

〈献立表〉

2026/03/06

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年3月30日(月) ~ 2026年4月5日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	ご飯						
	ほうれん草オムレツ	ひじきの炒め煮	魚介の炒め煮	ハム野菜炒め	冬瓜とちくわの煮物	なすの甘辛炒め	ネギ入り玉子焼き
	チンゲン菜のおかか和え	納豆	納豆	小松菜とツナの和え物	納豆	ピーナッツ和え	ゆかり和え
	味噌汁(なす・油揚げ)	味噌汁(ほうれんそう・玉葱)	味噌汁(里芋・絹さや)	味噌汁(菜の花・しめじ)	味噌汁(小松菜・しめじ)	味噌汁(南瓜・玉葱)	味噌汁(ふ・絹さや)
	牛乳						
	エネルギー 470 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 12.7 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のチャンチャン焼き	鱈の唐揚げ	鶏肉の野菜巻き煮	鶏肉の味噌漬け焼き	ダッカルビ	白身魚のチーズ焼き	豚肉の生姜焼き
	厚揚げのたらこ炒め	冬瓜とほたての中華煮	チンゲン菜と海老のオイマヨ炒め	高野豆腐の卵とじ	さつま芋レモン煮	ブロッコリーののペペロンチーノ	じゃがいものおでん風煮
	大根のごま和え	春雨サラダ	南瓜サラダ	ポテトサラダ	えびサラダ	マカロニサラダ	ほうれん草のツナ和え
	豚汁	清まし汁(つみれ・絹さや)	味噌汁(冬瓜・油揚げ)	味噌汁(大根・長ねぎ)	中華スープ	豆乳スープ	味噌汁(豆腐・白ねぎ)
	エネルギー 524 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 17.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.1 g 食塩 2.0 g
夕食	ご飯						
	さつま芋と鶏肉の甘辛煮	厚揚げの味噌炒め	鯖のトマトソース	ぶりの照り焼き	肉団子の甘酢あん	回鍋肉	鯖の煮付け
	カリフラワーの味噌バター炒め	里芋のゴマ味噌煮	じゃがいもと豚肉のカレー炒め	南瓜とベーコン炒め	豚肉とチンゲン菜炒め	しゅうまい	鶏肉となすの塩炒め
	煮豆	オクラの海苔和え	たいみそ	ヨーグルトゼリー	白菜と蒲鉾の和え物	マンゴープリン	抹茶ババロア
	清まし汁(かまぼこ・白ねぎ)	味噌汁(さつまいも・あさつき)	スープ(白菜・あさつき)	スープ(チンゲン菜・えのき)	味噌汁(キャベツ・にんじん)	スープ(チンゲン菜・えのき)	清まし汁(なると・絹さや)
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 17.2 g 食塩 1.3 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g
3時			しっとりまんじゅう(黒糖)				
			エネルギー 72 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 43.2 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 44.5 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 44.1 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 43.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 41.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 44.4 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1407 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 44.8 g 食塩 5.3 g