

献立表

[吉祥苑]
 <常食>
 (2024年 9月 2日～2024年 9月 8日)

施設長	主任	栄養士

	9月 2日 (月)	9月 3日 (火)	9月 4日 (水)	9月 5日 (木)	9月 6日 (金)	9月 7日 (土)	9月 8日 (日)
朝食	ご飯 目玉焼き きゃべつの煮浸し たいみそ 味噌汁 (かぶ・かぶの葉) 牛乳	ご飯 切干大根のカレー炒め煮 納豆 味付けのり 味噌汁 (山東菜・玉葱) 牛乳	ご飯 変わりスクランブル 小松菜としらすの和え物 ゆずみそ 味噌汁 (南瓜・玉葱) 牛乳	ご飯 冬瓜と竹輪の煮物 納豆 たくあん 味噌汁 (なす・チンゲン菜) 牛乳	ご飯 厚揚げのおろし煮 青菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 (白菜・にら) 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージ炒め 納豆 味付けのり 味噌汁 (ふ・絹さや) 牛乳	ご飯 卵味噌 白菜のうすくず煮 桜漬け 味噌汁 (じゃが芋・いんげん) 牛乳
	エネルギー 453kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.3g 食塩 2.2g	エネルギー 464kcal 蛋白質 17.1g 脂質 13.8g 食塩 1.1g	エネルギー 465kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.1g 食塩 1.9g	エネルギー 440kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.9g 食塩 2.1g	エネルギー 447kcal 蛋白質 20.0g 脂質 13.1g 食塩 1.9g	エネルギー 458kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.4g 食塩 1.8g	エネルギー 476kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.3g 食塩 1.7g
昼食	ご飯 和風ミートローフ 冬瓜の吉野煮 かにと三つ葉のおろし和え 清まし汁 (そうめん・あさつき)	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き 大根とほたての中華煮 春雨サラダ 中華風スープ	ご飯 サバの味噌煮 カリフラワーと牛肉のカレー炒め もやしのお浸し 清まし汁 (ふ・みつば)	ご飯 赤魚の袖庵焼き 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ 清まし汁 (とろろ昆布・白ねぎ)	ご飯 キャベツと豚肉のピリ辛炒め 治部煮 マカロニサラダ 清まし汁 (ふ・みつば)	ご飯 豚肉の生姜焼き なすの浅漬け さつま汁 葛饅頭	ご飯 鱈のチーズ焼き ナポリタン ひじきサラダ 野菜スープ
	エネルギー 491kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.0g 食塩 1.8g	エネルギー 377kcal 蛋白質 18.2g 脂質 5.8g 食塩 2.0g	エネルギー 453kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.4g 食塩 2.0g	エネルギー 442kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.5g 食塩 2.3g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.0g 脂質 15.3g 食塩 2.0g	エネルギー 492kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.3g 食塩 1.7g	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.7g 食塩 3.5g
夕食	ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋の味噌山椒煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (白菜・水菜)	ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぶと海老団子煮 オクラの海苔和え 味噌汁 (チンゲン菜・しめじ)	ご飯 麻婆豆腐 竹と大根の生姜炒め シナモン花豆 スープ (もずく・えのき)	ご飯 けんちん煮 小松菜とベーコン炒め キャベツとひじきの辛子醤油和え 味噌汁 (なめこ・白ねぎ)	ご飯 五目卵焼き かぶとあさりの塩煮 いんげんの辛子和え 味噌汁 (豆腐・油揚げ)	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 夏野菜炒め 白和え 清まし汁 (そうめん・みつば)	ご飯 塩肉豆腐 長芋のおかか煮 ふりかけ 味噌汁 (冬瓜・油揚げ)
	エネルギー 430kcal 蛋白質 19.0g 脂質 11.7g 食塩 2.0g	エネルギー 420kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.5g 食塩 2.1g	エネルギー 416kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.4g 食塩 1.6g	エネルギー 400kcal 蛋白質 14.1g 脂質 11.3g 食塩 2.4g	エネルギー 373kcal 蛋白質 16.8g 脂質 8.3g 食塩 1.9g	エネルギー 532kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.3g 食塩 2.2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.3g 食塩 1.1g
3時	りんごゼリー エネルギー 55kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	こしあんケーキ エネルギー 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	ワッフル エネルギー 72kcal 蛋白質 2.0g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	みかんゼリー エネルギー 62kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	ごまプリン エネルギー 114kcal 蛋白質 4.1g 脂質 7.3g 食塩 0.1g	バナナはちみつヨーグルト エネルギー 68kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.1g 食塩 0.0g	桃ゼリー エネルギー 51kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g
	エネルギー 1429kcal 蛋白質 53.7g 脂質 42.1g 食塩 6.0g	エネルギー 1261kcal 蛋白質 50.7g 脂質 31.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 53.3g 脂質 40.0g 食塩 5.6g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 50.9g 脂質 34.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44.0g 食塩 5.9g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 50.2g 脂質 50.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.3g 食塩 6.3g
合計							