

<献立表>

2025/11/15

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2025年12月8日(月)～2025年12月14日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	小松菜と豚肉の旨煮	春雨のカレー炒め	野菜とさつま揚げの煮物	ウインナー玉子巻き	冬瓜とあさり煮	じゃが芋のマヨネーズ炒め	厚焼き玉子
	納豆	なすと生姜のお浸し	納豆	こまつなの梅おかか和え	納豆	磯香和え	白菜のゴマ和え
	味噌汁(南瓜・水菜)	味噌汁(里芋・えのき)	味噌汁(もやし・絹さや)	味噌汁(冬瓜・しめじ)	味噌汁(ほうれんそう・しめじ)	味噌汁(キャベツ・にんじん)	味噌汁(ふ・白ねぎ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.1 g 食塩 1.3 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.9 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カレーコロッケ	ぶり大根	豚肉のトマトソース	鯖の柚庵焼き	ハンバーグ	八宝菜	鶏肉の塩麹焼き
	鶏肉とチンゲン菜の塩炒め	さつまいもの甘辛炒め	あさりスパゲティ	鶏肉と野菜の煮物	南瓜とベーコン炒め	ひき肉の卵とじ	豆腐とひき肉煮
	バンバンジー風サラダ	錦糸和え	コールスローサラダ	たっぷりゴマの白和え	シルバーサラダ	マカロニサラダ	ごぼうサラダ
	味噌汁(じゃがいも・絹さや)	清まし汁(かまぼこ・白ねぎ)	スープ(玉葱・あさつき)	味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	野菜スープ	スープ(チンゲン菜・えのき)	味噌汁(さつまいも・エリンギ)
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.7 g 食塩 1.6 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	鶏肉のマスタードソース	ホキの梅醤油焼き	豚肉のプルコギ風	あじの照り煮	オムレツのクリームソース	キャベツと肉団子のトマト煮
	がんもの煮物	じゃがいものたらこ炒め	鶏肉生姜炒め	餃子	豚肉とこまつなの炒め物	ウインナーソテー	なすのペペロンチーノ
	紅茶プリン	ブロッコリーのかま和え	たいみそ	杏仁ゼリー	さつま金時	カリフラワーのかにかま和え	プリン
	清まし汁(卵・みつば)	スープ(南瓜・玉ねぎ)	味噌汁(小松菜・人参)	スープ(卵・トマト)	味噌汁(なす・油揚げ)	スープ(南瓜・にんじん)	スープ(ほうれん草・たまねぎ)
	エネルギー 491 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 14.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.9 g 食塩 3.0 g
3時			焼きりんご				
			エネルギー 162 kcal 蛋白質 0.3 g 脂質 7.8 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 44.4 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 44.1 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 43.9 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 44.3 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 44.0 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 44.7 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 41.5 g 食塩 6.1 g