

献立表 令和 8 年 9 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 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーとえびの炒め物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ カレイの葱ソースかけ シュウマイ もやしの中華サラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ ゼリー	醤油ラーメン シュウマイ ゼリー	さつま芋ご飯 みそ汁 鶏ももの照り煮 ピーマンとじゃこの和え物 もずく酢
	380 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.9 g 塩分 1.5 g	511 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 塩分 2.7 g	610 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 26.3 g 塩分 2.5 g	583 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.4 g 塩分 4.8 g	411 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 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		
2 (水)	ご飯 みそ汁 炒り卵 白菜の煮浸し 納豆	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のピーナッツ和え 五目炒め煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メンチカツ ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚バラ大根 オクラのごま和え フルーツ
	429 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g	453 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.6 g	495 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 2.1 g	564 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	512 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 22.1 g 塩分 1.7 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		
3 (木)	ぶどう&ロールパン 白菜のシチュー ほうれん草炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 きゅうりとツナの和え物 ひじき豆煮 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	カレーピラフ みそ汁 きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの小倉煮 フルーツ
	431 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	537 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	488 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.7 g 塩分 1.5 g	497 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	515 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	スベカカーゼようかん 77 kcal	蛋白質 3.9 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
4 (金)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 じゃが芋のたらこ和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 大豆入りひじき煮 コーンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ コーンサラダ ゼリー	チャーシュー丼 みそ汁 コーンサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚にらたま ブロッコリーとマカロニサラダ フルーツ
	310 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 2.2 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	566 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.2 g	566 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 28.1 g 塩分 1.5 g	530 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 18.9 g 塩分 1.4 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		
5 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん キャベツ炒り ふりかけ	ご飯 清汁 さわらの西京焼き アスパラのかき揚げ カニとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 清汁 豚肉とピーマンの炒め物 カニとわかめの酢の物 ゼリー	茶そば(ざる) アスパラのかき揚げ カニとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げの肉詰め煮 揚げ茄子の生姜ポン酢和え フルーツ
	370 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g	488 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g	345 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	487 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.8 g 塩分 3.4 g	520 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.0 g 塩分 1.7 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		
6 (日)	ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き 野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 けんちん汁 赤魚のごま煮 ほうれん草のおかか和え 茄子のピリ辛炒め ムース	ご飯 けんちん汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のおかか和え ムース	ご飯 けんちん汁 すき焼き風 ほうれん草のおかか和え ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め おからの炒り煮 フルーツ
	363 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 5.5 g 塩分 1.9 g	488 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.0 g	555 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.2 g 塩分 1.9 g	469 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.0 g	520 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 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		
7 (月)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 かぼちゃのそぼろあん 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 鯿の揚げ浸し えびと春雨の中華サラダ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き えびと春雨の中華サラダ ゼリー	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コーンスープ えびと春雨の中華サラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の梅みそ焼き ブロッコリーのカニカマ和え うぐいす豆煮
	395 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.0 g 塩分 2.1 g	593 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g	521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	660 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 28.7 g 塩分 3.8 g	449 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 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		
8 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘辛炒め オクラのポン酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き がんもの煮物 トマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ トマトのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ トマトのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 肉団子のケチャップ煮 きのこサラダ フルーツ
	419 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.7 g 塩分 1.3 g	589 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 21.5 g 塩分 2.2 g	583 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 23.3 g 塩分 3.4 g	420 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.2 g 塩分 2.5 g	399 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.9 g 塩分 2.2 g
おやつ	さつま芋プリン 87 kcal	蛋白質 1.9 g	脂質 4.0 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (水)	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 竹輪の炒り煮 納豆	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ きゅうりとえびの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ きゅうりとえびの和え物 ゼリー	親子丼 みそ汁 きゅうりとえびの和え物 ゼリー	ビーフカレー 清汁 和風ドレ和え フルーツ
	417 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.1 g 塩分 2.2 g	541 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.3 g 塩分 1.7 g	455 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	554 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.7 g	547 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.4 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				
10 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ(野菜入り) フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の辛し和え かにシュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草の辛し和え ゼリー	タンメン かにシュウマイ ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) キムチ和え フルーツ
