献立表 令和 8 年 11 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 （日）	ご飯　みそ汁 具入り卵焼き ピーマンとじゃこの炒め物 ふりかけ	ご飯　みそ汁 白身魚のねぎ味噌焼き 五目炒め煮 はんぺんの磯辺揚げ ゼリー	ご飯　みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 五目炒め煮 ゼリー	豚丼 みそ汁 五目炒め煮 ゼリー	ご飯　清汁 豚肉と白菜のクリーム煮 デザート南瓜サラダ のり佃煮
	334 kcal　蛋白質 14.2 g 脂質 8.9 g　塩分 1.7 g	478 kcal　蛋白質 21.1 g 脂質 11.1 g　塩分 2.9 g	519 kcal　蛋白質 18.0 g 脂質 18.8 g　塩分 2.0 g	607 kcal　蛋白質 20.1 g 脂質 25.2 g　塩分 2.2 g	519 kcal　蛋白質 21.4 g 脂質 17.5 g　塩分 1.6 g
おやつ	薄皮まんじゅう　88 kcal　蛋白質 1.5 g　脂質 0.2 g　塩分 0.0 g				
2 （月）	ご飯　みそ汁 目玉焼き＆ウィンナー 野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯　みそ汁 メバルの煮付け コーンサラダ 揚げ茄子のおろしのせ ムース	ご飯　みそ汁 豚肉のソテー（バター醤油焼き） コーンサラダ ムース	中華丼 みそ汁 コーンサラダ ムース	ご飯　清汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め トマトとめかぶの和え物 フルーツ
	419 kcal　蛋白質 16.0 g 脂質 12.5 g　塩分 2.0 g	468 kcal　蛋白質 20.9 g 脂質 11.6 g　塩分 1.7 g	559 kcal　蛋白質 19.5 g 脂質 20.7 g　塩分 2.0 g	477 kcal　蛋白質 21.2 g 脂質 13.3 g　塩分 2.5 g	435 kcal　蛋白質 16.4 g 脂質 13.8 g　塩分 1.7 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				
3 （火）	ご飯　みそ汁 厚揚げのねぎ味噌焼き カブのゆかり和え ふりかけ	ご飯　みそ汁 鯖のおろし煮 かにシュウマイ 春菊のくるみ和え ゼリー	ご飯　みそ汁 揚げ鶏チリソース かにシュウマイ ゼリー	タンメン かにシュウマイ ゼリー	ご飯　清汁 豚肉の柳川風 人参のごま和え フルーツ
	357 kcal　蛋白質 13.2 g 脂質 11.5 g　塩分 1.8 g	591 kcal　蛋白質 23.2 g 脂質 20.4 g　塩分 1.9 g	619 kcal　蛋白質 20.9 g 脂質 25.4 g　塩分 2.2 g	584 kcal　蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g　塩分 3.1 g	537 kcal　蛋白質 24.1 g 脂質 17.7 g　塩分 1.5 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				
4 （水）	ご飯　みそ汁 かに風味卵焼き 温野菜サラダ 納豆	ご飯　清汁 たらのちゃんちゃん焼き さつまいもの天ぷら きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	ご飯　清汁 チーズハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	わかめご飯　みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ
	414 kcal　蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g　塩分 2.1 g	494 kcal　蛋白質 17.3 g 脂質 8.4 g　塩分 1.9 g	556 kcal　蛋白質 19.6 g 脂質 19.9 g　塩分 2.4 g	455 kcal　蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g　塩分 2.3 g	439 kcal　蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g　塩分 2.0 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				
5 （木）	ぶどうパン　コンソメスープ オムレツ（野菜入り） ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯　みそ汁 赤魚の甘酢あんかけ もやしとハムのサラダ とうがんのくず煮 ゼリー	ご飯　みそ汁 鶏肉の照り焼き とうがんのくず煮 ゼリー	太巻き（五目）　いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー	ご飯　みそ汁 すき焼き風 きゅうりの梅かつお和え フルーツ
	372 kcal　蛋白質 15.2 g 脂質 14.4 g　塩分 2.4 g	516 kcal　蛋白質 18.4 g 脂質 14.6 g　塩分 2.2 g	522 kcal　蛋白質 17.3 g 脂質 18.4 g　塩分 1.6 g	447 kcal　蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g　塩分 3.0 g	541 kcal　蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g　塩分 2.0 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				
