

# 献立表

[吉祥苑]  
 <常食>  
 (2024年10月28日～2024年11月 3日)

施設長	主任	栄養士

	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月 1日 (金)	11月 2日 (土)	11月 3日 (日)
朝食	ご飯 ひき肉の卵とじ フンゲソ菜のおかか和え 味噌汁 (豆腐・絹さや) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 納豆 味噌汁 (山東菜・人参) 牛乳	ご飯 チーズスクランブル ハム和え スープ (玉葱・あさつき) 牛乳	ご飯 白菜と鶏つくねの塩煮 納豆 味噌汁 (小松菜・人参) 牛乳	ご飯 オムレツ ツナサラダ 味噌汁 (玉葱・あさつき) 牛乳	ご飯 麩の卵とじ煮 なめ茸おろし 味噌汁 (フンゲソ菜・舞茸) 牛乳	ご飯 大根とほたての中華煮 納豆 味噌汁 (山東菜・人参) 牛乳
	エネルギー - 444kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.5g 食塩 1.5g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.9g 食塩 1.6g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.4g 食塩 2.1g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.5g 食塩 1.5g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.3g 食塩 1.6g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.5g 食塩 1.7g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.5g 食塩 1.5g
昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ 長芋の海老あんかけ トマトサラダ 味噌汁 (キャベツ・ねぎ)	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮物 胡瓜の梅おかか和え 清まし汁 (花ふ・絹さや)	ご飯 鮭のマスタードソース ブロッコリーの炒めもの 春雨とカニの酢の物 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	青菜ごはん 赤魚の柚子こしょう焼き 竹輪ときのこのバター醤油炒め 中華風和え物 味噌汁 (白菜・えのき)	赤飯 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 竹と大根の生姜炒め 大根とツナのサラダ 清まし汁 (ふ・あさつき)	ご飯 豚肉のロール巻き 豆腐の卵あんかけ キャベツのマスタード和え 清まし汁 (ふ・みつば)	ご飯 肉豆腐 ふろふき大根 キャベツときゅうりのポン酢和え 味噌汁 (南瓜・玉葱)
	エネルギー - 506kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.2g 食塩 2.0g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.6g 食塩 1.5g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.5g 食塩 2.9g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 18.1g 脂質 3.4g 食塩 4.5g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 19.4g 脂質 25.6g 食塩 2.0g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.7g 食塩 1.5g
夕食	ご飯 肉じゃが 切干大根の中華炒め ふりかけ 味噌汁 (なめこ・白ねぎ)	ご飯 カレイのトマトソース 豚肉とピーマンの細切り炒め ピーナッツ和え 味噌汁 (かぶ・かぶの葉)	ご飯 豆腐の旨煮 キャベツのペペロンチーノ たいみそ 味噌汁 (玉葱・水菜)	ご飯 タンドリーチキン 中華風煮やっこ 味付けのり 味噌汁 (もやし・にら)	ご飯 鱈の塩焼き 切干大根の中華炒め 三色和え スープ (ニラ・玉葱)	ご飯 鶏肉生姜炒め ポークビーンズ 海苔の佃煮 味噌汁 (かぶ・かぶの葉)	ご飯 サバの味噌煮 なすとアスパラのカレー炒め かぶの浅漬け 清まし汁 (とろろ昆布・白ねぎ)
	エネルギー - 398kcal 蛋白質 11.6g 脂質 11.1g 食塩 1.8g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 19.5g 脂質 6.3g 食塩 1.9g	エネルギー - 333kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.4g 食塩 1.5g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.3g 食塩 1.5g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 15.0g 脂質 14.3g 食塩 2.7g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.2g 食塩 2.3g	エネルギー - 413kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.8g 食塩 1.7g
3時	ワッフル エネルギー - 89kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.1g 食塩 0.1g	オレンジムース エネルギー - 89kcal 蛋白質 0.7g 脂質 4.8g 食塩 0.2g	チョコケーキ エネルギー - 0kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 食塩 0.0g	<del>南瓜プリン</del> エネルギー - 101kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.7g 食塩 0.0g	たい焼き エネルギー - 71kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.4g 食塩 0.1g	ミルクティーゼリー エネルギー - 85kcal 蛋白質 3.4g 脂質 4.7g 食塩 0.1g	もみじ饅頭 エネルギー - 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0.0g
	エネルギー - 1437kcal 蛋白質 53.0g 脂質 43.9g 食塩 5.4g	エネルギー - 1371kcal 蛋白質 54.7g 脂質 36.6g 食塩 5.2g	エネルギー - 1263kcal 蛋白質 47.1g 脂質 34.3g 食塩 6.5g	エネルギー - 1372kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.9g 食塩 7.5g	エネルギー - 1473kcal 蛋白質 51.7g 脂質 54.6g 食塩 6.4g	エネルギー - 1437kcal 蛋白質 55.6g 脂質 48.9g 食塩 6.0g	エネルギー - 1332kcal 蛋白質 49.6g 脂質 32.3g 食塩 4.7g
合計							