

献立表

現 場：吉祥苑
 献立種類：常食（個別献立 / A）
 期 間：2022/1/10～2022/1/16

施設長	主任	栄養士
		

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	ご飯 ちくわの煮物 茄子の煮浸し ふりかけ 味噌汁（ふ・白ねぎ） 牛乳	ご飯 刻み昆布と大豆の中華煮 白菜の煮浸し 味付けのり 味噌汁（豆腐・白ねぎ） 牛乳	ご飯 がんもの煮物 麩の卵とじ煮 納豆 味噌汁（もやし・油揚げ） 牛乳	ご飯 春雨炒め ほうれん草ソテー 味付けのり 味噌汁（かぶ・かぶの葉） 牛乳	ご飯 かぶのそぼろ煮 茄子の煮浸し 納豆 味噌汁（小松菜・えのき） 牛乳	ご飯 ねぎ胡麻卵焼き しば漬け 小松菜の海苔和え 味噌汁（もやし・油揚げ） 牛乳	ご飯 高野豆腐と海老団子煮 たいみそ 納豆 味噌汁（豆腐・白ねぎ） 牛乳
	エネルギー 432kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.1g 食塩 2.1g	エネルギー 422kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.8g 食塩 2g	エネルギー 538kcal 蛋白質 25g 脂質 18.9g 食塩 2.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.7g 食塩 1.7g	エネルギー 462kcal 蛋白質 20g 脂質 12.7g 食塩 1.8g	エネルギー 457kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.5g 食塩 1.6g	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.4g 食塩 2.2g
昼食	チキンカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ スープ（卵・小松菜） 杏仁ゼリー	ご飯 鱈の焼き南蛮漬け 大根とがんものおでん風 小松菜のごまチーズ和え 清まし汁（とろろ昆布・白ねぎ）	ご飯 たらん柚子こしょうマヨ焼き さつま揚げの煮物 おろし和え 味噌汁（じゃがいも・玉葱）	ご飯 鯖の塩焼き 鶏肉とごぼうの煮物 白菜と春菊のさっぱり和え 清まし汁（卵・あさつき）	ご飯 豚肉の塩麩焼き がんもの煮物 ぬた和え 清まし汁（そうめん・みつば）	青菜ご飯 豆腐グラタン キャベツとウインナーソテー 野菜スープ 果物（バナナ）	五目チャーハン 豆腐しゅうまい シルバーサラダ スープ（白菜・ベーコン）
	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.9g 食塩 2.9g	エネルギー 390kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8g 食塩 2.2g	エネルギー 390kcal 蛋白質 21.9g 脂質 6.2g 食塩 2.6g	エネルギー 439kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.4g 食塩 1.8g	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.7g 食塩 1.9g	エネルギー 482kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.5g 食塩 3.6g	エネルギー 472kcal 蛋白質 20g 脂質 19.3g 食塩 3.1g
夕食	ご飯 巣ごもり卵 帆立とカリフラワーの塩炒め 味つきおかか 味噌汁（さつまいも・いんげん）	ご飯 豚肉の葱塩焼き なす田楽 さつま金時 清まし汁（そうめん・みつば）	ご飯 豆腐と揚げ玉の卵とじ 小松菜とベーコン炒め 金時豆 味噌汁（里芋・あさつき）	ご飯 豆乳煮込み 切干大根の炒め煮 きゅうりの漬物 味噌汁（玉葱・ほうれん草）	ご飯 五目卵焼き じゃがいものおでん風 珈琲煮豆 味噌汁（白菜・椎茸）	ご飯 肉じゃが 竹輪と人参のたらこ炒め ふりかけ 味噌汁（そうめん・絹さや）	ご飯 餃子 長芋の海老あんかけ オクラ中華和え スープ（もずく・えのき）
	エネルギー 416kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.7g 食塩 1.6g	エネルギー 457kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g 食塩 1g	エネルギー 423kcal 蛋白質 14.3g 脂質 12.5g 食塩 2.1g	エネルギー 440kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14g 食塩 1.9g	エネルギー 415kcal 蛋白質 16.7g 脂質 8.4g 食塩 1.8g	エネルギー 442kcal 蛋白質 16.6g 脂質 13.5g 食塩 2.4g	エネルギー 362kcal 蛋白質 14g 脂質 4.5g 食塩 2.1g
3時	シナモンドーナツ	＜鏡開き＞ おしるこ	クリームパン	ヨーグルトゼリー	フルーツサンド	コーヒーゼリー	ティラミス
	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4g 食塩 0.3g	エネルギー 131kcal 蛋白質 4.6g 脂質 0.5g 食塩 0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2g 脂質 2.9g 食塩 0g	エネルギー 80kcal 蛋白質 3.4g 脂質 2.2g 食塩 0g	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.4g 食塩 0.2g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2g 食塩 0g	エネルギー 141kcal 蛋白質 1.3g 脂質 11.4g 食塩 0g
	エネルギー 1491kcal 蛋白質 60.2g 脂質 44.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 57.3g 脂質 34.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 63.2g 脂質 40.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 55.7g 脂質 48.3g 食塩 5.4g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 58.3g 脂質 41.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 54.1g 脂質 49.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 59g 脂質 49.6g 食塩 7.4g

* 食事場所は基本的に食堂ですが、ご希望により他の場所で食事をする事が可能です。

* 発注の関係上、献立の変更がある場合があります。

基準値	エネルギー 1500kcal	蛋白質 54.0g
	脂質 44.0g	塩分 7.5g