

〈献立表〉

2026/03/21

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年4月13日(月) ~ 2026年4月19日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナーソテー	チンゲン菜とつみれの塩煮	ひき肉と野菜の炒め物	コンビネーションオムレツ	厚揚げのおろし煮	厚焼き玉子	里芋のそぼろ煮
	納豆	おくらとチーズのおかか和え	白菜の柚子和え	小松菜のお浸し	納豆	チンゲン菜とちくわの和え物	納豆
	味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	味噌汁(里芋・いんげん)	味噌汁(冬瓜・しいたけ)	味噌汁(豆腐・油揚げ)	味噌汁(ふ・こまつな)	味噌汁(さつまいも・絹さや)	味噌汁(チンゲン菜・にんじん)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.0 g 食塩 1.2 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯	ご飯	ハンバーグカレー <small>特別メニュー</small>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のピカタ	サバの味噌煮	ブロッコリーとゆで卵サラダ	鯨の野菜あんかけ	鶏肉のにんにくマヨソース	野菜コロッケ	白身魚の梅醤油焼き
	ナポリタン	じゃがいものガーリック炒め	野菜スープ	鶏肉と根菜の煮物	さつまいもとベーコンソテー	がんもと里芋の煮物	肉じゃが
	カリフラワーサラダ	シルバーサラダ	ミルクゼリー	ポテトサラダ	キャベツとかにかまサラダ	切干大根のサラダ	さつまいのゴマドレサラダ
	スープ(キャベツ・コーン)	味噌汁(たまねぎ・あさつき)		味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	スープ(冬瓜・えのき)	春雨スープ	清まし汁(かまぼこ・絹さや)
	エネルギー 528 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の西京焼き	鶏肉のおろしソース	豚肉と彩り野菜のみそ炒め	八宝菜	赤魚の柚庵焼き	鶏肉の五目炒め	豚肉の味噌焼き
	チンゲン菜と豚肉炒め	ほたてと卵のふんわり炒め	ほうれん草の煮浸し	餃子	豚肉と南瓜の炒め煮	厚揚げとかにかまのうま煮	麩の卵とじ煮
	いちごゼリー	キャベツのごま和え	梅びしお	杏仁ゼリー	シナモン花豆	塩昆布和え	とろろ芋
	清まし汁(花ふ・絹さや)	味噌汁(白菜・しめじ)	味噌汁(南瓜・絹さや)	スープ(チンゲン菜・えのき)	清まし汁(とろろ昆布・白ねぎ)	味噌汁(ほうれん草・えのき)	味噌汁(なす・白ねぎ)
	エネルギー 446 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g
3時			しっとりまんじゅう(小麦)				
			エネルギー 70 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g				
	エネルギー 1449 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 45.3 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 44.1 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 43.8 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 43.6 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 43.9 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 44.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 43.2 g 食塩 5.4 g