

<献立表>

2025/10/01

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2025年10月27日（月）～ 2025年11月2日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	がんもの煮物	厚揚げのそぼろあんかけ	ブロッコリーとハムのソテー	ネギ入り玉子焼き	チンゲン菜と帆立のスープ煮	鶏肉とじゃがいもの炒め煮	小松菜とシーフドの塩炒め
	納豆	菜の花のおかか和え	納豆	大根の梅肉和え	納豆	白菜の和え物	おくらとツナの和え物
	味噌汁（チンゲン菜・しめじ）	味噌汁（もやし・絹さや）	味噌汁（冬瓜・にんじん）	味噌汁（里芋・いんげん）	味噌汁（じゃがいも・エリンギ）	味噌汁（キャベツ・舞茸）	味噌汁（南瓜・白ねぎ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.0 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯	ご飯	カップラーメン	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯
	牛肉コロッケ	鯖のタンドリー風	肉シュウマイ 停電の日	鶏肉のチーズ焼き	鮭のチャンチャン焼き	豚角煮	鯖の香り味噌焼き
	豚肉と野菜の煮物	なすのペペロン炒め	杏仁ゼリー	さつまいもとベーコンの炒め物	はんぺんの卵とじ	いかとブロッコリーの生姜炒め	焼き肉炒め
	ミモザサラダ	カリフラワーとハム和え		キャベツとツナ和え	ごぼうサラダ	いんげんのごまマヨネーズ和え	さつまいもとささみ和え
	味噌汁（ふ・白菜）	南瓜のポタージュ		スープ（じゃがいも・玉葱）	清まし汁（花ふ・絹さや）	味噌汁（さつまいも・玉ねぎ）	清まし汁（竹輪・しいたけ）
	エネルギー 523 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 18.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 16.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.6 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚の柚子こしょう焼き	肉じゃが	ぶりの味噌マヨ焼き	肉団子の甘酢あん	牛肉と南瓜炒め	鰯の塩焼き	豆乳煮込み
	鶏肉の生姜炒め	キャベツとえびの味噌バター炒め	白菜の煮浸し	豚肉となすの塩炒め	ポークビーンズ	春雨炒め	チンゲン菜と豚肉のピリ辛炒め
	カフェオレゼリー	たいみそ	ふりかけ	三色ナムル	紅茶ゼリー	長芋の海苔和え	のり佃煮
	味噌汁（なす・油揚げ）	味噌汁（こまつな・えのき）	清まし汁（つみれ・みつば）	スープ（ほうれん草・たまご）	スープ（キャベツ・しめじ）	味噌汁（豆腐・あさつき）	味噌汁（大根・水菜）
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 9.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 19.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.0 g 食塩 2.2 g
3時			どら焼き（こしあん）				
			エネルギー 99 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.2 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 43.9 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1395 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 44.1 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 38.2 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 43.5 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 43.4 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 44.0 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 43.6 g 食塩 6.4 g