

<献立表>

2025/09/06

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2025年9月15日(月)～2025年9月21日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	冬瓜とほたての中華煮	白菜とがんも煮	小松菜とシーフードの塩炒め	ミートオムレツ	南瓜のそぼろあんかけ	大根とさつま揚げの煮物	なすの味噌炒め
	納豆	もやしとハムの和え物	納豆	ブロッコリーのゴマ和え	青菜とかにかまの和え物	納豆	しらすおろし
	味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	味噌汁(ふ・白ねぎ)	味噌汁(南瓜・水菜)	味噌汁(里芋・絹さや)	味噌汁(キャベツ・エリンギ)	味噌汁(白菜・いんげん)	味噌汁(小松菜・えのき)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 17.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 15.7 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.4 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 16.9 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 16.0 g
	脂質 10.6 g 食塩 1.7 g	脂質 13.4 g 食塩 1.7 g	脂質 12.7 g 食塩 1.5 g	脂質 14.0 g 食塩 1.5 g	脂質 12.4 g 食塩 1.6 g	脂質 11.0 g 食塩 1.7 g	脂質 13.6 g 食塩 1.8 g
昼食	ソースかつ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	小松菜のごま和え	ハンバーグ	鯖の塩焼き	野菜炒め	鰯の生姜煮	タンドリーチキン	ぶりの味噌マヨ焼き
	味噌汁(豆腐・あさつき)	さつまいもとベーコンの炒め物	さといもと豚ばらの味噌煮	しゅうまい	豚肉と小松菜の炒め物	南瓜とベーコンソテー	大豆の煮物
	抹茶ゼリー	シルバーサラダ	コールスローサラダ	中華風和え物	ポテトサラダ	マカロニサラダ	もやしきゅうりの和え物
		スープ(卵・あさつき)	清まし汁(とろろ昆布・白ねぎ)	スープ(白菜・ベーコン)	味噌汁(なす・白ねぎ)	スープ(キャベツ・しめじ)	生姜風豚汁
	エネルギー 582 kcal 蛋白質 17.7 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.6 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 13.8 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 23.0 g
	脂質 20.6 g 食塩 2.3 g	脂質 19.6 g 食塩 3.2 g	脂質 19.4 g 食塩 1.7 g	脂質 23.5 g 食塩 2.5 g	脂質 18.7 g 食塩 1.9 g	脂質 20.3 g 食塩 2.8 g	脂質 17.5 g 食塩 1.7 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚の味噌ソースかけ	鮭のみりん干し	鶏肉のトマト煮	白身魚の柚庵焼き	鶏肉のコーンクリームソース	海鮮中華風煮	豚肉の山椒焼き
	じゃがいもとちくわのカレー炒め	枝豆ボールと野菜のだし煮	ビーフン炒め	鶏肉とさつま芋の煮物	帆立のバターソテー	カリフラワーのケチャップ炒め	チャプチェ
	とろろの梅和え	オクラのツナ和え	シナモン花豆	プリン	さつま金時	おくらの梅肉和え	みかんゼリー
	味噌汁(玉葱・にんじん)	味噌汁(里芋・いんげん)	卵スープ	味噌汁(冬瓜・絹さや)	スープ(玉ねぎ・にんじん)	中華スープ	味噌汁(大根・油揚げ)
	エネルギー 434 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 21.0 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 18.6 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.4 g
	脂質 8.1 g 食塩 2.2 g	脂質 10.8 g 食塩 1.8 g	脂質 11.4 g 食塩 1.6 g	脂質 6.3 g 食塩 1.9 g	脂質 10.9 g 食塩 2.3 g	脂質 13.7 g 食塩 2.4 g	脂質 13.1 g 食塩 1.5 g
	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 52.3 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 51.2 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 55.6 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 48.6 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 51.0 g	エネルギー 1414 kcal 蛋白質 53.4 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 54.4 g
	脂質 39.3 g 食塩 6.2 g	脂質 43.8 g 食塩 6.7 g	脂質 43.5 g 食塩 4.8 g	脂質 43.8 g 食塩 5.9 g	脂質 42.0 g 食塩 5.8 g	脂質 45.0 g 食塩 6.9 g	脂質 44.2 g 食塩 5.0 g