

[吉祥苑]
 <常食>
 (2024年 4月15日～2024年 4月21日)

献立表

施設長	主任	栄養士

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝食	ご飯 豆腐ハンバーグ 青菜の柚子香和え 桜漬け 味噌汁(ふ・白ねぎ) 牛乳	ご飯 魚の西京焼き 納豆 味付けのり 味噌汁(もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 海老シュウマイ ブロッコリーの和え ふりかけ 瀬戸風味 味噌汁(南瓜・絹さや) 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 納豆 たくあん 味噌汁(小松菜・しめじ) 牛乳	ご飯 サラダステーキ 茄子の煮浸し 梅びしお 味噌汁(山東菜・玉葱) 牛乳	ご飯 ウインナーとほうれん草炒め 納豆 味付けのり 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き ブロッコリーのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(山東菜・玉葱) 牛乳
	エネルギー 364kcal 蛋白質 12.0g 脂質 8.2g 食塩 1.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.4g 食塩 1.3g	エネルギー 473kcal 蛋白質 17.0g 脂質 14.1g 食塩 2.4g	エネルギー 403kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.5g 食塩 1.3g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.9g 脂質 7.6g 食塩 1.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.7g 食塩 1.8g	エネルギー 384kcal 蛋白質 12.4g 脂質 9.6g 食塩 1.5g
昼食	しもつかれ キャベツと肉団子のトマト煮 ブロッコリーソテー 大根のサラダ スープ(玉葱・あさつき)	ご飯 かれいのムニエルきのこソース ナポリタン コールスローサラダ 南瓜のポタージュ	ご飯 さんまの塩焼き 根菜きんぴら 白和え 清まし汁(とろろ昆布・白ねぎ)	ご飯 赤魚の煮付け カレービーフン炒め もずくのさっぱり和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鯆のさんが焼き 寒干し大根煮 青梗菜の和え物 味噌汁(冬瓜・油揚げ)	ご飯 サバの味噌煮 もやしのそぼろ炒め ほうれん草のゴマだれかけ 清まし汁(花ふ・みつば)	ご飯 鶏の照り焼き 豆乳入り卵豆腐のおろしあんかけ ほうれん草とツナサラダ 清まし汁(そうめん・あさつき)
	エネルギー 545kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20.6g 食塩 3.6g	エネルギー 525kcal 蛋白質 18.0g 脂質 16.4g 食塩 2.8g	エネルギー 491kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.8g 食塩 2.1g	エネルギー 441kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.1g 食塩 2.1g	エネルギー 445kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.5g 食塩 2.7g	エネルギー 449kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.5g 食塩 2.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.5g 食塩 2.2g
夕食	ご飯 巣ごもり卵 南瓜の煮物 しそ昆布 味噌汁(豆腐・みつば)	ご飯 千草焼き 切干大根の中華炒め 金時豆 味噌汁(なす・白ねぎ)	ご飯 鶏肉の五目炒め煮 チンゲン菜とはんぺん炒 しそ昆布 味噌汁(ふ・あさつき)	ご飯 豆腐と揚げ玉の卵とじ煮 豚肉と細切りひよこまの塩炒め 金山寺みそ 味噌汁(玉葱・ニラ)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ぜんまいの煮物 長芋の海苔和え 清まし汁(そうめん・みつば)	ご飯 しゅうまい かぶの豆乳煮 ぬた和え 味噌汁(なめこ・白ねぎ)	ご飯 塩肉豆腐 なすの味噌炒め しそ昆布 清まし汁(かまぼこ・かいわれ)
	エネルギー 398kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.7g 食塩 2.2g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.0g 脂質 11.0g 食塩 1.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.2g 食塩 2.3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 16.0g 脂質 15.2g 食塩 1.9g	エネルギー 437kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.6g 食塩 1.8g	エネルギー 412kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.1g 食塩 2.3g	エネルギー 425kcal 蛋白質 12.7g 脂質 15.0g 食塩 1.8g
3時	チョコレートケーキ	抹茶ゼリー	フルーチェ	みかんゼリー	チョコレートパン	どら焼き(カスタード)	フルーツヨーグルト
	エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.0g 食塩 0.1g	エネルギー 49kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.2g 食塩 0.2g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.0g 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 72kcal 蛋白質 1.4g 脂質 1.1g 食塩 0.0g
合計	エネルギー 1307kcal 蛋白質 46.3g 脂質 38.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 47.3g 脂質 38.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 52.7g 脂質 45.3g 食塩 7.0g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 50.2g 脂質 35.9g 食塩 5.3g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 46.3g 脂質 35.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 51.3g 脂質 39.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 47.5g 脂質 42.2g 食塩 5.5g