	391 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g	527 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.5 g 塩分 2.4 g	516 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.4 g 塩分 1.5 g	585 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	513 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.6 g 塩分 2.9 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				
11 (金)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き さつま芋のレモン煮 カブのゆかり和え	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) 舞茸と人参のかき揚げ 蒸し鶏のサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 蒸し鶏のサラダ 牛乳寒天	五目そうめん 舞茸と人参のかき揚げ 牛乳寒天	わかめご飯 清汁 鶏ひき肉の葱ごま焼き キャベツとしらすの生薬炒め フルーツ
	373 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.7 g 塩分 2.1 g	503 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.1 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.7 g	533 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.8 g 塩分 4.9 g	498 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.5 g 塩分 3.2 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				
12 (土)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 豆腐あんかけ のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ポテトサラダ ひじき煮 ムース	ご飯 みそ汁 チキンカツ ポテトサラダ ムース	ネバとろ丼 みそ汁 ひじき煮 ムース	ご飯 清汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのツナ和え フルーツ
	357 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.7 g	490 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.3 g 塩分 2.4 g	602 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.5 g 塩分 2.3 g	472 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 塩分 2.4 g	465 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.3 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				
13 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 茄子の味噌炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 サバの梅煮 根菜炒り煮 えびと野菜の中華サラダ ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ホットドック コンソメスープ えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のクリーム煮 切り干し大根炒り フルーツ
	428 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.0 g 塩分 1.6 g	545 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.7 g 塩分 4.2 g	487 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 塩分 2.3 g	511 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.0 g 塩分 4.0 g	556 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 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				
14 (月)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 とうがんのくず煮 鯛みそ	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 ほうれん草の辛し和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の辛し和え 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 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ オニオンサラダ 梨
	355 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 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	449 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g
	おやつ バインくん 85 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g				
15 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム さつま揚げと野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ きゅうりのみぞれ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のタルタルソース焼き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	冷やし中華(醤油) ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の塩だれ炒め 茄子のしぎ焼き フルーツ
	372 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.0 g 塩分 2.2 g	508 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g	492 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g	592 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.4 g 塩分 3.9 g	460 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.3 g
	おやつ 豆乳プリン 66 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 1.4 g 塩分 1.8 g				
16 (水)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 野菜炒め 納豆	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き がんもの煮物 トマトの中華和え 牛乳寒天	ご飯 清汁 豚肉のねぎ味噌焼き トマトの中華和え 牛乳寒天	高菜チャーハン 清汁 トマトの中華和え 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 さつまいもサラダ フルーツ
	442 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.6 g	503 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	428 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.4 g 塩分 3.2 g	541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 g
	おやつ クレープ 85 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
17 (木)	食パン コンソメスープ ウィンナー たまごサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き ジャーマンポテト きゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ きゅうりの酢の物 ゼリー	唐揚げ丼 みそ汁 きゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 オクラのわさび和え フルーツ
	438 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.8 g	423 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	502 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	536 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.2 g 塩分 1.4 g	445 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 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				
	ご飯 みそ汁	ご飯 清汁	チキンカレー	冷やし月見とろろうどん又はそば	ご飯 みそ汁

献立表 令和 8 年 9 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
18 (金)	巾着の煮物 ほうれん草のごま和え 焼きたらこ	ほうれん草のごま和え はんぺんの磯辺揚げ 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	清汁 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	はんぺんの磯辺揚げ ゼリー	豚肉の中華炒め さつま芋のバター炒め カブの漬物
	372 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.7 g 塩分 2.1 g	481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.5 g 塩分 2.2 g	611 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 28.0 g 塩分 2.7 g	529 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.9 g 塩分 2.7 g	469 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.5 g 塩分 2.5 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		
19 (土)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ひじきとじゃこの炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のソテー かぼちゃの甘煮 棒棒鶏サラダ ムース	ご飯 みそ汁 酢豚 かぼちゃの甘煮 ムース	焼きそば みそ汁 かぼちゃの甘煮 ムース	ご飯 清汁 鶏肉のトマトソース煮 いんげんの辛子マヨネーズ和え フルーツ
	352 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.1 g 塩分 1.5 g	531 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g	545 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.7 g 塩分 2.2 g	516 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.6 g 塩分 3.2 g	489 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.4 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		
20 (日)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ツナとじゃこの煮物 塩もみきゅうり	ご飯 みそ汁 カレイのごま煮 蒸し鶏ときのこのサラダ 茄子のオイスター炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 茄子のオイスターソース炒め ゼリー	揚げパン かぼちゃのシチュー 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 やわらか豆腐しゅうまい フルーツ