6 （金）	ご飯　みそ汁 はんぺんの卵とじ 蒸しキャベツのわさび和え たいみそ	ご飯　みそ汁 鮭のパン粉焼き 蒸し鶏ときのこのサラダ 昆布豆煮 ゼリー	ポークカレー みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	焼きそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯　清汁 厚揚げの肉詰め煮 春雨の中華炒め みかん
	344 kcal　蛋白質 14.7 g 脂質 6.2 g　塩分 2.4 g	572 kcal　蛋白質 29.9 g 脂質 11.7 g　塩分 1.7 g	587 kcal　蛋白質 18.6 g 脂質 24.3 g　塩分 2.2 g	527 kcal　蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g　塩分 2.7 g	525 kcal　蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g　塩分 2.0 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				
7 （土）	ご飯　みそ汁 えび茶巾 ナスの生姜炒め ヨーグルト	ご飯　中華スープ カレイのねぎ味噌焼き 豆腐サラダ 春巻き 牛乳寒天	ご飯　中華スープ 鶏の唐揚げ（葱塩おろし） 豆腐サラダ 牛乳寒天	ビビンバ丼 中華スープ 豆腐のサラダ 牛乳寒天	ご飯　みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ
	368 kcal　蛋白質 11.1 g 脂質 9.7 g　塩分 1.7 g	507 kcal　蛋白質 26.2 g 脂質 12.4 g　塩分 2.6 g	584 kcal　蛋白質 24.7 g 脂質 24.0 g　塩分 2.0 g	591 kcal　蛋白質 25.7 g 脂質 25.4 g　塩分 2.9 g	473 kcal　蛋白質 17.7 g 脂質 11.7 g　塩分 1.8 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				

献立表 令和 8 年 11 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
8 （日）	ご飯　みそ汁 ベーコンエッグ カリフラワーサラダ ヨーグルト	ご飯　みそ汁 ほっけの塩焼き がんもの煮物 青菜のごま和え ゼリー	ご飯　みそ汁 豚肉のピカタ 青菜のごま和え ゼリー	きじとじ丼 みそ汁 青菜のごま和え 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 あみの佃煮
	404 kcal　蛋白質 15.6 g 脂質 14.2 g　塩分 1.3 g	484 kcal　蛋白質 22.8 g 脂質 14.0 g　塩分 2.8 g	527 kcal　蛋白質 17.0 g 脂質 21.1 g　塩分 2.3 g	510 kcal　蛋白質 19.6 g 脂質 15.6 g　塩分 2.9 g	485 kcal　蛋白質 20.8 g 脂質 21.0 g　塩分 1.5 g
おやつ	ストロベリーババロア　96 kcal　蛋白質 2.2 g　脂質 5.1 g　塩分 0.0 g				
9 （月）	ご飯　みそ汁 厚揚げの甘辛炒め もやしの野沢菜和え ふりかけ	ご飯　みそ汁 メバルの漬け焼き トマトときゅうりのサラダ さつま芋と切昆布煮 ゼリー	ご飯　みそ汁 コロッケ（かぼちゃ・カニ） トマトときゅうりのサラダ ゼリー	えびドリア みそ汁 トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ご飯　清汁 肉じゃが 白菜のレモン酢和え フルーツ
	388 kcal　蛋白質 16.9 g 脂質 12.6 g　塩分 1.5 g	468 kcal　蛋白質 17.9 g 脂質 7.8 g　塩分 2.5 g	569 kcal　蛋白質 12.9 g 脂質 20.4 g　塩分 2.7 g	553 kcal　蛋白質 17.0 g 脂質 24.3 g　塩分 3.4 g	559 kcal　蛋白質 15.5 g 脂質 22.2 g　塩分 1.5 g
おやつ	白あんようかん　75 kcal　蛋白質 1.2 g　脂質 0.1 g　塩分 0.1 g				
10 （火）	ご飯　みそ汁 だし巻き卵 ごぼうの炒め煮 ねりうめ	ご飯　コンソメスープ 白身魚のトマトソースかけ 蒸し鶏のサラダ じゃが芋のカレー炒め ゼリー	ご飯　コンソメスープ 鶏肉のタルタルソース焼き じゃが芋のカレー炒め ゼリー	ロールパンサンド（卵・ハム・あんこ） コンソメスープ 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯　清汁 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮付け フルーツ
	336 kcal　蛋白質 10.2 g 脂質 6.1 g　塩分 1.6 g	496 kcal　蛋白質 21.6 g 脂質 12.6 g　塩分 2.2 g	529 kcal　蛋白質 18.4 g 脂質 22.5 g　塩分 1.6 g	587 kcal　蛋白質 19.2 g 脂質 24.5 g　塩分 2.1 g	491 kcal　蛋白質 22.1 g 脂質 14.7 g　塩分 1.7 g
おやつ	しあわせ饅頭　94 kcal　蛋白質 1.5 g　脂質 0.6 g　塩分 0.1 g				
