

〈献立表〉

2026/04/0

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年5月11日(月) ~ 2026年5月17日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	えびとチンゲン菜炒め	魚肉ソーセージ炒め	冬瓜のほたてあんかけ	豆腐とひき肉煮	鶏肉と根菜の煮物	ミートオムレツ	白菜とつみれのスープ煮
	納豆	オクラとチーズのおかか和え	納豆	ほうれん草の梅肉和え	納豆	ブロッコリーのゴマ和え	小松菜とツナの和え物
	味噌汁(じゃがいも・あさつき)	味噌汁(里芋・しいたけ)	味噌汁(さつまいも・絹さや)	味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	味噌汁(小松菜・たまねぎ)	味噌汁(冬瓜・白ねぎ)	味噌汁(南瓜・えのき)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 449 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.0 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きそば	ご飯	ご飯
	鶏肉の柚子こしょうから揚げ	肉豆腐	たらのマヨネーズ焼き	ポークチャップ	豆腐しゅうまい	ぶりの葱塩焼き	鶏肉のきのこおろしソース
	ひじきの炒め煮	えびと卵のふんわり炒め	なすのにんにくバター醤油炒め	南瓜のクリーム煮	ブロッコリーの和え物	豚肉と小松菜の炒め物	切干大根の中華炒め
	さつまいもサラダ	スパゲティサラダ	シルバーサラダ	キャベツとツナの和え物	牛乳ゼリー	ごぼうサラダ	キャベツとハムの和え物
	味噌汁(豆腐・油揚げ)	スープ(チンゲン菜・えのき)	クラムチャウダー風スープ	スープ(白菜・えのき)		味噌汁(白菜・しめじ)	清まし汁(とろろ昆布・白ねぎ)
	エネルギー 546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.2 g 食塩 1.8 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の香り味噌焼き	鶏肉の照り焼き	キャベツと豚肉のみそ炒め	鯖の煮つけ	魚の西京みそ焼き	肉団子の酢豚風	さつまいもと豚肉の甘辛煮
	冬瓜と豚ばら煮	じゃがいものとろろ昆布煮	厚揚げと野菜の煮物	じゃがいもとえびの味噌マヨ炒め	さつま芋レモン煮	野菜とほたての炒め物	ビーフン炒め
	オレンジゼリー	さつま金時 りんご味	ふりかけ	花豆	おくらの和え物	杏仁ゼリー	たいみそ
	清まし汁(かまぼこ・絹さや)	味噌汁(なす・にんじん)	清まし汁(卵・白ねぎ)	味噌汁(大根・水菜)	清まし汁(花ふ・水菜)	スープ(キャベツ・玉ねぎ)	味噌汁(菜の花・ふ)
	エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.7 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 1458 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 44.3 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 44.0 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 44.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 42.6 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 43.9 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 44.1 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 44.4 g 食塩 5.5 g