

献立表 令和 8 年 10 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 (木)	ぶどうパン ミネストローネスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 ほうれん草のカニカマ和え 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	牛丼(温泉卵のせ) みそ汁 ほうれん草のカニカマ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ 五目ビーフン フルーツ
	352 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 g	533 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.9 g	493 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.3 g 塩分 1.7 g	584 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	556 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.0 g 塩分 1.4 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		
2 (金)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ かぶのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 清汁 ぶり大根 蒸し鶏の中華サラダ 竹輪の磯辺揚げ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の味噌焼き 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	スパゲッティミートソース 清汁 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 松風焼き 白菜の甘酢和え フルーツ
	364 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.8 g 塩分 1.6 g	522 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.5 g	498 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.9 g 塩分 1.9 g	588 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.1 g 塩分 2.6 g	454 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 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 (土)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き もやしの炒め物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚のソテー(きのこソース) コーンサラダ がんもと野菜煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の中華葱ソース コーンサラダ ゼリー	ロールパン(2個) ビーフシチュー コーンサラダ ゼリー	ご飯 清汁 煮豚 さつま芋のマスタードサラダ フルーツ
	350 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 9.9 g 塩分 2.2 g	549 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	630 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 29.4 g 塩分 1.6 g	671 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 36.6 g 塩分 2.8 g	484 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	大判焼き	90 kcal 蛋白質 1.7 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
4 (日)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 人参とじゃこ炒め ふりかけ	ご飯 わかめスープ 赤魚と野菜の塩麹焼き かぶのそぼろあん 春雨のサラダ ムース	ご飯 わかめスープ 麻婆茄子 春雨のサラダ ムース	ご飯 わかめスープ 牛肉コロッケ 春雨のサラダ ムース	ご飯 みそ汁 千草焼き きんぴらごぼう フルーツ
	340 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.8 g 塩分 2.0 g	511 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.3 g 塩分 2.4 g	502 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	566 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.3 g	481 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.5 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		
5 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き キャベツのおかか和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き マカロニとツナのサラダ 卵豆腐 カクテルヨーグルト	親子丼 みそ汁 マカロニとツナのサラダ カクテルヨーグルト	太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 マカロニとツナのサラダ カクテルヨーグルト	ご飯 清汁 豚にらもやし炒め かぼちゃのいとこ煮 漬物
	368 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	570 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 21.9 g 塩分 3.1 g	620 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.9 g	511 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.2 g 塩分 3.1 g	476 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.8 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		
6 (火)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 里芋の煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き シュウマイ きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の細切り炒め きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	カレーうどん きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ご飯 清汁 鶏と野菜の酢醤油煮 春菊のくるみ和え フルーツ
	325 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.1 g 塩分 1.8 g	556 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.6 g 塩分 2.9 g	497 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.4 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.5 g 塩分 2.7 g	482 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.3 g 塩分 1.4 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		
7 (水)	ご飯 みそ汁 えび巾着 ピーマンきんぴら 納豆	ご飯 清汁 鮭の味噌バター焼き ほうれん草のナムル さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 清汁 鶏の唐揚げ(葱塩おろし) ほうれん草のナムル ゼリー	ワンタン麺 ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 ポークシチュー めかぶの和え物 フルーツ
	376 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	523 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.0 g	559 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.7 g 塩分 1.6 g	516 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.5 g 塩分 4.6 g	472 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.1 g 塩分 1.1 g
おやつ	スベラカーゼようかん	77 kcal 蛋白質 3.9 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
8 (木)	黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) きゅうりと蒸し鶏の和え物 春雨のピリ辛炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(トマトソース) きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(かぼちゃ・カニ) きゅうりと蒸し鶏の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 切り干し大根の磯煮 とろろ芋
	426 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	507 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	598 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.1 g 塩分 2.7 g	558 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g	444 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 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		

