

献立表

[吉祥苑]
 <常食>
 (2024年12月 9日~2024年12月15日)

施設長	主任	栄養士

	12月 9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
朝食	ご飯 春雨のカレー炒め 納豆 味噌汁 (チンゲン菜・玉葱) 牛乳 エネルギー - 460kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.2g 食塩 1.4g	ご飯 鶏つくねと野菜のだし煮 なすのお浸し 味噌汁 (もやし・絹さや) 牛乳 エネルギー - 483kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.5g 食塩 1.6g	ご飯 じゃが芋のマヨネーズ炒め 磯香和え 味噌汁 (大根・にら) 牛乳 エネルギー - 425kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.8g 食塩 1.9g	ご飯 冬瓜とあさり煮 納豆 味噌汁 (里芋・絹さや) 牛乳 エネルギー - 428kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.6g 食塩 1.7g	ご飯 ひき肉の卵とじ オクラの磯和え 味噌汁 (小松菜・人参) 牛乳 エネルギー - 440kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.6g 食塩 1.5g	ご飯 イカと里芋の煮物 納豆 味噌汁 (キャベツ・えのき) 牛乳 エネルギー - 454kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.7g 食塩 1.5g	ご飯 ねぎ胡麻卵焼き ハムサラダ 味噌汁 (なす・油揚げ) 牛乳 エネルギー - 469kcal 蛋白質 18.0g 脂質 16.0g 食塩 1.6g
昼食	ご飯 ブリの柚子こしょう焼き なすの甘辛炒め 錦糸和え 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) エネルギー - 465kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.9g 食塩 2.6g	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ 冬瓜のかにあんかけ マカロニサラダ 味噌汁 (豆腐・油揚げ) エネルギー - 504kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.1g 食塩 1.9g	チキンカレーライス コールスローサラダ スープ (卵・あさつき) 杏仁ゼリー エネルギー - 504kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	ご飯 鮭の塩こうじ焼き チャブチェ風 キャベツとハムのサラダ スープ (わかめ・白ねぎ) エネルギー - 484kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.6g 食塩 2.4g	ご飯 豚肉のピカタ 竹輪じゃが おかか和え スープ (もずく・えのき) エネルギー - 484kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.5g 食塩 2.1g	ご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト 春雨のレモンサラダ 味噌汁 (白菜・人参) エネルギー - 513kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.3g 食塩 1.9g	ゆかりごはん 大平 きのことベーコンの炒め物 海老とブロッコリーのサラダ 紅茶プリン エネルギー - 529kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.6g 食塩 2.8g
夕食	ご飯 豚肉の香味焼き キャベツの煮浸し 南瓜プリン 味噌汁 (ふ・あさつき) エネルギー - 500kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.1g 食塩 1.5g	ご飯 鯖のカレー風味 豆腐しゅうまい 金山寺みそ 清まし汁 (そうめん・あさつき) エネルギー - 455kcal 蛋白質 20.0g 脂質 13.8g 食塩 2.0g	ご飯 ブリの西京みそ焼き なすと海老のオイマヨ炒め さつま金時 味噌汁 (ふ・絹さや) エネルギー - 488kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.5g 食塩 1.4g	ご飯 牛肉とかぼちゃ炒め 厚揚げのかにあんかけ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁 (油揚げ・しめじ) エネルギー - 497kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.5g 食塩 2.4g	ご飯 鱈のスパイシーパン粉焼き キャベツとじゃこのおかか炒め 金山寺みそ 味噌汁 (さつまいも・しめじ) エネルギー - 494kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.4g 食塩 2.4g	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大根と里芋田楽 小松菜のごまチーズ和え 味噌汁 (冬瓜・にら) エネルギー - 442kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.8g 食塩 1.7g	ご飯 餃子 高野豆腐の中華風煮 シナモン花豆 スープ (卵・椎茸) エネルギー - 435kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.0g 食塩 2.0g
合計	エネルギー - 1425kcal 蛋白質 52.5g 脂質 42.2g 食塩 5.5g	エネルギー - 1442kcal 蛋白質 54.3g 脂質 49.4g 食塩 5.5g	エネルギー - 1417kcal 蛋白質 45.8g 脂質 42.9g 食塩 6.5g	エネルギー - 1409kcal 蛋白質 53.5g 脂質 43.7g 食塩 6.5g	エネルギー - 1418kcal 蛋白質 51.1g 脂質 45.5g 食塩 6.0g	エネルギー - 1409kcal 蛋白質 49.5g 脂質 39.8g 食塩 5.1g	エネルギー - 1433kcal 蛋白質 49.8g 脂質 42.6g 食塩 6.4g