

<献立表>

2026/08/25

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日：2026年9月21日（月）～ 2026年9月27日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	なすの味噌炒め	カリフラワーと海老のカレー炒め	豆腐の肉味噌がけ	白菜と帆立のスープ煮	ほうれん草ソテー	ネギ入り玉子焼き	つみれと大根の煮物
	納豆	ゆかり和え	白菜とかにかまの甘酢和え	納豆	キャベツとツナの和風マヨ和え	なすとおくらの梅かつお和え	納豆
	味噌汁（こまつな・しいたけ）	味噌汁（いんげん・えのき）	味噌汁（里芋・絹さや）	味噌汁（冬瓜・水菜）	味噌汁（大根・油揚げ）	味噌汁（チンゲン菜・にんじん）	味噌汁（さつまいも・絹さや）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 16.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.4 g 食塩 2.0 g
	栗ごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	えびと野菜の天ぷら	サバの味噌煮	ポークソテー	親子煮	鱈のムニエルオーロラソース	鶏肉きじ焼き	白身魚のチーズパン粉焼き
	あんかけ茶碗蒸し	里芋のそぼろあんかけ	南瓜とベーコンの炒め物	じゃがいもと塩昆布のバター炒め	さつまいものクリーム煮	ブロッコリーのバター醤油炒め	ナポリタン
	ほうれん草のお浸し	和風ごまマヨスパゲティサラダ	キャベツと鶏ささみ和え	中華風サラダ	えびサラダ	ポテトサラダ	カリフラワーとハムのサラダ
	清まし汁	清まし汁（かまぼこ・水菜）	スープ（さつまいも・にんじん）	味噌汁（ふ・ほうれん草）	スープ（白菜・しめじ）	味噌汁（豆腐・あさつき）	スープ（じゃがいも・にんじん）
	果物（なし）						
	エネルギー 516 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.9 g 食塩 2.9 g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の山椒焼き	鶏肉と南瓜の甘酢あん炒め	ぶりの照り焼き	豚肉の香味焼き	肉団子甘辛煮	鱈の柚庵焼き	炒り豆腐
夕食	チャプチェ	厚揚げのたらこ煮	いかとチンゲン菜の塩炒め	さつま芋レモン煮	鶏肉とじゃがいもの炒め物	白菜と海老団子の豆乳煮	厚揚げの煮物
	珈琲煮豆	ピーナッツ和え	のり佃煮	牛乳ゼリー	カリフラワーの生姜醤油和え	さつま金時 りんご味	ストロベリーババロア
	味噌汁（里芋・しめじ）	味噌汁（なす・油揚げ）	清まし汁（とろろ昆布・絹さや）	スープ（キャベツ・えのき）	味噌汁（南瓜・にんじん）	スープ（冬瓜・玉ねぎ）	味噌汁（菜の花・玉ねぎ）
	エネルギー 465 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 17.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.2 g 食塩 1.4 g
			どら焼き（こしあん）				
3時			エネルギー 99 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.2 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 41.2 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 43.7 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 44.7 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1449 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 41.9 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 45.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 45.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 40.5 g 食塩 6.3 g