

<献立表>

2025/11/29

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2026年1月12日（月）～ 2026年1月18日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	冬瓜とえびの煮物	カリフラワーとほたての塩炒め	なすといかのカレー炒め	厚焼き玉子	高野豆腐の煮物	チーズオムレツ	豚肉と大根の煮物
	納豆	もやしの和え物	納豆	白菜の塩昆布和え	納豆	おかか和え	納豆
	味噌汁（里芋・いんげん）	味噌汁（なす・油揚げ）	味噌汁（チンゲン菜・エリンギ）	味噌汁（ふ・あさつき）	味噌汁（さつまいも・エリンギ）	味噌汁（冬瓜・白ねぎ）	味噌汁（こまつな・しめじ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 433 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.7 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	鶏天井 ご当地	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のピカタ	赤魚の味噌ソースかけ	ポークチャップ	キャベツの浅漬け メニュー	鱈の香り味噌焼き	豚角煮	鰹のつけ焼き薬味おろし
	さつまいもと茸のバター炒め	鶏肉と南瓜の煮物	南瓜とウインナーの炒め物	清まし汁（なると・菜の花）	豚肉とじゃがいもの炒め煮	春雨炒め	鶏肉とじゃがいもの和風カレー煮
	ブロッコリーとハムのサラダ	ひじきサラダ	コールスローサラダ	桃ゼリー	ブロッコリーのかにかま和え	さつまいものごまサラダ	切干大根のサラダ
	スープ（じゃがいも・玉葱）	生姜風豚汁	スープ（さつまいも・にんじん）		味噌汁（南瓜・水菜）	清まし汁（かまぼこ・みつば）	味噌汁（白菜・油揚げ）
	エネルギー 570 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 17.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の煮付け	豆乳煮込み	白身魚のマヨネーズ焼き	肉団子の甘酢あん	鶏肉の照り焼き	キャベツと豚肉のピリ辛炒め	豚肉の塩麴焼き
	大根のとろろ昆布煮	マカロニと茸バター醤油炒め	大豆のトマト煮	竹輪と人参のたらこ炒め	ひき肉の卵とじ	白菜と海老団子のスープ煮	さつま芋レモン煮
	抹茶ゼリー	花豆	ゆずみそ	ふりかけ	オクラの梅おかか和え	杏仁ゼリー	茄子のお浸し
	味噌汁（ほうれんそう・玉葱）	清まし汁（花ふ・絹さや）	スープ（白菜・えのき）	スープ（チンゲン菜・ベーコン）	清まし汁（とろろ昆布・白ねぎ）	スープ（卵・ほうれん草）	味噌汁（里芋・絹さや）
	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.3 g
3時			ドームケーキ（チョコ）				
			エネルギー 104 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.0 g				
	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 44.4 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 43.5 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 44.1 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 44.1 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 44.8 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 43.2 g 食塩 5.3 g