

[吉祥苑]  
<常食>  
(2025年 3月24日～2025年 3月30日)

献立表

|     |    |     |
|-----|----|-----|
| 施設長 | 主任 | 栄養士 |
|     |    |     |

|    | 3月24日（月）                                    | 3月25日（火）                                    | 3月26日（水）                                    | 3月27日（木）                                    | 3月28日（金）                                    | 3月29日（土）                                    | 3月30日（日）                                    |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          |
|    | 鶏肉の卵とじ                                      | ブロッコリーとイカのソテー                               | 大根とほたての中華煮                                  | ひき肉とさといも煮                                   | キャベツとハムのカレー炒め                               | 豚肉とひじきの炒め煮                                  | チーズオムレツ<br>しらす入り卵焼き                         |
|    | おろし和え                                       | 納豆                                          | 白菜とハム和え                                     | 納豆                                          | もやしの和え物                                     | 納豆                                          | 三色和え                                        |
|    | 味噌汁（もやし・にら）                                 | 味噌汁（南瓜・エリンギ）                                | 味噌汁（豆腐・絹さや）                                 | 味噌汁（ふ・白ねぎ）                                  | 味噌汁（里芋・絹さや）                                 | 味噌汁（白菜・舞茸）                                  | 味噌汁（なす・しめじ）                                 |
|    | 牛乳                                          | 牛乳                                          | 牛乳                                          | 牛乳                                          | 牛乳                                          | 牛乳                                          | 牛乳                                          |
|    | エネルギー 450kcal 蛋白質 18.2g<br>脂質 13.1g 食塩 1.8g | エネルギー 464kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 12.2g 食塩 1.5g | エネルギー 408kcal 蛋白質 15.2g<br>脂質 11.5g 食塩 1.5g | エネルギー 483kcal 蛋白質 18.1g<br>脂質 14.8g 食塩 1.4g | エネルギー 412kcal 蛋白質 13.7g<br>脂質 11.6g 食塩 1.7g | エネルギー 469kcal 蛋白質 18.0g<br>脂質 15.2g 食塩 1.6g | エネルギー 449kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 13.4g 食塩 2.5g |
| 昼食 | ご飯                                          | ご飯                                          | 二色そばろ丼                                      | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          |
|    | 和風ハンバーグ                                     | 赤魚の柚子こしょう焼き                                 | ほうれん草のナムル                                   | ダッカルビ                                       | たらのジェノバソース                                  | コロッケ                                        | 鰯のねぎ味噌焼き                                    |
|    | なすとベーコンのカレー炒め                               | 牛肉とさつまいもの炒め物                                | 清まし汁（花ふ・みつば）                                | 豆腐のかにあんかけ                                   | 南瓜とベーコンの炒め物                                 | 小松菜の煮浸し                                     | 牛肉とピーマン炒め                                   |
|    | 春雨サラダ                                       | キャベツのごまチーズ和え                                | 紅茶プリン                                       | たらもろろ                                       | えびサラダ                                       | 酢の物                                         | さつまいもサラダ                                    |
|    | 清まし汁（チンゲン菜・帆立）                              | 味噌汁（小松菜・人参）                                 |                                             | スープ（白菜・ベーコン）                                | スープ（じゃがいも・玉葱）                               | 味噌汁（ふ・わかめ）                                  | 根菜汁                                         |
|    | エネルギー 375kcal 蛋白質 8.4g<br>脂質 9.3g 食塩 2.2g   | エネルギー 471kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 9.9g 食塩 2.4g  | エネルギー 503kcal 蛋白質 19.6g<br>脂質 18.7g 食塩 1.7g | エネルギー 508kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 17.9g 食塩 2.8g | エネルギー 515kcal 蛋白質 20.4g<br>脂質 17.4g 食塩 3.2g | エネルギー 499kcal 蛋白質 13.4g<br>脂質 13.5g 食塩 2.4g | エネルギー 552kcal 蛋白質 19.6g<br>脂質 19.1g 食塩 2.1g |
| 夕食 | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          | ご飯                                          |
|    | 厚揚げの味噌炒め                                    | ポークチャップ                                     | サバの味噌煮                                      | 八宝菜                                         | 豆乳煮込み                                       | 鮭の柚庵焼き                                      | 豚肉の醤油こうじ焼き                                  |
|    | 冬瓜のえびあんかけ                                   | しゅうまい                                       | 鶏肉とじゃがいもの炒め煮                                | さつま揚げの煮物                                    | ジャーマンポテト                                    | 野菜炒め                                        | 大根のかにあんかけ                                   |
|    | みかんゼリー                                      | たいみそ                                        | 珈琲煮豆                                        | 中華風和え物                                      | さつま金時                                       | 抹茶ゼリー                                       | なめ茸和え                                       |
|    | 清まし汁（竹輪・みつば）                                | 味噌汁（大根・にら）                                  | 味噌汁（里芋・絹さや）                                 | スープ（卵・ほうれん草）                                | 味噌汁（冬瓜・白ねぎ）                                 | 味噌汁（なめこ・白ねぎ）                                | 味噌汁（南瓜・水菜）                                  |
|    | エネルギー 477kcal 蛋白質 15.2g<br>脂質 13.2g 食塩 1.7g | エネルギー 481kcal 蛋白質 16.4g<br>脂質 14.3g 食塩 2.3g | エネルギー 501kcal 蛋白質 19.3g<br>脂質 12.4g 食塩 1.7g | エネルギー 411kcal 蛋白質 15.4g<br>脂質 11.3g 食塩 2.3g | エネルギー 497kcal 蛋白質 16.3g<br>脂質 14.3g 食塩 1.1g | エネルギー 475kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 12.7g 食塩 2.5g | エネルギー 426kcal 蛋白質 15.0g<br>脂質 12.1g 食塩 1.9g |
| 合計 | エネルギー1302kcal 蛋白質 41.8g<br>脂質 35.6g 食塩 5.7g | エネルギー1416kcal 蛋白質 52.7g<br>脂質 36.4g 食塩 6.2g | エネルギー1412kcal 蛋白質 54.1g<br>脂質 42.6g 食塩 4.9g | エネルギー1402kcal 蛋白質 53.0g<br>脂質 44.0g 食塩 6.5g | エネルギー1424kcal 蛋白質 50.4g<br>脂質 43.3g 食塩 6.0g | エネルギー1443kcal 蛋白質 50.0g<br>脂質 41.4g 食塩 6.5g | エネルギー1427kcal 蛋白質 53.2g<br>脂質 44.6g 食塩 6.5g |