

＜献立表＞

2026/07/02

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2026年7月13日（月）～ 2026年7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
	なすのカレー炒め	がんものおかか煮	ほうれん草とベーコンソテー	冬瓜と厚揚げの煮物	コンビネーションオムレツ	じゃがいものそぼろ煮	さつまいもとベーコンの炒め物
	納豆	ほうれん草のごま和え	納豆	大根の梅肉和え	ピーナッツ和え	納豆	おくらのツナ和え
	味噌汁（里芋・あさつき）	味噌汁（ふ・菜の花）	味噌汁（キャベツ・にんじん）	味噌汁（こまつな・えのき）	味噌汁（なす・にんじん）	味噌汁（チンゲン菜・しいたけ）	味噌汁（大根・白ねぎ）
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 427 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 15.3 g 食塩 1.7 g
	ご飯	ご飯	夏野菜カレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のごま味噌焼き	鮭の柚庵焼き	春雨サラダ	鯖の薬味たれ	牛肉コロッケ	ハンバーグ	親子煮
夕食	チンゲン菜と厚揚げの豆乳煮	鶏肉の生姜炒め	野菜スープ	豚肉の卵とじ	厚揚げの味噌炒め	なすとベーコン炒め	厚揚げのおろし煮
	スパゲッティサラダ	南瓜サラダ	ミルクゼリー	なすとしょうがのお浸し	白菜とえのきの柚子和え	カリフラワーとかにかま和え	ポテトサラダ
	味噌汁（南瓜・絹さや）	味噌汁（さつまいも・水菜）		清まし汁（かまぼこ・あさつき）	清まし汁（なると・白ねぎ）	スープ（卵・あさつき）	味噌汁（とうがん・油揚げ）
	エネルギー 518 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 21.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.3 g 食塩 2.1 g
3時	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	オムレツのきのこクリームソース	大豆のトマト煮	豚肉の生姜焼き	鶏肉の照り煮	鯖の西京焼き	ダッカルビ風	あじ生姜煮
	さつまいものソテー	ブロッコリーとツナの和え物	こまつなと海老のオイスター炒め	白菜とひき肉の炒め物	筑前煮	白菜とえび団子の豆乳煮	豚肉と南瓜の炒め物
	杏仁ゼリー	清まし汁（花ふ・絹さや）	のり佃煮	ストロベリーババロア	珈琲煮豆	抹茶ゼリー	花豆
	スープ（キャベツ・にんじん）	しゅうまいの野菜あんかけ	清まし汁（つみれ・水菜）	味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ）	味噌汁（白菜・しめじ）	スープ（ほうれん草・しめじ）	清まし汁（豆腐・あさつき）
	エネルギー 488 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.7 g 食塩 1.5 g
			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 1433 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 44.1 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 43.3 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 41.9 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 45.3 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 43.3 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 43.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 43.3 g 食塩 5.3 g