.7 g 塩分 0.2 g		
24 (月)	ご飯 みそ汁 帆立の卵焼き キャベツの煮浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) ブロッコリーとえびのサラダ 豆腐チャンプルー 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き ブロッコリーとえびのサラダ 牛乳寒天	冷やしきつねうどん又はそば ブロッコリーとえびのサラダ 牛乳寒天	ご飯 清汁 ポークビーンズ きゅうりの酢味噌かけ カクテルヨーグルト
	315 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.9 g	553 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g	492 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.4 g 塩分 2.3 g	529 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.2 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (火)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 いんげんのピーナッツ和え 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き きゅうりと蒸し鶏のサラダ ひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 きゅうりと蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	夏野菜カレー みそ汁 きゅうりと蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の塩炒め がんもの煮物 フルーツ
	399 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.9 g 塩分 1.5 g	491 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.9 g 塩分 2.2 g	605 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.7 g 塩分 1.9 g	579 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 24.6 g 塩分 2.5 g	548 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 g
	おやつ ヨーグルトパバロア 97 kcal 蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g			
26 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺんのバター焼き ピーマンきんぴら 納豆	ご飯 清汁 サバの味噌煮 キャベツとツナ和え かぼちゃの天ぷら ゼリー	焼き鳥丼 清汁 キャベツとツナ和え ゼリー	そうめん てんぷら盛り合わせ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麹焼き 和風サラダ 漬物
	372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.3 g 塩分 2.3 g	533 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	472 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.9 g 塩分 3.5 g	522 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.4 g 塩分 3.9 g	466 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.2 g 塩分 3.2 g
	おやつ パンプディング 96 kcal 蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g			
27 (木)	ぶどうパン コンソメスープ チーズ入りスクランブル 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ いんげんのごまマヨ和え ムース	ご飯 みそ汁 アジフライ いんげんのごまマヨ和え ムース	卵巻き(穴子) いなりずし みそ汁 いんげんのごまマヨ和え ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き じゃが芋のうま煮 フルーツ
	405 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.6 g	587 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.5 g 塩分 1.4 g	531 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g	525 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g	463 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 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			
28 (金)	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き きのこの和風和え ゴーヤチャンプルー ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ きのこの和風和え ゼリー	卵あんかけ炒飯 みそ汁 きのこの和風和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のケチャップ炒め 揚げ茄子のおかか煮 フルーツ
	411 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.4 g 塩分 1.1 g	497 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.9 g 塩分 2.2 g	538 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g	485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.0 g 塩分 3.3 g	480 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 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			
29 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 人参とじゃこ炒め 鯛みそ	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き コーンサラダ 焼き豆腐のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ コーンサラダ ゼリー	スパゲッティミートソース みそ汁 コーンサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のキャベツの味噌炒め じゃが芋のたらこ和え フルーツ
	332 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 5.2 g 塩分 2.2 g	538 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g	605 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 24.3 g 塩分 3.5 g	619 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g	476 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.1 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			
30 (日)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 青菜のごま和え ヨーグルト	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのサラダ さつま芋の白和え ゼリー	ご飯 清汁 厚揚げの中華味噌炒め きゅうりのサラダ ゼリー	味噌ラーメン きゅうりのサラダ ゼリー	麦ご飯 みそ汁 炒り鶏 五目おから フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.5 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.8 g 塩分 1.6 g	479 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.3 g 塩分 2.0 g	464 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.3 g 塩分 3.7 g	546 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 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			
31 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ 白菜の辛子和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鰯の南蛮漬け ポテトサラダ 昆布佃煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 ゆで豚の薬味ソース ポテトサラダ ゼリー	ロールパン(2個) ビーフシチュー ポテトサラダ ゼリー	ご飯 清汁 松風焼き 五目ビーフン すいか
	371 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.5 g 塩分 1.4 g	546 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.9 g 塩分 2.0 g	523 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.5 g 塩分 1.6 g	552 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 24.7 g 塩分 3.0 g	495 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.0 g 塩分 1.7 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。