

<献立表>

2026/02/27

現場 : 吉祥苑  
 献立種類 : 常食(通常/A)  
 年月日 : 2026年3月23日(月) ~ 2026年3月29日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	ご飯 ネギ入り玉子焼き 白菜とハムの和え物 味噌汁(大根・白ねぎ) 牛乳	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 納豆 味噌汁(里芋・にんじん) 牛乳	ご飯 ブロッコリーといかのソテー オクラと湯葉和え 味噌汁(ほうれんそう・玉葱) 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージ炒め 納豆 味噌汁(白菜・絹さや) 牛乳	ご飯 じゃがいもとひき肉の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁(ふ・菜の花) 牛乳	ご飯 小松菜と竹輪炒め 納豆 味噌汁(冬瓜・にんじん) 牛乳	ご飯 ウインナー玉子巻き おくらのお浸し 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳
	エネルギー 443 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.3 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 ポークチャップ 南瓜のクリーム煮 カリフラワーサラダ スープ(じゃがいも・にんじん)	チキンカレーライス 春雨サラダ 野菜スープ 牛乳ゼリー	ご飯 鰯の生姜煮 豚肉となすの炒め物 キャベツのごまチーズ和え 味噌汁(豆腐・あさつき)	ご飯 メンチカツ さつま揚げと里芋煮 ほうれん草のナムル 清まし汁(花ふ・菜の花)	ご飯 カレーのムニエルオーロラソース ウインナーソテー コールスローサラダ スープ(冬瓜・えのき)	ご飯 鶏肉きじ焼き 高野豆腐と海老団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・えのき)	ご飯 ぶり大根 牛肉と小松菜のオイスター炒め 酢の物 味噌汁(じゃがいも・いんげん)
	エネルギー 525 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 17.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g
夕食	ご飯 しゅうまいの野菜あんかけ 炒り豆腐 珈琲煮豆 清まし汁(なると・絹さや)	ご飯 鯖の柚庵焼き ビーフン炒め 白菜と蒲鉾の和え物 味噌汁(なす・油揚げ)	ご飯 肉団子のカレー煮 えびとチンゲン菜炒め のり佃煮 清まし汁(とろろ昆布・菜の花)	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め 刻み昆布と大豆の中華煮 杏仁ゼリー スープ(こまつな・コーン)	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き ほたてと卵のふんわり炒め さつま金時 りんご味 味噌汁(切干大根・えのき)	ご飯 赤魚の柚庵焼き さつま芋と鶏肉の甘辛煮 フルーツヨーグルト 清まし汁(花ふ・絹さや)	ご飯 鶏肉とさつまいものクリーム煮 ほうれん草と卵のソテー カリフラワーのツナマヨ和え スープ(南瓜・玉ねぎ)
	エネルギー 458 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.1 g 食塩 1.3 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g
3時			ドームケーキ(チョコ)				
			エネルギー 104 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.0 g				
	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 43.8 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 44.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 43.0 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 44.3 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 42.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 42.5 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 46.2 g 食塩 6.1 g