11 （水）	ご飯　みそ汁 鶏つくねの煮物 納豆 カブの漬物	ご飯　みそ汁 鯖の照り焼き えびシュウマイ もやしのナムル ゼリー	ご飯　みそ汁 メンチカツ もやしのナムル ゼリー	野菜入りワンタンメン もやしのナムル ゼリー	きのこご飯　清汁 おでん風 ほうれん草のくるみ和え フルーツサラダ
	337 kcal　蛋白質 13.5 g 脂質 7.5 g　塩分 1.3 g	564 kcal　蛋白質 21.6 g 脂質 19.5 g　塩分 1.3 g	591 kcal　蛋白質 17.7 g 脂質 23.7 g　塩分 1.5 g	493 kcal　蛋白質 15.2 g 脂質 8.2 g　塩分 2.8 g	484 kcal　蛋白質 16.9 g 脂質 11.8 g　塩分 3.1 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				
12 （木）	食パン 白菜ときのこのシチュー 人参とツナのサラダ ヨーグルト	ご飯　みそ汁 ぶりの山椒焼き ポテトサラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 酢豚 ポテトサラダ ゼリー	きつねうどん又はそば ポテトサラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 松風焼き 大豆入りひじき煮 フルーツ
	446 kcal　蛋白質 12.8 g 脂質 16.4 g　塩分 1.7 g	541 kcal　蛋白質 17.6 g 脂質 18.6 g　塩分 1.8 g	587 kcal　蛋白質 17.8 g 脂質 22.1 g　塩分 2.1 g	416 kcal　蛋白質 10.3 g 脂質 12.0 g　塩分 2.4 g	509 kcal　蛋白質 19.1 g 脂質 14.2 g　塩分 1.5 g
おやつ	栗ぜんざい　97 kcal　蛋白質 2.8 g　脂質 0.1 g　塩分 0.1 g				
13 （金）	ご飯　みそ汁 厚揚げの甘煮 ピーマンの炒め物 ふりかけ	ご飯　みそ汁 赤魚の唐揚げ（おろしポン酢） ブロッコリーとえびのサラダ 里芋のそぼろあん ゼリー	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ホットドック コーンスープ ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ご飯　清汁 豚肉の塩だれ炒め ほうれん草の錦糸和え 白花豆煮
	404 kcal　蛋白質 14.5 g 脂質 11.5 g　塩分 1.6 g	558 kcal　蛋白質 25.1 g 脂質 14.8 g　塩分 2.0 g	588 kcal　蛋白質 27.5 g 脂質 21.4 g　塩分 2.8 g	536 kcal　蛋白質 17.5 g 脂質 23.1 g　塩分 4.0 g	430 kcal　蛋白質 19.0 g 脂質 12.9 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				
14 （土）	ご飯　みそ汁 五目卵焼き えびと青菜炒め 焼きたらこ	ご飯　清汁 白身魚の味噌マヨ焼き 五目白和え 舞茸と人参のかき揚げ 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	鶏南蛮そば 五目白和え ゼリー	肉野菜丼　みそ汁 かぼちゃの煮物 フルーツ
	327 kcal　蛋白質 15.2 g 脂質 6.0 g　塩分 2.0 g	544 kcal　蛋白質 20.6 g 脂質 16.5 g　塩分 2.3 g	580 kcal　蛋白質 19.7 g 脂質 21.3 g　塩分 2.4 g	506 kcal　蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g　塩分 3.0 g	498 kcal　蛋白質 12.9 g 脂質 21.3 g　塩分 1.8 g
おやつ	しっとりケーキ　101 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 6.0 g　塩分 0.1 g				

献立表 令和 8 年 11 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
15 （日）	ご飯　みそ汁 鶏つくね焼き キャベツ炒り ねりうめ	ご飯　みそ汁 豆腐と肉野菜あんかけ 春雨サラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 カレイのおろし煮 春雨サラダ ゼリー	三色丼 みそ汁 春雨サラダ ゼリー	牛丼 清汁 春菊のごま和え フルーツ
	341 kcal　蛋白質 9.7 g 脂質 8.7 g　塩分 1.8 g	551 kcal　蛋白質 23.3 g 脂質 19.6 g　塩分 1.5 g	474 kcal　蛋白質 17.2 g 脂質 14.2 g　塩分 1.7 g	499 kcal　蛋白質 20.1 g 脂質 13.0 g　塩分 2.8 g	369 kcal　蛋白質 18.1 g 脂質 5.8 g　塩分 3.5 g
おやつ	どら焼き　78 kcal　蛋白質 1.6 g　脂質 2.8 g　塩分 0.1 g				
16 （月）	ご飯　みそ汁 炒り豆腐 冬瓜とかにの含め煮 昆布佃煮	さつまいもご飯　みそ汁 メバルのレモン焼き ほうれん草のおかか和え 五目豆煮 ゼリー	さつまいもご飯　みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草のおかか和え ゼリー	さつまいもご飯　みそ汁 とんかつ ほうれん草のおかか和え ゼリー	ホイコーロー丼 中華スープ きゅうりの甘酢和え フルーツ
