

<献立表>

2026/02/07

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年3月2日(月) ~ 2026年3月8日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	ご飯						
	冬瓜のそぼろ煮	さといもとさつま揚げの煮物	じゃがいもとツナの炒め物	かにかま玉子巻き	小松菜とウィンナーのカレー炒め	じゃが芋のおでん風	コンビネーションオムレツ
	納豆	チンゲン菜のごまマヨネーズ和え	納豆	ほうれん草の青じそ梅和え	納豆	青菜と沢庵和え	オクラのツナ和え
	味噌汁(豆腐・絹さや)	味噌汁(こまつな・しめじ)	味噌汁(ほうれんそう・玉葱)	味噌汁(南瓜・えのき)	味噌汁(ふ・絹さや)	味噌汁(なす・しいたけ)	味噌汁(菜の花・えのき)
	牛乳						
	エネルギー 448 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.2 g 食塩 1.9 g
昼食	ご飯	ひな祭りちらし <i>ひな祭り</i>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤しそ香る白身魚フライ	豆腐ハンバーグ <i>御膳</i>	鶏肉のごま味噌焼き	かれいのにんにくマヨソース焼き	レモンポークジンジャー	魚のゆずみそ焼き	鶏肉の照り煮
	なすと豚肉のカレー炒め	菜の花の辛子和え	白菜の煮浸し	さつまいものソテー	南瓜のクリーム煮	ひき肉の卵とじ	じゃが麻婆
	ごぼうサラダ	清まし汁(つみれ・絹さや)	ブロッコリーの和え物	コールスローサラダ	カリフラワーとかにかま和え	さつまいのゴマドレサラダ	えびサラダ
	スープ(キャベツ・えのき)	二色ゼリー	味噌汁(さつまいも・絹さや)	コーンポタージュ	スープ(卵・水菜)	けんちん汁	味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
	エネルギー 505 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.3 g 食塩 1.9 g
夕食	ご飯						
	じゃがいもと肉団子のトマト煮	鯖の味噌マヨ焼き	豚肉のスタミナ炒め	豚肉の塩こうじ焼き	鱈の生姜煮	塩肉豆腐	海老団子と野菜の煮物
	ブロッコリーソテー	南瓜の煮物	豆腐しゅうまい	豆腐のうま煮	がんもの煮物	ブロッコリーと桜海老のソテー	ビーフン炒め
	シナモン花豆	お浸し	梅びしお	チンゲン菜の和え物	抹茶ゼリー	珈琲煮豆	フルーツヨーグルト
	スープ(ほうれん草・にんじん)	味噌汁(大根・白ねぎ)	スープ(チンゲン菜・えのき)	味噌汁(里芋・いんげん)	味噌汁(豆腐・白ねぎ)	清まし汁(竹輪・絹さや)	味噌汁(ふ・絹さや)
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 12.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.8 g
3時			サンドイッチ				
			エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 3.2 g 食塩 0.2 g				
	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 44.3 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 38.1 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 43.7 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 44.2 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 44.5 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 43.4 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 44.3 g 食塩 5.6 g