

献立表

[吉祥苑]
 <常食>
 (2024年 6月10日～2024年 6月16日)

施設長	主任	栄養士

	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
朝食	ご飯 炒り豆腐 もやしサラダ ふりかけ 味噌汁 (ふ・絹さや) 牛乳	ご飯 ソーセージソテー 納豆 海苔の佃煮 味噌汁 (山東菜・椎茸) 牛乳	ご飯 スクラブルエッグ 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 牛乳	ご飯 麩の卵とじ煮 納豆 味噌汁 (かぶ・かぶの葉) 牛乳	ご飯 さんまのみぞれ煮 もやしの辛子和え ゆずみそ 味噌汁 (小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 竹輪と人参の煮物 納豆 味噌汁 (白菜・油揚げ) 牛乳	ご飯 目玉焼き きゃべつの煮浸し ふりかけ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) 牛乳
	エネルギー 467kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.3g 食塩 1.9g	エネルギー 469kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.4g 食塩 2.4g	エネルギー 476kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.6g 食塩 2.1g	エネルギー 471kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.7g 食塩 1.5g	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.7g 食塩 1.5g	エネルギー 461kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.8g 食塩 2.0g	エネルギー 466kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.2g 食塩 1.7g
昼食	ご飯 ポークチャップ 厚揚げと人参の煮物 塩昆布和え 清まし汁 (なると・かいわれ)	青菜ご飯 ミートローフ ブロッコリーのミルク煮 コールスローサラダ 野菜スープ	ご飯 鶏肉のレモン蒸し キャベツとベーコン炒め ブロッコリーと卵のサラダ 野菜スープ	ご飯 鰯フライ 大根のそぼろあんかけ トマトとみょうがのサラダ 清まし汁 (ふ・あさつき)	ビーフカレー マカロニサラダ 大豆と野菜のスープ 杏仁ゼリー	ご飯 味噌カツ 南瓜の煮物 小松菜の韓国風海苔和え スープ (もやし・あさつき)	ご飯 鶏肉のクリームソース ナポリタン 野菜スープ いちごゼリー
	エネルギー 447kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.0g 食塩 2.4g	エネルギー 513kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.9g 食塩 4.0g	エネルギー 499kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.5g 食塩 2.8g	エネルギー 498kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19.6g 食塩 2.4g	エネルギー 554kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.7g 食塩 3.4g	エネルギー 574kcal 蛋白質 17.2g 脂質 24.5g 食塩 2.0g	エネルギー 542kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.5g 食塩 3.1g
夕食	ご飯 鶏肉の香味焼き 大豆の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (南瓜・玉葱)	ご飯 たらのタンドリー風 ひじき煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 (大根・人参)	ご飯 けんちん煮 いかと小松菜の塩炒め しそ昆布 味噌汁 (なめこ・あさつき)	ご飯 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 もやしのお浸し 味噌汁 (玉葱・ニラ)	ご飯 かに玉風あんかけ 鶏肉となす炒め 桜漬け 味噌汁 (豆腐・白ねぎ)	ご飯 赤魚の塩焼き かぶと鶏しんじょうの煮物 とろろ芋 味噌汁 (ほうれんそう・舞茸)	ご飯 すきやき風煮 カリフラワーソテー もやしとささみの和え物 味噌汁 (ふ・絹さや)
	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.5g 脂質 18.6g 食塩 2.2g	エネルギー 385kcal 蛋白質 18.9g 脂質 6.5g 食塩 2.0g	エネルギー 389kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.4g 食塩 2.1g	エネルギー 399kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.5g 食塩 2.8g	エネルギー 417kcal 蛋白質 16.1g 脂質 11.6g 食塩 2.4g	エネルギー 380kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6.8g 食塩 1.9g	エネルギー 418kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.4g 食塩 1.9g
3時	葛饅頭 かつばえびせん	抹茶ババロア	抹茶ドーナツ	シュークリーム	こしあんケーキ	ミルクティーゼリー	ジャムサンド
	エネルギー 81kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.1g 食塩 0.2g	エネルギー 90kcal 蛋白質 2.1g 脂質 2.5g 食塩 0.0g	エネルギー 4kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	エネルギー 113kcal 蛋白質 1.3g 脂質 10.6g 食塩 0.1g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	エネルギー 85kcal 蛋白質 3.4g 脂質 4.7g 食塩 0.1g	エネルギー 60kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.6g 食塩 0.2g
合計	エネルギー 1506kcal 蛋白質 53.5g 脂質 51.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 57.9g 脂質 40.3g 食塩 8.4g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 57.1g 脂質 47.5g 食塩 7.0g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 51.8g 脂質 53.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 51.3g 脂質 48.0g 食塩 7.3g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 56.3g 脂質 47.8g 食塩 6.0g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 55.1g 脂質 43.7g 食塩 6.9g