

<献立表>

2025/11/29

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2025年12月29日(月)～2026年1月4日(日)

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	ご飯 じゃがいもとちくわ炒め 納豆 味噌汁(豆腐・あさつき) 牛乳	ご飯 ひじきと厚揚げの煮物 チンゲン菜とカニカマの和え物 味噌汁(もやし・にんじん) 牛乳	ご飯 帆立のバターソテー 納豆 味噌汁(里芋・いんげん) 牛乳	ご飯 筑前煮 伊達巻 金時豆 清まし汁(花ふ・チンゲン菜) 牛乳	ご飯 京がんも煮 白菜のお浸し 味噌汁(こまつな・玉葱) 牛乳	ご飯 野菜とえびの炒め物 ピーナッツ和え 味噌汁(南瓜・絹さや) 牛乳	ご飯 イカと里芋の煮物 納豆 味噌汁(さつまいも・水菜) 牛乳
	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.0 g 食塩 1.1 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.6 g
	ご飯 鶏肉の香味焼き さつまいもとベーコンの炒め物 切干大根とほたてのサラダ 清まし汁(かまぼこ・水菜)	ご飯 ぶりのにんにくマヨソース焼き ビーフン炒め カリフラワーとハムのサラダ スープ(卵・あさつき)	年越しそば かき揚げとなすの天ぷら 大根の梅おかか和え みかんゼリー 年越し そば月替	赤飯 赤魚の柚子こしょう焼き 紅白かまぼこ 数の子漬け 黒豆の煮物 だし巻き卵 紅白なます 雑煮 いちご	あさりご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 栗きんとん 鶏肉の八幡巻き煮 春雨サラダ 清まし汁(ふ・白ねぎ) 丑年まんじゅう	ちらし寿司 松風焼き 小松菜のごまチーズ和え 清まし汁(ふ・あさつき) 和菓子	ご飯 豚肉のチーズ焼き ウインナーソテー キャベツとツナのサラダ スープ(大根・しめじ)
昼食	エネルギー 474 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 15.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 8.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.3 g 食塩 3.0 g
	ご飯 厚揚げと豚肉のチリソース 冬瓜の海老あんかけ マンゴープリン スープ(ほうれん草・椎茸)	ご飯 肉団子のカレー煮 じゃがいもと鶏肉の炒め物 なめ茸和え 味噌汁(なす・白ねぎ)	ご飯 鰯の塩焼き 竹輪とカリフラワーのマヨ炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯 親子煮 じゃがいもといかのカレー炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 鶏肉のカレー風味 豚肉と南瓜の炒め物 梅びしお スープ(キャベツ・えのき)	ご飯 サバの生姜煮 なすとピーマン炒め ミルクゼリー 清まし汁(竹輪・みつば)	ご飯 鶏肉の五目炒め煮 こまつなの煮浸し 珈琲煮豆 味噌汁(キャベツ・エリンギ)
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.2 g 食塩 1.8 g
夕食			フルーツヨーグルト				
	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 44.0 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 44.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1391 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 42.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 35.8 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 42.7 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 35.2 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 44.1 g 食塩 6.4 g
3時							