	366 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	508 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.3 g 塩分 2.0 g	531 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g	616 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 26.4 g 塩分 1.4 g	468 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.7 g 塩分 2.2 g
	おやつ ロールケーキ 114 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 3.8 g 塩分 0.0 g		
21 (月)	ご飯 みそ汁 ひじき入りの卵焼き 人参炒め 鯛みそ	赤飯 みそ汁 天ぷら 紅白なます ゼリー	赤飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ 紅白なます ゼリー	海鮮塩焼きそば みそ汁 紅白なます ゼリー	ご飯 清汁 とり大根 デザート南瓜サラダ あみの佃煮
	360 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.9 g 塩分 1.9 g	633 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.7 g	624 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.7 g 塩分 2.7 g	451 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.1 g	470 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.7 g 塩分 1.8 g
	おやつ 敬老の日 ねりきり 132 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
22 (火)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ブロッコリー炒め 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ 白身魚のソテー(きのこクリーム) 人参とツナのサラダ おかず金平 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ 人参とツナのサラダ ゼリー	スパゲッティナポリタン コンソメスープ 人参とツナのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜炒め 豆腐のえびあんかけ フルーツ
	362 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.2 g	559 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	607 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 26.3 g 塩分 1.3 g	605 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	471 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.4 g 塩分 1.1 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		
23 (水)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし ピーマンのじゃこの炒め物 納豆	ご飯 ワンタンスープ かに玉風 豆腐のサラダ ムース	ご飯 ワンタンスープ アジフライ 豆腐のサラダ ムース	ビビンバ丼 ワンタンスープ 豆腐のサラダ ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 揚げ茄子のおかか煮 即席漬け
	367 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.7 g 塩分 1.5 g	503 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 2.5 g	529 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.8 g	465 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.9 g 塩分 2.7 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 0.0 g		
24 (木)	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) ひじきの白和え 春菊と玉ねぎのかき揚げ	ご飯 みそ汁 鶏肉の葱塩焼き ひじきの白和え ゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなりずし みそ汁 ひじきの白和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし焼き肉 白菜のゆかり和え フルーツ

献立表 令和 8 年 9 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
	399 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 g	ゼリー 535 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g	520 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.5 g 塩分 3.3 g	443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 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		
25 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き もやしとハムのサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 鮭の山椒焼き キャベツのごま酢和え 五目豆煮 ゼリー	ハヤシライス みそ汁 キャベツのごま酢和え ゼリー	けんちんうどん又はそば キャベツのごま酢和え ゼリー	ご飯 清汁 チキンソテー(ガーリック風味) ほうれん草炒め フルーツ
	360 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.9 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.2 g 塩分 1.9 g	580 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 25.9 g 塩分 2.5 g	467 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.6 g 塩分 1.9 g	454 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	かぼちゃパンディング 112 kcal	蛋白質 4.1 g	脂質 2.1 g 塩分 0.3 g		
26 (土)	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖のごま味噌焼き 蒸し鶏と春雨のサラダ 温奴 ゼリー	ご飯 清汁 手作りコロッケ 蒸し鶏と春雨のサラダ ゼリー	海老ドリア 清汁 蒸し鶏と春雨のサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 厚揚げと豚肉の中華風炒め えびシウマイ 漬物
	408 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.0 g 塩分 1.1 g	528 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g	549 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 塩分 3.2 g	529 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.8 g 塩分 3.0 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		
27 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎ味噌焼き ほうれん草の錦糸和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼き 春雨サラダ 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポー・クンター 春雨サラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 春雨サラダ ゼリー	ご飯 清汁 牛皿 長芋とめかぶの和え物 フルーツ
	379 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.7 g	485 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	541 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g 塩分 1.7 g	517 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g	503 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 20.3 g 塩分 1.6 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		
28 (月)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ 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 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	スパゲッティミートソース みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマンのおかか炒め おたふく豆煮
	330 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.5 g 塩分 2.1 g	463 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.9 g 塩分 2.0 g	550 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.1 g 塩分 2.0 g	621 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	530 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.7 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		
29 (火)	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	サンドイッチ(卵・コロッケ・ピーナッツ) かぼちゃのポタージュ 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 とろろ芋
	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	573 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 g	543 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 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		
30 (水)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 春雨のうま煮 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚の塩麹焼き 高野豆腐の煮付け かぼちゃサラダ ムース	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 かぼちゃサラダ ムース	冷やしたぬき又はそば 高野豆腐の煮付け ムース	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼き肉風 きんぴらごぼう フルーツ
	413 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g	509 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g	623 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 28.9 g 塩分 2.6 g	476 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.6 g 塩分 2.5 g	465 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.5 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		
	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
おやつ		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。