

献立表

2025/07/08

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2025年8月4日(月)～2025年8月10日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	つみれとごぼう煮	ミートオムレツ	なすのカレー炒め	さつま揚げのうすくず煮	冬瓜のえびあんかけ	じゃが芋とウインナーソテー	かにかま玉子巻き
	納豆	チンゲン菜のごまチーズ和え	納豆	チンゲン菜の塩昆布和え	おくらとチーズのおかか和え	納豆	大根のごまサラダ
	味噌汁(じゃがいも・えのき)	味噌汁(ふ・白ねぎ)	味噌汁(白菜・エリンギ)	味噌汁(さつま芋・水菜)	味噌汁(里芋・あさつき)	味噌汁(なす・油揚げ)	味噌汁(冬瓜・白ねぎ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 454 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.3 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.4 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	梅しらすご飯 葉同御膳	ご飯	ご飯
	赤魚の柚子こしょう焼き	チキンソテー葱ソースがけ	鰯のスパイシーパン粉焼き	鶏肉の味噌マヨ焼き	から揚げレモンタルタルがけ	タラのチリソース	豚肉の味噌野菜炒め
	夏野菜炒め	たらこビーフン炒め	鶏肉と野菜の煮物	はんぺんの卵とじ	夏野菜の煮浸し	冬瓜とあさりのスープ煮	厚揚げとひき肉煮
	南瓜サラダ	ブロッコリーとささみ和え	ほうれん草とほたての和え物	春雨サラダ	酢の物	えびサラダ	ひじきサラダ
	清まし汁(卵・みつば)	スープ(冬瓜・あさつき)	清まし汁(竹輪・みつば)	味噌汁(つみれ・白ねぎ)	清まし汁(なると・みつば)	スープ(白菜・ベーコン)	清まし汁(かまぼこ・みつば)
	エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 21.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.9 g 食塩 1.8 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の塩麴焼き	牛肉とさつまいもの炒め物	オムレツのトマトソースがけ	豚肉の和風カレー煮	さばの塩焼き	鶏肉の梅醤油焼き	あじ生姜煮
	里芋のゴマ味噌煮	枝豆ボールのスープ煮	じゃが芋のマヨネーズ炒め	白菜とじゃこのおかか炒め	さつまいもバター煮	いかとブロッコリーの味噌マヨ炒め	豚肉と里芋の煮物
	みかんゼリー	煮豆	ミルクゼリー	ツナサラダ	ピーナッツ和え	抹茶ゼリー	白菜のおかか和え
	味噌汁(もやし・にんじん)	味噌汁(小松菜・えのき)	スープ(チンゲン菜・白ねぎ)	味噌汁(南瓜・玉葱)	味噌汁(キャベツ・絹さや)	味噌汁(大根・しめじ)	味噌汁(豆腐・玉ねぎ)
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.0 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 17.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 2.2 g
	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 43.4 g 食塩 4.8 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 43.9 g 食塩 4.6 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 44.2 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 44.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1449 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 43.8 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 44.2 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 44.1 g 食塩 5.8 g