

<献立表>

2026/09/04

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2026年10月5日(月)～2026年10月11日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	なすの甘辛炒め	炊き合わせ	さつま揚げとさといもの煮物	かにかま玉子巻き	枝豆ボールと野菜の煮物	マカロニと茸バター醤油炒め	帆立のバターソテー
	納豆	ほうれん草の和え物	磯香和え	ブロッコリーのツナマヨ和え	納豆	おくらのお浸し	納豆
	味噌汁(さといも・絹さや)	味噌汁(冬瓜・えのき)	味噌汁(ふ・菜の花)	味噌汁(小松菜・しいたけ)	味噌汁(なす・たまねぎ)	味噌汁(南瓜・絹さや)	味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.0 g
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のムニエル	和風きのこハンバーグ	たらのカレーフリット	鶏肉の味噌漬け焼き	豚肉の野菜巻き	豚肉と小松菜のオイスター炒め	茹で豚の酢味噌かけ
	ウインナーソテー	じゃがいもとツナのカレー炒め	肉団子のトマト煮	肉じゃが	筑前煮	刻み昆布と厚揚げの中華煮	白菜と海老団子の塩煮
	カリフラワーとハムのサラダ	ひじきサラダ	カリフラワーとかにかま和え	ほうれん草のごま和え	大根と柚子の甘酢漬け	キャベツのナムル	さつまいのゴマドレサラダ
	スープ(南瓜・玉ねぎ)	味噌汁(豆腐・にんじん)	スープ(冬瓜・しめじ)	清まし汁(なると・こまつな)	清まし汁(つみれ・しめじ)	スープ(ほうれん草・にんじん)	清まし汁(とろろ昆布・絹さや)
	エネルギー 488 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 18.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.6 g 食塩 1.9 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の生姜炒め	鶏肉の五目炒め煮	豚肉の山椒焼き	ぶりの柚庵焼き	オムレツえびチリソースがけ	鯖のカレー風味	鶏肉のチーズパン粉焼き
	切干と厚揚げの煮物	さつまいもバター煮	竹輪と人参のたらこ炒め	チャプチェ	冬瓜とほたての中華煮	高野豆腐の卵とじ	大根のおでん風
	珈琲煮豆	桃ゼリー	梅びしお	おかか和え	マンゴープリン	うぐいす豆	抹茶ババロア
	味噌汁(大根・いんげん)	清まし汁(かまぼこ・あさつき)	清まし汁(花ふ・水菜)	味噌汁(キャベツ・あさつき)	スープ(キャベツ・しいたけ)	味噌汁(じゃがいも・水菜)	スープ(白菜・玉ねぎ)
	エネルギー 458 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.6 g 食塩 1.2 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.1 g
3時			どら焼き(抹茶あん)				
			エネルギー 110 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 1.3 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 41.5 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 41.9 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 43.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 44.3 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 47.4 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 43.5 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 45.6 g 食塩 6.0 g