

<献立表>

2025/03/29

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2025年4月21日(月)～2025年4月27日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐の杉あんかけ	オムレツ	野菜とえびの炒め物	鶏肉と野菜煮	ウインナー玉子巻き	かぶとさつま揚げの煮物	ジャーマンポテト
	納豆	ピーナッツ和え	なすとかにかま和え	納豆	ツナサラダ	納豆	いんげんとカニカマの和え物
	味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	味噌汁(じゃがいも・絹さや)	味噌汁(チンゲン菜・えのき)	味噌汁(白菜・しめじ)	味噌汁(里芋・にんじん)	味噌汁(さつま芋・絹さや)	味噌汁(豆腐・白ねぎ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 446 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯	ご飯	焼き鳥丼	ご飯	ご飯	わかめごはん	ご飯
	鶏肉の照り焼き	鯖の煮付け	大根のごまサラダ	鯆の塩焼き	タンドリーチキン	鯖の竜田揚げ	炒り卵のチキンクリームソース
	厚揚げのおろし煮	さつまいものバター醤油炒め	味噌汁(なす・水菜)	マカロニと茸バター醤油炒め	じゃがいものたらこ炒め	厚揚げのうま煮	南瓜のコンソメ煮
	ほうれん草とツナの和え物	ブロッコリーの柚子サラダ	オレンジムース	南瓜サラダ	春雨サラダ	ほうれん草しらす和え	海老とブロッコリーのサラダ
	味噌汁(南瓜・玉葱)	豚汁		清まし汁(竹輪・みつば)	スープ(チンゲン菜・しめじ)	味噌汁(もやし・油揚げ)	スープ(白菜・あさつき)
	エネルギー 493 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	塩肉豆腐	豚肉と細切りピーマン炒め	蒸し魚の胡麻だれかけ	かに玉あんかけ	タラの味噌マヨ焼き	肉じゃが	鯖のみりん干し
	じゃが芋の味噌煮	大豆のトマト煮	さつまいもレモン煮	がんもと里芋煮	根菜きんぴら	茄子とひき肉の炒め物	つみれとごぼう煮
	杏仁ゼリー	梅びしお	いんげんのごまマヨネーズ和え	珈琲煮豆	ミルクティーゼリー	たいみそ	大根の梅肉和え
	清まし汁(花ふ・みつば)	スープ(卵・白ねぎ)	味噌汁(豆腐・油揚げ)	清まし汁(つみれ・絹さや)	味噌汁(大根・豆腐)	味噌汁(白菜・しめじ)	味噌汁(かぶ・かぶの葉)
	エネルギー 482 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 13.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.4 g
	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 44.3 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 44.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 43.3 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 39.9 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 46.5 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1414 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 43.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 43.3 g 食塩 6.7 g