

<献立表>

現場 : 吉祥苑
 献立種類 : 常食(通常/A)
 年月日 : 2026年6月22日(月) ~ 2026年6月28日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	はんぺんの煮物	野菜炒め	冬瓜とさつま揚げの煮物	ミートオムレツ	キャベツとウインナーソテー	豆腐のうま煮	ひき肉とじゃがいも煮
	納豆	おくらとツナの和え物	いんげんのごまチーズ和え	白菜の和え物	納豆	ピーナッツ和え	納豆
	味噌汁(白菜・玉ねぎ)	味噌汁(南瓜・絹さや)	味噌汁(里芋・水菜)	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	味噌汁(冬瓜・白ねぎ)	味噌汁(キャベツ・にんじん)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.4 g 食塩 1.4 g
昼食	ご飯	ルーローハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のきのこソース	ほうれん草のナムル	蒸し魚の胡麻だれかけ	メンチカツ	かれいの煮付け	豚肉のねぎ塩焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き
	じゃがいものマヨ炒め	スープ(キャベツ・コーン)	南瓜とひき肉の炒め物	厚揚げのかにあんかけ	なすの味噌炒め	高野豆腐と海老団子煮	野菜のクリーム煮
	マカロニサラダ	マンゴープリン	ほたてとブロッコリーサラダ	中華風和え物	さつまいのゴマドレサラダ	ツナポテトサラダ	カリフラワーとかにかま和え
	けんちん汁		味噌汁(豆腐・あさつき)	清まし汁(つみれ・絹さや)	味噌汁(ふ・菜の花)	スープ(小松菜・にんじん)	スープ(冬瓜・えのき)
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の照り焼き	鯖の梅醤油焼き	豚肉とさつまいもの甘辛炒め	鯖の柚庵焼き	親子煮	すきやき風煮	ぶりの西京焼き
	チャプチェ	えびと卵のふんわり炒め	ひじきと厚揚げの煮物	鶏肉の生姜炒め	南瓜の煮物	さつまいもときのこソテー	小松菜と桜海老の塩炒め
	さつま金時	とろろ芋	梅びしお	ブロッコリーのごま和え	フルーチェ	うぐいす豆	豆乳プリン
	味噌汁(なす・水菜)	味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	清まし汁(とろろ昆布・白ねぎ)	味噌汁(さつまいも・あさつき)	清まし汁(竹輪・水菜)	味噌汁(いんげん・えのき)	清まし汁(花ふ・絹さや)
	エネルギー 504 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 12.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 15.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.2 g 食塩 1.1 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 1440 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 42.7 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 43.7 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 42.2 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 44.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 42.6 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 46.5 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 45.3 g 食塩 5.2 g