

<献立表>

2026/07/11

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2026年8月10日(月)～2026年8月16日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐のかにあんかけ	ほたてと野菜の炒め物	冬瓜と海老団子煮	魚肉 ソーセージ炒め	厚焼き玉子	ウインナー玉子巻き	竹輪じゃが
	なすと生姜のお浸し	納豆	ピーナッツ和え	納豆	おくらの梅肉和え	大根のごまサラダ	納豆
	味噌汁(冬瓜・しいたけ)	味噌汁(ふ・チンゲン菜)	味噌汁(南瓜・たまねぎ)	味噌汁(キャベツ・しめじ)	味噌汁(さつまいも・油揚げ)	味噌汁(豆腐・絹さや)	味噌汁(こまつな・えのき)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	エネルギー 400 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.8 g 食塩 1.7 g
	ガーリックライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ジャーマンポテト	白身魚のムニエル	野菜コロッケ	鯖の塩焼き梅昆布ソース	鶏肉のおろしソース	豚肉の味噌野菜炒め	鰹のねぎ味噌焼き
	南瓜のポタージュ	ナポリタン	鶏肉とチンゲン菜の塩炒め	さつま揚げと里芋煮	炒り豆腐	じゃがいもとひき肉煮	鶏肉の五目炒め煮
	いちごゼリー	カリフラワーとツナサラダ	ブロッコリーのカニマヨ和え	南瓜サラダ	春雨サラダ	ひじきサラダ	白菜のお浸し
夕食	エネルギー 531 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 20.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 16.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.1 g 食塩 2.0 g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ぶりの香味焼き	肉団子のカレー煮	鯖の煮付け	豚肉ときのこのプルコギ風	豚肉と野菜のトマト煮	かれいのマヨネーズ焼き	豚肉のマスタードソース
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	なすのペペロンチーノ	いかと卵のふんわり炒め	切干と厚揚げの煮物	さつまいもとウインナーソテー	枝豆ボールと野菜のだし煮	いかとさつまいもの煮物
	ゆかり和え	ベリームース	梅びしお	長芋の海苔和え	紅茶ゼリー	花豆	たいみそ
3時	味噌汁(里芋・にんじん)	スープ(キャベツ・しいたけ)	清まし汁(かまぼこ・水菜)	味噌汁(ほうれんそう・玉ねぎ)	スープ(冬瓜・えのき)	スープ(こまつな・にんじん)	味噌汁(なす・水菜)
	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 17.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 食塩 1.3 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.9 g 食塩 1.8 g
			しつとりまんじゅう(小麦)				
			エネルギー 70 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g				
	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 44.0 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 43.9 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 42.9 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 44.4 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 44.2 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 44.2 g 食塩 4.6 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 42.8 g 食塩 5.5 g