

<献立表>

2025/09/26

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2025年10月20日（月）～ 2025年10月26日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	魚肉ソーセージソテー	コンビネーションオムレツ	なすの味噌炒め	白菜と厚揚げの煮物	ハム野菜炒め	竹輪じゃが	厚焼き玉子
	納豆	塩昆布和え	納豆	ほうれん草の和え物	納豆	ピーナッツ和え	柚香和え
	味噌汁（ふ・あさつき）	味噌汁（白菜・油揚げ）	味噌汁（もやし・椎茸）	味噌汁（玉葱・ニラ）	味噌汁（冬瓜・しめじ）	味噌汁（里芋・絹さや）	味噌汁（大根・白ねぎ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 465 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 12.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.9 g 食塩 1.3 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.4 g 食塩 1.6 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯
	鮭のマヨネーズ焼き	鶏肉のおろしソース	チキンカツ	カレーのトマトソース	鶏肉となすの炒め物	白身魚のポテト焼き	豚肉の味噌漬け焼き
	さつまいもと豚肉の甘辛煮	なすのにんにくバター醤油炒め	豆腐のたらこ煮	スパゲティサラダ	里芋のそぼろあんかけ	あさりスパゲティ	ほうれん草ソテー
	ごぼうサラダ	春雨の酢の物	オクラの梅和え	クラムチャウダー風スープ	南瓜サラダ	カリフラワーとハムのサラダ	たっぷりゴマの白和え
	スープ（ほうれん草・コーン）	生姜風豚汁	味噌汁（ほうれん草・エリンギ）	ミルクゼリー	味噌汁（チンゲン菜・にんじん）	スープ（南瓜・にんじん）	味噌汁（じゃがいも・えのき）
	エネルギー 538 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.3 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	海老団子と野菜の豆乳味噌煮	鯖の煮付け	餃子の野菜あんかけ	豚肉の和風カレー煮	ぶりの照り焼き	豚肉の塩麴焼き	厚揚げの味噌炒め
	大根のそぼろあんかけ	カレー炒め	じゃが芋のおでん風	切干大根の炒め煮	ビーフン炒め	炒り豆腐	高野豆腐の卵とじ
	チンゲン菜の和え物	金時豆	ゆずみそ	ブロッコリーのごまドレ和え	さつま金時	ストロベリーババロア	小松菜とツナの和え物
	清まし汁（豆腐・みつば）	味噌汁（さつまいも・いんげん）	スープ（キャベツ・卵）	味噌汁（南瓜・水菜）	清まし汁（かまぼこ・みつば）	スープ（ほうれん草・しめじ）	味噌汁（なす・舞茸）
	エネルギー 428 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 10.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 17.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.4 g 食塩 1.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.9 g
3時			紅茶ゼリー				
			エネルギー 54 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 1.9 g 食塩 0.0 g				
	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 43.9 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1402 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 40.4 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 45.6 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1409 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 42.6 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 43.7 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 44.0 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 44.6 g 食塩 5.8 g