

[吉祥苑]

<常食>

(2023年 2月13日～2023年 2月19日)

献立表

施設長	主任	栄養士

	2月13日（月）	2月14日（火）	2月15日（水）	2月16日（木）	2月17日（金）	2月18日（土）	2月19日（日）
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	はんぺんの煮物	スクランブルエッグ	さつま揚げと里芋煮	卵味噌	大根のそぼろ煮	切干と生揚げの煮物	かに玉風卵焼き
	納豆	ピーナッツ和え	納豆	もやしの和え物	納豆	茄子のお浸し	白菜の煮浸し
	味付けのり	ふりかけ	漬物（たくあん）	たいみそ	味付けのり	たくあん	ゆずみそ
	味噌汁（キャベツ・油揚げ）	味噌汁（もやし・水菜）	味噌汁（ふ・チンゲン菜）	味噌汁（かぶ・かぶの葉）	味噌汁（白菜・椎茸）	味噌汁（ふ・白ねぎ）	味噌汁（ふ・小松菜）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 454kcal 蛋白質 20.8g	エネルギー 479kcal 蛋白質 22.1g	エネルギー 456kcal 蛋白質 19.4g	エネルギー 468kcal 蛋白質 20.3g	エネルギー 452kcal 蛋白質 20.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 16.4g	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.5g
	脂質 12.4g 食塩 1.9g	脂質 18.0g 食塩 1.8g	脂質 12.0g 食塩 2.0g	脂質 15.6g 食塩 1.8g	脂質 14.1g 食塩 1.4g	脂質 11.8g 食塩 1.8g	脂質 15.3g 食塩 1.9g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	麻婆豆腐	ハンバーグ	山賊焼き	鶏肉の五目炒め煮	鰯のねぎ味噌焼き	たらのムニエルタルタルソース	シーフードカレーライス
	切干大根の中華炒め	きのこスパゲティ	白菜と帆立の豆乳煮	かぶとがんも煮	冬瓜のそぼろ煮	大豆のトマト煮	春雨サラダ
	ブロッコリーナムル	大根とかにのサラダ	具沢山汁	キャベツのツナ和え	キャベツのかま和え	白菜の柚子サラダ	スープ（白菜・ベーコン）
	スープ（もずく・えのき）	スープ（卵・あさつき）	ほうじ茶ゼリー	清まし汁（ふ・あさつき）	スープ（チンゲン菜・しめじ）	南瓜のポタージュ	ヨーグルトゼリー
	エネルギー 425kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.8g	エネルギー 486kcal 蛋白質 18.9g	エネルギー 444kcal 蛋白質 19.3g	エネルギー 462kcal 蛋白質 22.0g	エネルギー 557kcal 蛋白質 25.7g	エネルギー 475kcal 蛋白質 18.9g
	脂質 15.4g 食塩 1.7g	脂質 16.2g 食塩 3.4g	脂質 15.8g 食塩 1.7g	脂質 17.3g 食塩 1.7g	脂質 15.8g 食塩 2.9g	脂質 19.9g 食塩 2.9g	脂質 10.3g 食塩 3.5g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ホキのマスタードソース	赤魚の煮付け	肉豆腐	豚肉の焼き肉炒め	かに玉あんかけ	鶏つくねと野菜のだし煮	豚肉の醤油こうじ焼き
	さつま芋の甘煮	小松菜といかの塩炒め	海老とかいワラの塩炒め	南瓜の煮物	長芋の煮物	たらこビーフン炒め	かぶのえびそぼろあんかけ
	塩昆布和え	ポテトサラダ	金時豆	桜でんぶ	小松菜とささみの和え物	シナモン花豆	桜でんぶ
	味噌汁（なす・玉葱）	清まし汁（はんぺん・かいわれ）	味噌汁（なめこ・白ねぎ）	清まし汁（竹輪・あさつき）	味噌汁（もやし・にら）	味噌汁（豆腐・絹さや）	清まし汁（なると・かいわれ）
	エネルギー 399kcal 蛋白質 16.5g	エネルギー 376kcal 蛋白質 21.6g	エネルギー 430kcal 蛋白質 17.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 16.0g	エネルギー 399kcal 蛋白質 16.8g	エネルギー 512kcal 蛋白質 14.8g	エネルギー 399kcal 蛋白質 19.8g
	脂質 7.2g 食塩 1.8g	脂質 8.0g 食塩 1.5g	脂質 12.2g 食塩 1.4g	脂質 10.9g 食塩 1.9g	脂質 8.7g 食塩 2.3g	脂質 13.6g 食塩 1.8g	脂質 10.4g 食塩 1.3g
3時	黒糖パンケーキ	チョコバナナ	たい焼き	ベリームース	シュークリーム	ミルクティーゼリー	ジャムサンド
	エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.7g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.1g	エネルギー 90kcal 蛋白質 0.7g	エネルギー 113kcal 蛋白質 1.3g	エネルギー 85kcal 蛋白質 3.6g	エネルギー 56kcal 蛋白質 1.4g
	脂質 0.0g 食塩 0.0g	脂質 0.4g 食塩 0.0g	脂質 0.4g 食塩 0.1g	脂質 5.1g 食塩 0.1g	脂質 10.6g 食塩 0.1g	脂質 4.7g 食塩 0.1g	脂質 0.6g 食塩 0.2g
合計	エネルギー 1278kcal 蛋白質 53.5g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 64.2g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 56.5g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 56.3g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 60.2g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 60.5g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 59.6g
	脂質 35.0g 食塩 5.4g	脂質 42.6g 食塩 6.7g	脂質 40.4g 食塩 5.2g	脂質 48.9g 食塩 5.5g	脂質 49.2g 食塩 6.7g	脂質 50.0g 食塩 6.6g	脂質 36.6g 食塩 6.9g