献立表 令和 8 年 10 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
9 (金)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなり煮物 白菜の辛子和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース フレンチサラダ 根菜炒り煮 ゼリー	三色丼 みそ汁 フレンチサラダ ゼリー	ロールパン(卵・ツナ・ハム) コーンスープ フレンチサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚バラ大根 五目白和え フルーツ
	317 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.8 g 塩分 1.5 g	584 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 塩分 2.8 g	518 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.2 g 塩分 2.9 g	655 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 30.5 g 塩分 3.6 g	561 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.8 g 塩分 1.5 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				
10 (土)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚のごま煮 豆腐とトマトのサラダ 揚げ茄子の甘味噌かけ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の照り焼き 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 豆腐とトマトのサラダ ゼリー	麦ご飯 清汁 鶏の葱塩炒め 粉ふき芋(青のり) 昆布佃煮
	406 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.4 g 塩分 1.6 g	549 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 23.3 g 塩分 1.6 g	548 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 23.2 g 塩分 2.9 g	440 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.4 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				
11 (日)	ご飯 みそ汁 炒り卵 さつま揚げと大根の煮物 鯛みそ	ご飯 野菜スープ たら西京焼き かにとわかめの酢の物 さつま芋の黒糖バター ゼリー	ご飯 野菜スープ チキンカツ かにとわかめの酢の物 ゼリー	月見うどん又はそば かにとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の焼き肉風 トマトとオクラの和え物 フルーツ
	412 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.3 g 塩分 1.9 g	480 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	546 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.9 g 塩分 2.2 g	393 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.1 g 塩分 3.4 g	453 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.8 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				
12 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 竹輪の炒り煮 白花豆煮	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜グラタン 温野菜サラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 温野菜サラダ フルーツ牛乳寒	ドライカレー みそ汁 温野菜サラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜とツナの炒め物 フルーツ
	404 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.3 g	507 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	594 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 26.2 g 塩分 2.4 g	612 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 23.0 g 塩分 1.7 g	432 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 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				
13 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ さつま揚げと野菜のうま煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き ポテトサラダ かしわ天 ゼリー	ご飯 みそ汁 ホイコーロー風 ポテトサラダ ゼリー	栗おこわいなり寿司 みそ汁 かしわ天 ゼリー	ご飯 清汁 牛肉のしぐれ煮 春菊のわさび和え フルーツ
	361 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.7 g 塩分 2.2 g	612 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 21.9 g 塩分 2.0 g	550 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 g	581 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.2 g 塩分 2.2 g	515 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.4 g 塩分 1.6 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				
14 (水)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 冬瓜のおかか煮 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き 揚げ茄子のそぼろあん キャベツのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 キャベツのサラダ ゼリー	焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	チキンカレー 清汁 きゅうりとえびの和え物 フルーツ
	379 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.7 g 塩分 1.1 g	500 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	567 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 25.0 g 塩分 1.4 g	557 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.6 g	543 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.0 g 塩分 3.1 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				
15 (木)	食パン 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 カレイの南蛮漬け 大根きんぴら きゅうりと蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ボークスター きゅうりと蒸し鶏のサラダ ゼリー	オムライス みそ汁 きゅうりと蒸し鶏のサラダ ゼリー	ゆかりご飯 清汁 高野豆腐の挟み煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ
	365 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g	514 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.1 g 塩分 1.7 g	531 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.3 g 塩分 1.2 g	555 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.7 g 塩分 1.7 g	552 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 17.2 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				

献立表 令和 8 年 10 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
16 (金)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め さつま芋と切昆布煮 焼きたらこ	ご飯 清汁 鯖のねぎ味噌焼き 大豆入りひじき煮 ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 ミックスフライ(野菜・エビフライ) 大豆入りひじき煮 ゼリー	ジャンバラヤ 清汁 大豆入りひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ もやしの香りとえ フルーツ
	398 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.7 g	564 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.4 g	628 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.7 g 塩分 2.2 g	496 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.1 g 塩分 3.0 g	479 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.3 g
	おやつ パナナくん 68 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.4 g 塩分 0.0 g				
17 (土)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 豆腐チャンプルー ねりうめ	ご飯 中華スープ タラの中華蒸し(中華だれ) 春巻き いんげんのごまマヨ和え 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 杏仁豆腐	五目炒飯 中華スープ 春巻き 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 人参サラダ なすの塩もみ
	405 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.7 g	519 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	576 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.9 g 塩分 2.3 g	543 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.1 g 塩分 2.7 g	451 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.4 g 塩分 2.0 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				
18 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鰯の照り焼き マッシュポテト 厚揚げと青菜の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 厚揚げと青菜の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ 厚揚げと青菜の煮浸し ゼリー	ご飯 清汁 ポークビーンズ 蒸し鶏と春雨の中華サラダ フルーツ
	332 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.7 g 塩分 1.9 g	519 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g	593 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 28.9 g 塩分 1.9 g	466 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 12.5 g 塩分 2.6 g	530 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.6 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				
19 (月)	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め煮 温奴 あみの佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の揚げ浸し 和風ドレ和え 切り干し大根の炒め煮 ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼き肉 和風ドレ和え ムース	スパゲッティナポリタン みそ汁 和風ドレ和え ムース	ご飯 清汁 蒸し鶏のねぎ醤油かけ 五目炒め うぐいす豆煮
	322 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.1 g	537 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.2 g	507 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.8 g	587 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.6 g 塩分 2.8 g	457 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 g
	おやつ 黒ごまプリン 111 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
20 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのきのこソース 春菊のおかか和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター焼き 棒棒鶏サラダ がんもの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ がんもの煮物 ゼリー	焼き肉丼 みそ汁 棒棒鶏サラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚にらたま トマトのマリネ 漬物
	367 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g	572 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g	578 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 21.0 g 塩分 2.5 g	593 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 26.8 g 塩分 2.1 g	440 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.7 g 塩分 2.4 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				
21 (水)	ご飯 みそ汁 筑前煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ ブロッコリーとほたてのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のカレー竜田揚げ ブロッコリーとほたてのサラダ ゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなり寿司 みそ汁 ブロッコリーとほたてのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 お魚ハンバーグ 茄子のオイスター炒め フルーツ
	401 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.3 g 塩分 1.2 g	564 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 21.5 g 塩分 1.8 g	557 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 22.4 g 塩分 1.5 g	511 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.9 g	413 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 7.7 g 塩分 2.4 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				
22 (木)	ぶどうパン&ロールパン 野菜のスープ煮 卵サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 太刀魚の塩焼き シュウマイ 蒸しキャベツの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 蒸しキャベツの辛子和え ゼリー	味噌ラーメン 蒸しキャベツの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き さつま芋の白和え フルーツ
	408 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	540 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.7 g 塩分 2.7 g	579 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.1 g 塩分 2.0 g	376 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.6 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.8 g 塩分 1.2 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				
23 (金)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 白菜の梅おかか和え ふりかけ	ご飯 清汁 さわらの西京焼き もやしの胡麻和え 春雨のうま煮 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の香辛パン粉焼き もやしの胡麻和え ゼリー	天丼 清汁 もやしの胡麻和え ゼリー	ハヤシライス みそ汁 ツナサラダ フルーツ
	336 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.8 g	462 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.5 g 塩分 1.8 g	508 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.4 g 塩分 1.9 g	469 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g	606 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 29.2 g 塩分 2.6 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				
24 (土)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 茄子の炒め物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) ほうれん草の胡麻和え 昆布豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 手作りメンチカツ ほうれん草の胡麻和え ゼリー	けんちんうどん又はそば ほうれん草の胡麻和え ゼリー	ひじきご飯 清汁 擬製豆腐 和風サラダ フルーツ
	370 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.5 g 塩分 1.9 g	509 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	623 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 26.4 g 塩分 2.5 g	488 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.6 g 塩分 2.8 g	492 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.1 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				

