

<献立表>

2026/01/09

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2026年2月9日(月)～2026年2月15日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カリフラワーと海老のカレー炒め	コンビネーションオムレツ	白菜と帆立のスープ煮	ほうれん草ソテー	がんもの煮物	豆腐のうま煮	厚焼き玉子
	納豆	ゆかり和え	納豆	オクラの梅おかか和え	納豆	キャベツのツナ和え	こまつなの和え物
	味噌汁(ほうれん草・しめじ)	味噌汁(さつまいも・エリンギ)	味噌汁(冬瓜・水菜)	味噌汁(大根・油揚げ)	味噌汁(こまつな・絹さや)	味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	味噌汁(里芋・絹さや)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 426 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 9.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.0 g 食塩 1.3 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	ご飯	ちゃんぽん丼
	ポークソテー	鯖の薬味おろしがけ	キャベツと豚肉のピリ辛炒め	春雨サラダ	鮭のマスタードソース	鶏肉の柚子こしょうから揚げ	じゃがいもとハムのコマ和え
	ジャマンポテト	冬瓜と鶏肉の塩煮	厚揚げのかにあんかけ	スープ(白菜・ベーコン)	南瓜とひき肉の炒め物	冬瓜のほたてあんかけ	スープ(卵・トマト)
	ブロッコリー和え	南瓜サラダ	カレーパゲティサラダ	プリン	切干大根とかにかまサラダ	いんげんのごまマヨネーズ和え	オレンジゼリー
	野菜スープ	清まし汁(かまぼこ・水菜)	中華スープ		味噌汁(さつまいも・にんじん)	スープ(キャベツ・しめじ)	
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 19.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.9 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚のみぞれ煮	鶏肉のトマトソースがけ	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	ぶりの照り焼き	豚肉の香味焼き	鯖の西京焼き	肉団子甘辛煮
	豚肉のスタミナ炒め	ビーフン炒め	竹輪と人参のたらこ炒め	海老団子と野菜の煮物	野菜のクリーム煮	豚肉とさつまいもの炒め物	さつまいもとひき肉の炒め物
	いちごゼリー	花豆	たいみそ	カリフラワーの生姜醤油和え	白菜ともやしの和え物	珈琲煮豆	ほうれん草のツナ和え
	味噌汁(菜の花・にんじん)	スープ(じゃがいも・えのき)	清まし汁(なると・みつば)	味噌汁(ふ・白ねぎ)	清まし汁(つみれ・絹さや)	味噌汁(玉葱・ニラ)	味噌汁(なす・白ねぎ)
	エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g
3時			サンドイッチ				
			エネルギー 95 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.2 g 食塩 0.2 g				
	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 44.5 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 41.6 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 40.0 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 44.6 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 44.0 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 43.2 g 食塩 4.8 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 41.7 g 食塩 6.2 g