	367 kcal　蛋白質 14.7 g 脂質 9.5 g　塩分 1.0 g	483 kcal　蛋白質 21.2 g 脂質 10.1 g　塩分 2.5 g	514 kcal　蛋白質 17.7 g 脂質 18.7 g　塩分 2.0 g	566 kcal　蛋白質 18.6 g 脂質 21.2 g　塩分 2.3 g	464 kcal　蛋白質 18.2 g 脂質 14.4 g　塩分 2.3 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				
17 （火）	ご飯　みそ汁 ウィンナーと野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 たいみそ	ご飯　みそ汁 カレイのごま煮 さつまいもサラダ 大根きんぴら ゼリー	ご飯　みそ汁 和風ポークソテー さつまいもサラダ ゼリー	スパゲッティミートソース みそ汁 さつまいもサラダ ゼリー	鶏肉の梅みそ丼 清汁 きのこの和風和え 漬物
	362 kcal　蛋白質 8.1 g 脂質 7.9 g　塩分 1.7 g	562 kcal　蛋白質 20.5 g 脂質 16.5 g　塩分 2.2 g	598 kcal　蛋白質 15.0 g 脂質 25.2 g　塩分 1.8 g	635 kcal　蛋白質 22.0 g 脂質 9.9 g　塩分 4.2 g	404 kcal　蛋白質 18.3 g 脂質 12.9 g　塩分 2.0 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				
18 （水）	ご飯　みそ汁 ひじき入り卵焼き ほうれん草のピーナッツ和え 納豆	ご飯　みそ汁 鯖のねぎ味噌焼き シュウマイ もやしの中華サラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 チキン南蛮 もやしの中華サラダ ゼリー	醤油ラーメン もやしの中華サラダ ゼリー	ビーフカレー 清汁 きゅうりの酢の物 フルーツ
	393 kcal　蛋白質 15.9 g 脂質 11.8 g　塩分 1.0 g	551 kcal　蛋白質 23.2 g 脂質 19.8 g　塩分 2.8 g	563 kcal　蛋白質 19.9 g 脂質 24.5 g　塩分 2.6 g	509 kcal　蛋白質 23.3 g 脂質 9.9 g　塩分 4.2 g	516 kcal　蛋白質 12.2 g 脂質 20.5 g　塩分 2.4 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 （木）	ぶどうパン＆ロールパン　コンソメスープ スクランブルエッグ 花野菜の炒め物 ヨーグルト	ご飯　みそ汁 煮魚（赤魚） 揚げ出し豆腐 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	ばらずし みそ汁 蒸しキャベツのサラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトチーズ焼き あみの佃煮
	414 kcal　蛋白質 12.8 g 脂質 17.7 g　塩分 2.2 g	518 kcal　蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g　塩分 1.7 g	542 kcal　蛋白質 19.5 g 脂質 23.2 g　塩分 2.0 g	433 kcal　蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g　塩分 1.4 g	479 kcal　蛋白質 20.5 g 脂質 16.7 g　塩分 2.0 g
おやつ	黒ゴマプリン　101 kcal　蛋白質 3.3 g　脂質 5.3 g　塩分 0.1 g				
20 （金）	ご飯　みそ汁 はんぺんのバター焼き えび団子と青菜のうま煮 焼きたらこ	ご飯　清汁 白身魚のピカタ 棒棒鶏サラダ 五目豆煮 フルーツ牛乳寒	ご飯　清汁 豚肉のごまみそ焼き 五目豆煮 フルーツ牛乳寒	中華丼 清汁 五目豆煮 フルーツ牛乳寒	ご飯　みそ汁 炒り鶏 キムチ和え フルーツ
	360 kcal　蛋白質 15.0 g 脂質 9.6 g　塩分 2.2 g	551 kcal　蛋白質 29.0 g 脂質 13.8 g　塩分 1.7 g	550 kcal　蛋白質 21.5 g 脂質 22.3 g　塩分 1.5 g	516 kcal　蛋白質 19.3 g 脂質 18.6 g　塩分 1.6 g	476 kcal　蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g　塩分 1.6 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				
21 （土）	ご飯　みそ汁 目玉焼き＆ハム オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯　みそ汁 たらの唐揚げ（中華だれ） カリフラワーのコンソメ煮 マリネサラダ ムース	ご飯　みそ汁 鶏肉の梅みそ焼き マリネサラダ ムース	焼き肉丼 みそ汁 マリネサラダ ムース	ご飯　清汁 豚バラ大根 和風ドレ和え フルーツ
	347 kcal　蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g　塩分 1.8 g	469 kcal　蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g　塩分 2.7 g	406 kcal　蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g　塩分 1.6 g	559 kcal　蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g　塩分 2.3 g	506 kcal　蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g　塩分 1.6 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				

