

<献立表>

2026/01/23

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年2月23日(月) ~ 2026年3月1日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 1
朝食	ご飯						
	さつま揚げの煮物	こまつなと卵のソテー	炊き合わせ	ミートオムレツ	冬瓜とほたての中華煮	鶏肉とさつまいもの炒め煮	白菜とえびのスープ煮
	納豆	おくらの梅おかか和え	納豆	ゴマ和え	納豆	なすのお浸し	チンゲン菜とツナの和え物
	味噌汁(里芋・えのき)	味噌汁(キャベツ・えのき)	味噌汁(菜の花・油揚げ)	味噌汁(なす・白ねぎ)	味噌汁(南瓜・水菜)	味噌汁(ほうれんそう・玉葱)	味噌汁(豆腐・あさつき)
	牛乳						
	エネルギー 462 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 11.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.9 g 食塩 1.6 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	赤飯
	鶏肉の照り焼き	鱈フライ	焼き肉炒め	鯖の西京焼き	ハンバーグのトマトソースがけ	ブリの柚子こしょう焼き	蒸し鶏の胡麻だれかけ
	えびとチンゲン菜炒め	ひじき煮	白菜と海老団子の塩煮	豚肉の卵とじ	ウインナーソテー	豚肉の味噌野菜炒め	大豆の煮物
	さつまいもの白和え	ツナとじゃがいも和え	大根のほたてマヨサラダ	菜の花の辛子酢みそ和え	カリフラワーの和え物	こまつなの和え物	カレースパゲティサラダ
	味噌汁(大根・エリンギ)	清まし汁(なると・みつば)	スープ(小松菜・にんじん)	味噌汁(さつまいも・エリンギ)	野菜スープ	味噌汁(じゃがいも・いんげん)	清まし汁(かまぼこ・絹さや)
	エネルギー 519 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 19.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.0 g 食塩 2.7 g
夕食	ご飯						
	タラのピカタ	鶏肉の五目炒め煮	赤魚の梅醤油焼き	牛肉と小松菜のオイスター炒め	豚肉の醤油こうじ焼き	枝豆ボールと野菜の豆乳味噌煮	鱈の生姜煮
	南瓜のクリーム煮	豆腐のそぼろあんかけ	さつまいもとベーコン炒め	餃子	春雨のカレー炒め	もやしと竹輪炒め	肉じゃが
	ぶどうゼリー	うぐいす豆	ゆずみそ	杏仁ゼリー	とろろ芋	プリン	ピーナッツ和え
	スープ(冬瓜・えのき)	味噌汁(白菜・もやし)	清まし汁(花ふ・絹さや)	スープ(キャベツ・にんじん)	味噌汁(冬瓜・にんじん)	スープ(チンゲン菜・コーン)	清まし汁(つみれ・みつば)
	エネルギー 478 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 16.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.1 g
3時			ドームケーキ(カスタード)				
			エネルギー 116 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 4.2 g 食塩 0.0 g				
	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 38.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 45.5 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 43.7 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 44.0 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 42.1 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 43.8 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 45.1 g 食塩 6.4 g