献立表 令和 8 年 10 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
25 (日)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん キャベツの煮浸し ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルの葱ソースかけ きゅうりのツナマヨ和え おかず金平 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	マカロニえびグラタン みそ汁 きゅうりのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 清汁 親子煮 さつま芋サラダ フルーツ
	341 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.6 g	557 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.7 g 塩分 1.7 g	566 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 26.1 g 塩分 1.2 g	603 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 27.9 g 塩分 2.0 g	593 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 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				
26 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 人参炒め 昆布佃煮	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 えびと春雨のサラダ ジャーマンポテト ゼリー	ご飯 清汁 揚げ鶏のみぞれソース えびと春雨のサラダ ゼリー	ビーフカレー 清汁 えびと春雨のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め やわらか豆腐しゅうまい フルーツ
	341 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 5.9 g 塩分 2.2 g	548 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	579 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 22.3 g 塩分 1.8 g	580 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 22.9 g 塩分 2.8 g	429 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.3 g 塩分 1.6 g
	おやつ いもよかん 103 kcal 蛋白質 0.5 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g				
27 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭のごまだれ焼き 春菊と玉ねぎのかき揚げ 大根サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ ゼリー	とろろうどん又はそば 春菊と玉ねぎのかき揚げ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かぶの帆立あんかけ フルーツ
	369 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	541 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.5 g 塩分 1.9 g	542 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.9 g	561 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.8 g 塩分 3.1 g	518 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 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				
28 (水)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 人参とじゃこ炒め 納豆	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 牛肉のコロッケ 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 鶏肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋のたらこ和え フルーツ
	373 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	538 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.5 g 塩分 1.9 g	604 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 24.3 g 塩分 2.4 g	619 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.0 g 塩分 2.3 g	476 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.1 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				
29 (木)	黒糖&ロールパン ほうれん草のソテー プロカリサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の揚げ浸し いんげんのツナマヨ和え がんもと冬瓜の煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き がんもと冬瓜の煮物 ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 いんげんのツナマヨ和え ゼリー	ご飯 清汁 豚バラ大根 きゅうりの酢の物 フルーツ
	434 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g	484 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.6 g 塩分 1.9 g	572 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.0 g 塩分 3.5 g	484 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.6 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				
30 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草のなめたけ和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭の山椒焼き キャベツのごま酢和え 五目煮豆 ゼリー	チキンカレー みそ汁 キャベツのごま酢和え ゼリー	野菜入りワンタン麺 キャベツのごま酢和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のケチャップ炒め 大根とほたてのサラダ あみの佃煮
	379 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.3 g 塩分 1.4 g	477 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.2 g 塩分 1.9 g	567 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 21.8 g 塩分 2.8 g	539 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.1 g 塩分 6.2 g	446 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.7 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				
31 (土)	ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き 春菊のごま和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 白身魚のねぎ味噌焼き かぼちゃサラダ 揚げ茄子のおろしのせ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ かぼちゃサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 かぼちゃサラダ 牛乳寒天	ご飯 清汁 肉じゃが キムチ和え フルーツ
	359 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.0 g 塩分 2.2 g	491 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.3 g	571 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	558 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.5 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 g
	おやつ スペラカーゼくず餅 68 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.0 g 塩分 0.1 g				

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。