

[吉祥苑]

<常食>

(2023年 5月22日～2023年 5月28日)

献立表

施設長	主任	栄養士

	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)
朝食	ご飯 大根と海老団子煮 納豆 もやしのお浸し 味噌汁(山東菜・ニラ) 牛乳 エネルギー 457kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.6g 食塩 2.3g	ご飯 しらす入り卵焼き 白菜の煮浸し 梅びしお 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳 エネルギー 475kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.3g 食塩 2.3g	ご飯 野菜とソーセージの炒め物 納豆 味付けのり 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 牛乳 エネルギー 463kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.9g 食塩 1.6g	ご飯 高野豆腐の炒め煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(ふ・絹さや) 牛乳 エネルギー 444kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.8g 食塩 1.6g	ご飯 切干大根の炒め煮 納豆 胡瓜の漬物 味噌汁(ほうれん草・えのき) 牛乳 エネルギー 464kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.2g 食塩 2.1g	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草のツナ和え たいみそ 味噌汁(もやし・水菜) 牛乳 エネルギー 485kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.8g 食塩 1.9g	ご飯 麩の卵とじ煮 納豆 海苔の佃煮 味噌汁(山東菜・椎茸) 牛乳 エネルギー 478kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.8g 食塩 2.0g
	昼食	ご飯 サバの味噌煮 豚肉と細切りピーマンの塩炒め 茄子とみょうがのお浸し 清まし汁(そうめん・絹さや) エネルギー 481kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.5g 食塩 1.9g	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツと竹輪のカレー炒め おろし和え 清まし汁(花ふ・みつば) エネルギー 406kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.4g 食塩 1.8g	ご飯 蒸し豚の味噌ソースかけ 冬瓜の炒りあんかけ 小松菜と蒲鉾のわさび和え 清まし汁(卵・みつば) エネルギー 423kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	ご飯 ミートローフ ブロッコリーのペペロンチーノ スパゲティサラダ 野菜スープ エネルギー 572kcal 蛋白質 23.3g 脂質 23.9g 食塩 3.6g	ご飯 ミートボールのカレー煮 ハム野菜炒め 酢の物 味噌汁(なす・油揚げ) エネルギー 472kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.2g 食塩 2.9g	ご飯 八宝菜 南瓜のいとこ煮 磯辺和え 卵スープ エネルギー 437kcal 蛋白質 19.0g 脂質 11.2g 食塩 1.3g
夕食		ご飯 たら野菜あんかけ さつまいものレモン煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 味噌汁(チンゲン菜・切干大根) エネルギー 407kcal 蛋白質 18.0g 脂質 5.7g 食塩 1.6g	ご飯 鱈の塩焼き じゃがいもとピーマンの炒め物 金山寺みそ 味噌汁(豆腐・あさつき) エネルギー 464kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.6g 食塩 2.6g	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 大根のおでん とろろ芋 味噌汁(なす・小松菜) エネルギー 424kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.1g 食塩 2.0g	ご飯 巣ごもり卵 カリフラワーのマヨネーズ炒め シナモン花豆 味噌汁(さつまいも・いんげん) エネルギー 506kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.0g 食塩 1.9g	ご飯 鯖の塩焼き 大根のかにあんかけ オクラの塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・ニラ) エネルギー 384kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.9g 食塩 2.1g	ご飯 白身魚の葱塩焼き 長芋の信田煮 カリフラワーとたらこ和え 味噌汁(もやし・しめじ) エネルギー 396kcal 蛋白質 22.0g 脂質 8.5g 食塩 1.7g
	3時	エクレア エネルギー 104kcal 蛋白質 1.5g 脂質 7.3g 食塩 0.1g	りんごゼリー エネルギー 54kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	たこ焼き エネルギー 90kcal 蛋白質 4.2g 脂質 0.0g 食塩 0.8g	黒糖ゼリー エネルギー 82kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.0g 食塩 0.0g	抹茶蒸しパン エネルギー 97kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.2g 食塩 0.1g	豆乳花風ゼリー エネルギー 90kcal 蛋白質 3.8g 脂質 3.7g 食塩 0.1g
合計		エネルギー 1449kcal 蛋白質 65.5g 脂質 42.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 57.7g 脂質 45.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 63.5g 脂質 39.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 61.5g 脂質 58.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 64.8g 脂質 40.2g 食塩 5.0g