

<献立表>

2026/02/21

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年3月16日(月) ~ 2026年3月22日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白菜とさつま揚げの炒め煮	コンビネーションオムレツ	チンゲン菜とひき肉の炒め物	なすの甘辛炒め	厚揚げのみぞれ煮	キャベツとほたての炒め物	里芋とイカの煮物
	納豆	ブロッコリーのカニカマ和え	いんげんのごまチーズ和え	納豆	小松菜の梅しそ和え	納豆	ほうれん草のお浸し
	味噌汁(小松菜・油揚げ)	味噌汁(南瓜・にんじん)	味噌汁(里芋・えのき)	味噌汁(ほうれんそう・玉葱)	味噌汁(冬瓜・白ねぎ)	味噌汁(白菜・いんげん)	味噌汁(大根・絹さや)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 445 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.1 g 食塩 1.3 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 7.9 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のクリームソース	鶏肉のおろしポン酢かけ	鯖の西京焼き	豚肉の香味焼き	鮭のマヨネーズ焼き	鶏肉のから揚げ	豚肉と南瓜の炒め物
	ジャーマンポテト	さといもと厚揚げの煮物	ビーフン炒め	さつま芋のクリーム煮	あさりスパゲティ	里芋のそぼろあんかけ	高野豆腐の卵とじ
	海老とブロッコリーのサラダ	ミモザサラダ	さつまいもサラダ	小松菜の和え物	カリフラワーとハムのサラダ	小松菜のおかか和え	ブロッコリーとハム和え
	野菜スープ	味噌汁(豆腐・白ねぎ)	清まし汁(卵・絹さや)	スープ(南瓜・しめじ)	スープ(大根・にんじん)	味噌汁(さつまいも・しめじ)	味噌汁(じゃがいも・エリンギ)
	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 22.5 g 食塩 2.0 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	スンドゥブ風煮込み	和風カレー煮	枝豆ボールと野菜のだし煮	鯖の胡麻味噌がらめ	鶏肉のトマトソースがけ	豚肉の焼肉炒め	海老団子と野菜の豆乳味噌煮
	さつまいもバター煮	なすとベーコン炒め	じゃがいもといかの味噌マヨ炒め	切干大根の煮物	南瓜とベーコンの炒め物	炊き合わせ	じゃが麻婆
	塩昆布和え	豆乳プリン	ゆずみそ	さつま金時	ストロベリーババロア	おくらの梅肉和え	オレンジゼリー
	味噌汁(切干大根・絹さや)	清まし汁(かまぼこ・絹さや)	スープ(キャベツ・あさつき)	清まし汁(とろろ昆布・菜の花)	スープ(白菜・にんじん)	味噌汁(ふ・チンゲン菜)	スープ(チンゲン菜・椎茸)
	エネルギー 490 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 14.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.3 g 食塩 1.6 g
3時			りんごフルーチェ				
			エネルギー 53 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 1.2 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 44.3 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 43.8 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 44.8 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 41.1 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 44.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 45.4 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 43.7 g 食塩 5.1 g