

[吉祥苑]
 <常食>
 (2023年11月20日～2023年11月26日)

献立表

施設長	主任	栄養士

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
朝食	ご飯 ソーゼージと卵のソテー キャベツのピーナツ和え しば漬け 味噌汁(南瓜・玉葱) 牛乳	ご飯 切干大根の和風カレー煮 納豆 梅びしお 味噌汁(ふ・ほうれん草) 牛乳	ご飯 豆腐とカニのうま煮 もやしとハムの和え物 たいみそ 味噌汁(ふ・白ねぎ) 牛乳	ご飯 魚介の炒め煮 納豆 味付けのり 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳	ご飯 目玉焼き 小松菜のからし和え 桜漬け 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 納豆 梅びしお 味噌汁(南瓜・いんげん) 牛乳	ご飯 高野豆腐のみぞれ煮 きゃべつの和え物 味付けのり 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 牛乳
	エネルギー 474kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.9g 食塩 1.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.9g 食塩 2.0g	エネルギー 438kcal 蛋白質 17.0g 脂質 11.6g 食塩 1.9g	エネルギー 455kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.3g 食塩 1.5g	エネルギー 445kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.4g 食塩 2.1g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.4g 食塩 2.5g	エネルギー 431kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.2g 食塩 1.7g
昼食	ご飯 厚揚げの味噌炒め煮 カリフラワーといかのカレー炒め キャベツと竹輪の柚子こしょう和 清まし汁(そうめん・みつば)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き さつま揚げの煮物 チンゲン菜のおかか和え さつま汁	ご飯 鶏肉のにんにくマヨソース ビーファン炒め 青菜のお浸し 味噌汁(白菜・あさつき)	ご飯 カレイの煮魚 野菜とひき肉の炒め物 小松菜の和え物 清まし汁	ご飯 焼き肉炒め かぶと鶏つくねの塩煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁(白菜・しめじ)	カレーライス ツナサラダ スープ(白菜・人参) カルピスゼリー	ご飯 えびチリ卵 肉野菜炒め ブロッコリーの中華和え スープ(もずく・えのき)
	エネルギー 475kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16.8g 食塩 1.9g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14.8g 食塩 2.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.2g 食塩 2.3g	エネルギー 351kcal 蛋白質 19.7g 脂質 5.5g 食塩 1.6g	エネルギー 529kcal 蛋白質 17.7g 脂質 22.4g 食塩 2.5g	エネルギー 452kcal 蛋白質 10.8g 脂質 13.9g 食塩 3.4g	エネルギー 423kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.4g 食塩 1.6g
夕食	ご飯 豆乳煮込み いかと人参のたらこ炒め ブロッコリーとしらすのポン酢和え 味噌汁(里芋・絹さや)	ご飯 麻婆豆腐 冬瓜のえびあんかけ 白和え スープ(玉葱・にら)	ご飯 さんまの塩焼き 刻み昆布の煮物 オクラポン酢 味噌汁(冬瓜・えのき)	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の胡麻味噌煮 金時豆 味噌汁(なめこ・白ねぎ)	ご飯 赤魚の煮付け キャベツといかの味噌バター炒め もずくとトマトの和え物 清まし汁(竹輪・チンゲン菜)	ご飯 ホキの袖庵焼き なすの味噌炒め ゆかり和え 味噌汁(冬瓜・チンゲン菜)	ご飯 すき焼き風煮 竹輪とカリフラワーのマヨ炒め オクラぼん酢 味噌汁(白菜・椎茸)
	エネルギー 404kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.4g 食塩 1.8g	エネルギー 406kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.0g 食塩 1.6g	エネルギー 458kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.5g 食塩 2.2g	エネルギー 481kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.4g 食塩 1.5g	エネルギー 332kcal 蛋白質 16.3g 脂質 3.5g 食塩 1.7g	エネルギー 373kcal 蛋白質 15.5g 脂質 7.1g 食塩 1.9g	エネルギー 456kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.0g 食塩 1.8g
3時	フルーツヨーグルト	黒糖パンケーキ	チョコドーナツ	カスタードケーキ	どら焼き(抹茶あん)	たい焼き	ジャムサンド
	エネルギー 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 食塩 0.0g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.4g 食塩 0.1g	エネルギー 56kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.6g 食塩 0.2g
合計	エネルギー 1401kcal 蛋白質 51.1g 脂質 43.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 53.7g 脂質 47.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1287kcal 蛋白質 52.9g 脂質 31.2g 食塩 4.6g	エネルギー 1306kcal 蛋白質 51.9g 脂質 40.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 46.3g 脂質 32.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 47.7g 脂質 42.2g 食塩 5.3g