

<献立表>

2025/10/10

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2025年11月3日（月）～ 2025年11月9日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根とほたての中華煮	豆腐とかにかまのうま煮	ウインナーのカレー炒め	さつま揚げと冬瓜の煮物	かにかま玉子巻き	里芋といかの煮物	しゅうまい
	納豆	いんげんのお浸し	納豆	大根の柚子和え	ゴマ和え	納豆	ゆかり和え
	味噌汁（ほうれん草・人参）	味噌汁（ふ・白ねぎ）	味噌汁（冬瓜・いんげん）	味噌汁（チンゲン菜・しめじ）	味噌汁（もやし・にら）	味噌汁（小松菜・えのき）	味噌汁（なす・白ねぎ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 416 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 15.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.8 g 食塩 1.7 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	栗ごはん 紅栗狩 御膳	ご飯	ご飯
	鶏肉の梅醤油焼き	ハンバーグのトマトソースかけ	鯖の塩焼き	豚肉の薬味たれ	かき揚げ	牛肉と南瓜炒め	赤魚の味噌ソースかけ
	さつまいものクリーム煮	南瓜とベーコンソテー	ひじきの炒め煮	里芋のそぼろあんかけ	さつまいものバター醤油炒め	刻み昆布と大豆の中華煮	肉団子のカレー煮
	ブロッコリーとちくわのゴマ和え	盛り合わせサラダ	さつまいもの白和え	マカロニサラダ	清まし汁（花ふ・絹さや）	三色ナムル	ポテトサラダ
	味噌汁（里芋・あさつき）	コンソメスープ	清まし汁（卵・白ねぎ）	味噌汁（さつまいも・エリンギ）	抹茶ババロア	スープ（卵・コーン）	清まし汁（竹輪・みつば）
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の卵とじ	ぶりの照り煮	鶏肉のにんにくマヨソース	豚肉のスタミナ炒め	鶏肉の五目炒め煮	鰯の柚庵焼き	豚肉の味噌漬け焼き
	えびとチンゲン菜炒め	豚肉生姜炒め	野菜のトマト煮	おでん風煮	厚揚げの煮物	なすの味噌炒め	えびと卵のふんわり炒め
	牛乳ゼリー	うぐいす豆	梅びしお	白菜のおかか和え	たいみそ	オクラの梅おかか和え	磯香和え
	清まし汁（とろろ昆布・白ねぎ）	味噌汁（菜の花・油揚げ）	スープ（南瓜・にんじん）	清まし汁（かまぼこ・みつば）	味噌汁（豆腐・しいたけ）	味噌汁（大根・油揚げ）	スープ（大根・えのき）
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.9 g 食塩 1.2 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 15.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.7 g 食塩 2.3 g
3時			いちごゼリー				
			エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.0 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 43.9 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 43.8 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 44.3 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 43.8 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 42.4 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 44.8 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1414 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 44.4 g 食塩 6.7 g