

<献立表>

2025/10/25

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2025年11月17日(月)～2025年11月23日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ひじきの炒め煮	ウインナー玉子巻き	海老団子と野菜の煮物	ほうれん草とウインナーソテー	厚揚げと里芋の煮物	野菜といかの炒め物	ほうれん草と卵のソテー
	納豆	菜の花のおかか和え	納豆	いんげんのごまチーズ和え	納豆	小松菜の和え物	おくらとえのきの和風梅和え
	味噌汁(もやし・えのき)	味噌汁(キャベツ・しめじ)	味噌汁(ほうれんそう・玉葱)	味噌汁(冬瓜・白ねぎ)	味噌汁(白菜・あさつき)	味噌汁(南瓜・にんじん)	味噌汁(ふ・絹さや)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ルーローハン	ご飯	ご飯
	ポークチャップ	ブリの柚子こしょう焼き	鶏肉のから揚げ	魚の西京みそ焼き	中華風和え物	鶏肉の梅味噌がけ	鰯の照り煮
	ブロッコリーのペペロンチーノ	牛肉とさつまいもの炒め物	切干大根の煮物	じゃがいもと鶏肉のカレー炒め	スープ(チンゲン菜・えのき)	マカロニと茸バター醤油炒め	鶏肉とさつまいもの炒め煮
	じゃがいもとツナの和え物	青菜のごま和え	なすのお浸し	胡瓜とハムの和え物	マンゴープリン	卵サラダ	カリフラワーのツナ和え
	野菜スープ	春雨スープ	味噌汁(さつまいも・エリンギ)	豚汁		味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	清まし汁(なると・みつば)
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 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	豚肉のスタミナ炒め	鯖のカレー風味	豆乳煮込み	カレイのマヨネーズ焼き	カレー肉豆腐	豚肉のチャンチャン焼き
	鶏肉となすのトマト煮	豆腐のうま煮	冬瓜のそぼろ煮	帆立とブロッコリーの塩炒め	南瓜のコンソメ煮	つみれとごぼう煮	魚肉ソーセージ炒め
	豆乳プリン	チンゲン菜ともやしの和え物	ゆずみそ	シナモン花豆	カリフラワーとハムのサラダ	煮豆	コーヒーゼリー
	スープ(玉ねぎ・にんじん)	味噌汁(里芋・いんげん)	清まし汁(花ふ・絹さや)	味噌汁(チンゲン菜・にんじん)	スープ(キャベツ・にんじん)	味噌汁(菜の花・油揚げ)	味噌汁(なす・白ねぎ)
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.0 g 食塩 1.3 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.0 g 食塩 1.9 g
3時			どら焼き(抹茶あん)				
			エネルギー 110 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 1.3 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 41.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 44.4 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 42.7 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 44.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 44.2 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 44.4 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 43.6 g 食塩 5.7 g