

<献立表>

2025/06/13

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2025年7月7日（月）～ 2025年7月13日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	がんもと野菜煮	里芋のそぼろ煮	厚焼き玉子	白菜とえびボールの塩煮	ほうれん草ソテー	豚肉と野菜煮	なすのカレー炒め
	納豆	小松菜の海苔和え	ツナサラダ	納豆	ハム和え	納豆	オクラとチーズのおかか和え
	味噌汁（南瓜・玉葱）	味噌汁（キャベツ・えのき）	味噌汁（豆腐・白ねぎ）	味噌汁（冬瓜・にんじん）	味噌汁（白菜・玉ねぎ）	味噌汁（チンゲン菜・えのき）	味噌汁（ふ・白ねぎ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.8 g
昼食	七夕そうめん 揚げだし豆腐 ブロッコリーとカニカマ和え フルーツポンチ	七夕御膳 ぶりの唐揚げ 冬瓜の帆立あんかけ ゴマだれ和え 清まし汁（竹輪・みつば）	夏野菜カレー ほたてとブロッコリーのサラダ スープ（白菜・ベーコン） ヨーグルトゼリー	ご飯 鯖の塩焼き 鶏肉とさつま芋の煮物 ひじきサラダ 清まし汁（かまぼこ・みつば）	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げのたらこ煮 さつまいのゴマドレサラダ スープ（チンゲン菜・えのき）	ご飯 鰯のにんにくマヨソース ビーフン炒め 酢の物 清まし汁（なると・みつば）	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 白菜と厚揚げの豆乳煮 マカロニサラダ 味噌汁（冬瓜・油揚げ）
	エネルギー 497 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.2 g 食塩 1.8 g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉団子甘辛煮	豚すき煮	鰯の甘酢あんかけ	豚肉のトマトソースがけ	鯖の煮つけ	鶏じゃが	オムレツのきのこクリームソース
	野菜炒め	じゃがいもとえびのカレー炒め	炊き合わせ	里芋のゴマ味噌煮	切干大根の中華炒め	夏野菜炒め	五目きんぴら
	とろろ芋	珈琲煮豆	キャベツとしらすの和え物	なめ茸おくら	いちごゼリー	さつま金時	杏仁ゼリー
夕食	味噌汁（里芋・いんげん）	味噌汁（なす・油揚げ）	味噌汁（じゃがいも・しめじ）	清まし汁（つみれ・絹さや）	味噌汁（もやし・水菜）	味噌汁（小松菜・にんじん）	味噌汁（南瓜・水菜）
	エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.0 g
	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 43.2 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 43.6 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1414 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 44.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 44.0 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 43.6 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 43.7 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 44.0 g 食塩 5.6 g