

〈献立表〉

2026/03/14

現場 : 吉祥苑  
 献立種類 : 常食(通常/A)  
 年月日 : 2026年4月6日(月) ~ 2026年4月12日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉と春雨の炒め物	里芋と鶏肉の煮物	豆腐とひき肉煮	かにかま玉子巻き	さつまいものカレー炒め	さつま揚げのとろろ昆布煮	小松菜といかの炒め物
	納豆	白菜とかまぼこの和え物	納豆	小松菜のごまチーズ和え	おくらのポン酢和え	納豆	なすのおかか和え
	牛乳	味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	味噌汁(さつまいも・絹さや)	味噌汁(ふ・あさつき)	味噌汁(豆腐・白ねぎ)	味噌汁(キャベツ・えのき)	味噌汁(里芋・いんげん)
	味噌汁(冬瓜・しめじ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.7 g 食塩 1.4 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の照り焼き	かれいのコーンマヨ焼き	タンドリーチキン	鯖の竜田揚げ	豚肉のスタミナ炒め	ぶりの生姜煮	白身魚のムニエル
	白菜とがんと煮	マカロニと茸バター醤油炒め	南瓜のミルク煮	冬瓜のあんかけ煮	豆腐しゅうまい	なすとピーマンの味噌炒め	じゃがいものクリーム煮
	さつまいもの白和え	ブロッコリーとツナのサラダ	キャベツと卵サラダ	春雨サラダ	ほうれん草のナムル	さつまいもサラダ	えびサラダ
	味噌汁(なす・油揚げ)	クラムチャウダー風スープ	野菜スープ	味噌汁(南瓜・玉葱)	スープ(白菜・玉ねぎ)	スープ(じゃがいも・玉葱)	スープ(南瓜・にんじん)
	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.9 g 食塩 3.1 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鱈のねぎ味噌焼き	牛肉とさつまいもの炒め物	ミートボールのトマト煮	豚肉の塩麴焼き	さばの胡麻だれかけ	鶏肉の山椒焼き	オムレツの野菜あんかけ
	五目きんぴら	はんぺんの卵とじ煮	ほうれん草ソテー	ひじき煮	じゃがいもとひき肉の炒め物	白菜と海老団子のスープ煮	豚肉とチンゲン菜の焼肉炒め
	ぶどうゼリー	うぐいす豆	ふりかけ	ミルクティーゼリー	ピーナッツ和え	ブロッコリーのかまぼ和え	プリン
	清まし汁(なると・絹さや)	味噌汁(じゃがいも・あさつき)	スープ(冬瓜・えのき)	清まし汁(竹輪・絹さや)	清まし汁(つみれ・絹さや)	味噌汁(ほうれん草・にんじん)	味噌汁(白菜・あさつき)
	エネルギー 479 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.6 g 食塩 1.8 g
3時			サンドイッチ				
			エネルギー 95 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.2 g 食塩 0.2 g				
	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 43.3 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.3 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 44.0 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 43.8 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 45.6 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 44.0 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 44.2 g 食塩 6.3 g