

献立表

2026/08/14

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2026年8月31日(月)～2026年9月6日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	里芋とイカの煮物	魚介の炒め煮	厚焼き玉子	ひじきの炒め煮	こまつなとハムの炒め物	冬瓜とちくわの煮物	なすの甘辛炒め
	ほうれん草のお浸し	納豆	白菜のおかか和え	納豆	おくらとツナの和え物	納豆	ピーナッツ和え
	味噌汁(豆腐・油揚げ)	味噌汁(チンゲン菜・にんじん)	味噌汁(なす・えのき)	味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	味噌汁(南瓜・しいたけ)	味噌汁(さといも・しめじ)	味噌汁(さつまいも・あさつき)
昼食	牛乳 エネルギー 420 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.1 g 食塩 1.5 g	牛乳 エネルギー 433 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 食塩 1.5 g	牛乳 エネルギー 412 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.4 g 食塩 1.5 g	牛乳 エネルギー 438 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.1 g 食塩 1.9 g	牛乳 エネルギー 410 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.2 g 食塩 1.4 g	牛乳 エネルギー 432 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.7 g 食塩 1.7 g	牛乳 エネルギー 462 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g
	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚揚げと海老のチリソース	鶏肉のおろしソース	鯖の照り焼き	豚肉のスパイシーパン粉焼き	メンチカツ	ダッカルビ	白身魚のチーズ焼き
	豆腐しゅうまい	キャベツといかのオイマヨ炒め	厚揚げのたらこ炒め	マカロニと茸バター醤油炒め	里芋のそぼろ煮	さつま芋レモン煮	菜の花のペペロンチーノ
夕食	大根の中華風和え物	磯香和え	大根のごまサラダ	コールスローサラダ	ブロッコリーの和え物	ブロッコリーと海老サラダ	カリフラワーとハムの和え物
	春雨スープ	味噌汁(大根・油揚げ)	豚汁	スープ(冬瓜・えのき)	味噌汁(じゃがいも・絹さや)	中華スープ	クラムチャウダー風スープ
	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 21.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 17.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.8 g 食塩 1.9 g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
3時	豚肉と野菜の豆乳味噌煮	鯖のトマトソース	鶏肉と南瓜の甘辛煮	さばの生姜煮	鶏肉の香味焼き	赤魚の味噌がけ	肉団子の甘酢あん
	じゃが麻婆	さつまいもと豚肉のカレー炒め	カリフラワーの味噌バター炒め	豚肉とチンゲン菜の炒め	えびと卵のふんわり炒め	豚肉とじゃがいもの炒め物	冬瓜とほたての中華煮
	抹茶ゼリー	カリフラワーサラダ	たいみそ	さつま金時 りんご味	ミルクティーゼリー	おくらの和え物	マンゴープリン
	味噌汁(とうがん・いんげん)	スープ(南瓜・にんじん)	清まし汁(とろろ昆布・あさつき)	味噌汁(里芋・水菜)	スープ(チンゲン菜・えのき)	味噌汁(ふ・キャベツ)	スープ(キャベツ・しめじ)
3時	エネルギー 524 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.9 g 食塩 1.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.7 g 食塩 2.6 g
			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 1446 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 44.3 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1405 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 43.6 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1432 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 43.2 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 44.5 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 44.6 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 43.4 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 44.4 g 食塩 5.9 g