

<献立表>

2026/05/08

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年6月1日(月) ~ 2026年6月7日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	ご飯 ネギ入り玉子焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁(なす・油揚げ)	ご飯 チンゲン菜とひき肉の炒め物 納豆 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ご飯 厚焼き玉子 小松菜とかにかまの和え物 味噌汁(いんげん・しいたけ)	ご飯 厚揚げのおかか煮 納豆 味噌汁(白菜・水菜)	ご飯 ブロッコリーソテー ほうれん草のツナ和え 味噌汁(ふ・あさつき)	ご飯 さといものとろろ昆布煮 納豆 味噌汁(ほうれん草・にんじん)	ご飯 野菜のうすくず煮 おくらのお浸し 味噌汁(大根・絹さや)
	牛乳 エネルギー 450 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.7 g 食塩 1.7 g	牛乳 エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g	牛乳 エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.7 g	牛乳 エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	牛乳 エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.2 g 食塩 1.3 g	牛乳 エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g	牛乳 エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g
昼食	赤飯 鯖の味噌煮 豚肉と春雨の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ご飯 オムレツのデミグラスソースかけ ジャマンポテト 海老とブロッコリーのサラダ 南瓜のポタージュ	ご飯 カレーコロッケ 厚揚げの味噌炒め 白菜とえのきの和え物 清まし汁(かまぼこ・水菜)	ご飯 豚肉のきのこソース 麩の卵とじ煮 酢の物 味噌汁(さつまいも・絹さや)	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜のクリーム煮 カリフラワーとかにかま和え スープ(冬瓜・しめじ)	ご飯 スンドゥブ風煮込み 餃子 キャベツのバンバンジー風サラダ スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	ご飯 鰹のねぎ味噌焼き 豚肉の焼肉炒め ポテトサラダ 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.6 g 食塩 2.0 g
夕食	ご飯 鶏肉とさつまいもの炒め物 はんぺんの煮物 おくらと湯葉和え 清まし汁(豆腐・あさつき)	ご飯 鯖の塩焼き梅昆布ソース 切干大根の煮物 ミルクティーゼリー 味噌汁(ふ・菜の花)	ご飯 豚肉と大根の味噌炒め さつまいもバター煮 のり佃煮 スープ(卵・あさつき)	ご飯 肉団子甘辛煮 野菜炒め 金時豆 清まし汁(なると・みつば)	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き ひじき煮 豆乳プリン 味噌汁(チンゲン菜・にんじん)	ご飯 ぶりの照り焼き 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 白菜のおかか和え 清まし汁(花ふ・絹さや)	ご飯 海老団子のスープ煮 麻婆茄子 いちごゼリー スープ(キャベツ・えのき)
	エネルギー 442 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 14.7 g 食塩 1.6 g
3時			フルーツヨーグルト エネルギー 66 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.1 g 食塩 0.0 g				
	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.7 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 42.8 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 43.6 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1432 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 43.8 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 42.2 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 44.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 44.5 g 食塩 5.5 g