<献立表>

2026/10/13

現場　　：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日　：2026年11月2日（月）～ 2026年11月8日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	ご飯 小松菜とシーフドの塩炒め 梅びしお 味噌汁（なす・油揚げ） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.7 g	ご飯 いかとさつまいもの煮物 納豆 味噌汁（ほうれん草・にんじん） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.7 g 食塩 1.7 g	ご飯 厚揚げとかにかまのうま煮 しば漬け 味噌汁（ふ・菜の花） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.0 g 食塩 1.7 g	ご飯 ウインナーのカレー炒め 納豆 味噌汁（大根・絹さや） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.7 g	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 さけふりかけ 味噌汁（チンゲン菜・しめじ） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.8 g 食塩 1.8 g	ご飯 かにかま玉子巻き のり佃煮 味噌汁（里芋・いんげん） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.5 g 食塩 2.2 g	ご飯 里芋といかの煮物 納豆 味噌汁（こまつな・たまねぎ） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 448 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.7 g 食塩 1.6 g
昼食	ご飯 鰆の香り味噌焼き 焼き肉炒め さつまいものごま和え 清まし汁（竹輪・しいたけ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 22.5 g 食塩 2.4 g	ご飯 鶏肉の梅醤油焼き ~~がんも~~枝豆しんじょう と野菜の煮物 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁（南瓜・えのき） ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.6 g	ご飯 オムレツのトマトソースがけ マカロニソテー 盛り合わせサラダ コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 18.0 g 食塩 2.6 g	さつまいもごはん 鮭のきのこあんかけ 豚肉とさといもの柚子味噌煮 清まし汁（花ふ・水菜） 黒ごま水羊羹 ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 12.2 g 食塩 1.9 g	ご飯 豚肉の薬味たれ 春雨のカレー炒め たっぷりゴマの白和え 味噌汁（さつまいも・しいたけ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	ご飯 赤しそ香る白身魚フライ ひじきの炒め煮 ごぼうサラダ スープ（冬瓜・にんじん） ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.5 g	ご飯 ガリバタチキン 刻み昆布とじゃがいもの中華煮 南瓜サラダ 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.9 g 食塩 2.3 g
夕食	ご飯 豚肉の山椒焼き はんぺんの煮物 豆乳プリン 味噌汁（とうがん・水菜） ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g	ご飯 豚肉の卵とじ えびとチンゲン菜炒め 珈琲煮豆 スープ（白菜・ベーコン） ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.7 g 食塩 1.4 g	ご飯 ぶりの照り煮 鶏肉となすの塩炒め ゆずみそ 清まし汁（とろろ昆布・絹さや） ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.1 g 食塩 1.5 g	ご飯 鶏肉のにんにくマヨソース ポテトミルク煮 金時豆 スープ（南瓜・えのき） ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.3 g	ご飯 サバの味噌煮 厚揚げとひき肉のオイマヨ炒め ピーナッツ和え 清まし汁（なると・あさつき） ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.0 g	ご飯 鶏肉と南瓜の甘酢あん炒め 白菜の煮浸し マンゴープリン 味噌汁（じゃがいも・あさつき） ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.4 g 食塩 1.3 g	ご飯 鰺の柚庵焼き なすの味噌炒め 大根の梅おかか和え 味噌汁（白菜・にんじん） ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.2 g 食塩 1.9 g
3時			どら焼き（カスタード） ｴﾈﾙｷﾞｰ 111 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.5 g 食塩 0.1 g				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1482 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 44.3 g 食塩 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 44.7 g 食塩 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1438 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 45.6 g 食塩 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 42.0 g 食塩 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1429 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 44.9 g 食塩 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1438 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 40.3 g 食塩 6.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1417 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 44.8 g 食塩 5.8 g