献立表 令和 8 年 11 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
22 （日）	ご飯　みそ汁 厚焼き卵 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ	ご飯　みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー	ご飯　みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー	ご飯　清汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ
	348 kcal　蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g　塩分 2.3 g	537 kcal　蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g　塩分 2.0 g	477 kcal　蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g　塩分 1.7 g	456 kcal　蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g　塩分 2.6 g	515 kcal　蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g　塩分 1.3 g
おやつ	しあわせ饅頭　88 kcal　蛋白質 1.2 g　脂質 0.5 g　塩分 0.0 g				
23 （月）	ご飯　みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 のり佃煮	ご飯　みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のわさび和え かき揚げ ヨーグルト	ご飯　みそ汁 ハンバーグ（きのこソース） ほうれん草のわさび和え ヨーグルト	カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え ヨーグルト	ご飯　清汁 鶏肉のクリーム煮 人参サラダ 漬物
	384 kcal　蛋白質 15.7 g 脂質 11.0 g　塩分 1.6 g	452 kcal　蛋白質 24.2 g 脂質 8.7 g　塩分 1.5 g	503 kcal　蛋白質 20.2 g 脂質 19.1 g　塩分 1.8 g	464 kcal　蛋白質 22.8 g 脂質 15.1 g　塩分 1.3 g	519 kcal　蛋白質 20.6 g 脂質 19.3 g　塩分 2.9 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				
24 （火）	ご飯　みそ汁 チキンオムレツ ひじきとじゃこの炒め物 ヨーグルト	ご飯　清汁 鯖の味噌煮 ツナサラダ 温奴 ゼリー	ご飯　清汁 鶏ささみチーズフライ ツナサラダ ゼリー	マカロニえびグラタン 清汁 ツナサラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 豚にらもやし炒め 揚げ茄子の生姜ポン酢和え フルーツ
	372 kcal　蛋白質 13.1 g 脂質 6.7 g　塩分 2.2 g	543 kcal　蛋白質 24.3 g 脂質 19.8 g　塩分 2.2 g	589 kcal　蛋白質 26.1 g 脂質 21.6 g　塩分 2.6 g	579 kcal　蛋白質 24.2 g 脂質 24.0 g　塩分 2.5 g	490 kcal　蛋白質 17.6 g 脂質 17.7 g　塩分 1.3 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				
25 （水）	ご飯　みそ汁 帆立入り卵焼き 大根の煮物 納豆	ご飯　野菜スープ 白身魚のタルタル焼き 点心（餃子・カニ焼売） 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	ご飯　野菜スープ 麻婆豆腐 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	牛丼（温泉卵のせ） 野菜スープ 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	ご飯　みそ汁 鶏ももの照り煮 五目金平 フルーツ
	381 kcal　蛋白質 17.5 g 脂質 9.7 g　塩分 1.8 g	545 kcal　蛋白質 25.0 g 脂質 13.7 g　塩分 3.1 g	555 kcal　蛋白質 24.9 g 脂質 19.5 g　塩分 2.1 g	597 kcal　蛋白質 20.7 g 脂質 24.3 g　塩分 2.3 g	478 kcal　蛋白質 18.9 g 脂質 16.3 g　塩分 1.1 g
おやつ	抹茶のババロア　106 kcal　蛋白質 3.1 g　脂質 3.8 g　塩分 0.1 g				
26 （木）	ロールパン（2個）　コンソメスープ ウィンナー 卵サラダ ヨーグルト	ご飯　みそ汁 鰺の揚げ浸し ブロッコリーサラダ じゃが芋のうま煮 ゼリー	ご飯　みそ汁 豚の照り焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	ミートドリア みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯　清汁 豆腐ステーキ 春菊の辛子和え りんご
