

<献立表>

2026/09/26

現場：吉祥苑
献立種類：常食(通常/A)
年月日：2026年10月12日(月)～2026年10月18日(日)

施設長	主任	栄養士

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚揚げのおろし煮	野菜とえびの炒め物	ほうれん草オムレツ	はんぺんのみぞれ煮	刻み昆布と厚揚げの煮物	ブロッコリーのｶｰ炒め	ウインナー玉子巻き
朝食	オクラとチーズのおかか和え	納豆	いんげんの和え物	納豆	ピーナッツ和え	納豆	こまつなのお浸し
	味噌汁(こまつな・しいたけ)	味噌汁(大根・あさつき)	味噌汁(冬瓜・にんじん)	味噌汁(ほうれん草・たまねぎ)	味噌汁(さつまいも・油揚げ)	味噌汁(ふ・チンゲン菜)	味噌汁(南瓜・しめじ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 1.5 g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	クリームシチュー	ご飯
	鱈フライ	タンドリーチキン	豚肉の塩ダレ焼き	スープカレー	ぶり大根	ごぼうサラダ	サバの味噌煮
昼食	豚肉となすの甘辛炒め	さつまいのクリーム煮	じゃがいものとろろ昆布煮	海老とブロッコリーのサラダ	さつまいもとひき肉の炒め物	スープ(さつまいも・しめじ)	豚肉とさつまいの煮物
	白菜のごま和え	コールスローサラダ	ひじき入り白和え	スープ(冬瓜・えのき)	カリフラワーとツナの和え物		おくらの梅肉和え
	味噌汁(じゃがいも・絹さや)	スープ(南瓜・にんじん)	清まし汁(花ふ・絹さや)	プリン	清まし汁(かまぼこ・菜の花)		味噌汁(ふ・絹さや)
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.7 g 食塩 2.0 g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	かに玉あんかけ	豆乳煮込み	鯖の柚庵焼き	鯖の照り煮	海老団子と野菜の煮物	親子煮	豚肉の生姜焼き
夕食	しゅうまい	カリフラワーの味噌ﾊﾞﾀｰ炒め	根菜きんぴら	豚肉と南瓜の炒め物	ほうれん草と卵炒め	味噌汁(豆腐・あさつき)	ひじきの炒め煮
	ミルクティーゼリー	うぐいす豆	ふりかけ	ゆかり和え	オレンジゼリー		煮豆
	スープ(チンゲン菜・えのき)	味噌汁(里芋・いんげん)	味噌汁(なす・油揚げ)	清まし汁(卵・しいたけ)	スープ(キャベツ・にんじん)		清まし汁(とろろ昆布・あさつき)
	エネルギー 470 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 8.8 g 食塩 1.1 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 12.0 g 食塩 1.8 g
3時			しつとりまんじゅう(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 1439 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 43.5 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 45.5 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 44.9 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 41.9 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 45.9 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1207 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 33.5 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 39.8 g 食塩 5.3 g