

<献立表>

2025/11/08

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2025年12月1日(月) ~ 2025年12月7日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	ご飯						
	ほうれん草オムレツ	チンゲン菜とひき肉の炒め物	高野豆腐の煮物	じゃが芋の咖喱炒め	海老団子と野菜の煮物	はんぺんの煮物	ほうれん草ソテー
	なすのお浸し	キャベツのゴマ和え	納豆	小松菜のごまチーズ和え	納豆	おくらの海苔和え	納豆
	味噌汁(さつまいも・絹さや)	味噌汁(もやし・白ねぎ)	味噌汁(菜の花・油揚げ)	味噌汁(白菜・しめじ)	味噌汁(ほうれんそう・玉葱)	味噌汁(ふ・チンゲン菜)	味噌汁(こまつな・水菜)
	牛乳						
	エネルギー 485 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g
昼食	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭みりん干し	鶏肉のおろしソース	鱈フライ	豚肉の山椒味噌焼き	鯖の煮付け	干草焼き	赤魚のムニエル
	肉じゃが	マカロニソテー	里芋のそぼろ煮	さつまいものバター醤油炒め	炒り豆腐	厚揚げの味噌炒め	さつまいものクリーム煮
	白菜のかにかま和え	ポテトサラダ	小松菜としめじの和風梅和え	ツナとカリフラワーサラダ	ピーナッツ和え	ひじき炒め	えびサラダ
	味噌汁(大根・にんじん)	豆乳スープ	味噌汁(キャベツ・えのき)	スープ(キャベツ・にんじん)	生姜風豚汁	清まし汁(豆腐・白ねぎ)	スープ(南瓜・玉葱)
	エネルギー 493 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g
夕食	ご飯						
	ダッカルビ	白身魚の薬味たれ	親子煮	なすと豚肉のピリ辛炒め	肉団子の甘酢あん	ぶりの柚庵焼き	鶏肉のマヨチーズ焼き
	さつまいもレモン煮	白菜と枝豆ボールの塩煮	ビーフン炒め	豆腐しゅうまい	なすとベーコンの煮物	ひき肉と南瓜の炒め煮	じゃがいものたらこ炒め
	こまつなのナムル	牛乳ゼリー	ゆずみそ	中華風和え物	珈琲煮豆	桃ゼリー	おくらと湯葉の和え物
	スープ(玉葱・にんじん)	味噌汁(南瓜・玉葱)	スープ(冬瓜・きのこ)	スープ(卵・えのき)	清まし汁(なると・みつば)	味噌汁(なす・しめじ)	味噌汁(里芋・いんげん)
	エネルギー 481 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g
3時			しっとりまんじゅう(黒糖)				
			エネルギー 72 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 41.5 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 44.0 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 44.3 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1405 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 43.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 43.2 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1414 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 43.3 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 43.9 g 食塩 6.5 g