	468 kcal　蛋白質 14.5 g 脂質 25.8 g　塩分 2.6 g	591 kcal　蛋白質 20.6 g 脂質 20.9 g　塩分 1.9 g	512 kcal　蛋白質 18.2 g 脂質 19.9 g　塩分 1.6 g	511 kcal　蛋白質 12.9 g 脂質 19.9 g　塩分 2.7 g	476 kcal　蛋白質 22.1 g 脂質 16.8 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				
27 （金）	ご飯　みそ汁 厚揚げの甘煮 野菜炒め 金時豆の甘煮	ご飯　みそ汁 赤魚と野菜の塩麹焼き キャベツのサラダ 焼き豆腐のそぼろあん ゼリー	ご飯　みそ汁 カツ煮 キャベツのサラダ ゼリー	けんちんうどん又はそば キャベツのサラダ ゼリー	ご飯　清汁 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのおかかマヨ和え 昆布佃煮
	380 kcal　蛋白質 11.6 g 脂質 7.3 g　塩分 1.5 g	550 kcal　蛋白質 24.1 g 脂質 14.6 g　塩分 2.1 g	606 kcal　蛋白質 23.2 g 脂質 25.5 g　塩分 1.9 g	473 kcal　蛋白質 19.3 g 脂質 15.1 g　塩分 1.9 g	435 kcal　蛋白質 18.5 g 脂質 16.3 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				
28 （土）	ご飯　みそ汁 だし巻き卵 白菜とツナの煮浸し ねりうめ	ご飯　みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 里芋とちくわの煮物 ゼリー	ご飯　みそ汁 鶏肉のソテー（玉ねぎソース） ほうれん草の白和え ゼリー	まぐろ二色丼 みそ汁 ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯　清汁 豚肉のソース炒め いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	301 kcal　蛋白質 10.6 g 脂質 4.9 g　塩分 2.0 g	579 kcal　蛋白質 30.0 g 脂質 12.9 g　塩分 2.4 g	584 kcal　蛋白質 27.4 g 脂質 21.3 g　塩分 1.5 g	535 kcal　蛋白質 38.4 g 脂質 6.9 g　塩分 1.6 g	462 kcal　蛋白質 18.6 g 脂質 14.1 g　塩分 1.6 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				

献立表 令和 8 年 11 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
29 （日）	ご飯　みそ汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のささみ和え 焼きたらこ	ご飯　みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ぜんまいの煮物 ポテト卵サラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 豚肉の香草焼き(トマトソースかけ) ほうれん草の白和え ゼンマイの煮物 ゼリー	鉄火丼 みそ汁 ぜんまいの煮物 ゼリー	ご飯　清汁 鶏肉の塩麹焼き なすの味噌炒め フルーツ
	363 kcal　蛋白質 19.1 g 脂質 7.4 g　塩分 1.8 g	521 kcal　蛋白質 20.5 g 脂質 15.4 g　塩分 2.1 g	530 kcal　蛋白質 16.2 g 脂質 19.6 g　塩分 1.6 g	403 kcal　蛋白質 17.6 g 脂質 4.7 g　塩分 2.5 g	487 kcal　蛋白質 19.4 g 脂質 19.1 g　塩分 2.3 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				
30 （月）	ご飯　みそ汁 さんま蒲焼 里芋とちくわの煮物 ねりうめ	ご飯　春雨スープ かに玉風 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯　春雨スープ アジフライ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	焼きうどん 春雨スープ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯　みそ汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ
	338 kcal　蛋白質 14.0 g 脂質 5.2 g　塩分 1.9 g	476 kcal　蛋白質 18.3 g 脂質 13.9 g　塩分 2.0 g	513 kcal　蛋白質 16.0 g 脂質 16.2 g　塩分 2.0 g	485 kcal　蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g　塩分 3.2 g	534 kcal　蛋白質 14.5 g 脂質 21.3 g　塩分 1.6 g
おやつ	エクレア　84 kcal　蛋白質 2.2 g　脂質 4.2 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。