<献立表>

2026/10/22

現場　　：吉祥苑
献立種類：常食(通常／A)
年月日　：2026年11月9日（月）～ 2026年11月15日（日）

施設長	主任	栄養士

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	ご飯 しゅうまい 納豆 味噌汁（なす・しめじ） 牛乳	ご飯 白菜と海老団子の塩煮 おかかふりかけ 味噌汁（南瓜・水菜） 牛乳	ご飯 南瓜とひき肉の炒め物 納豆 味噌汁（冬瓜・にんじん） 牛乳	ご飯 ちくわの煮物 ゆずみそ 味噌汁（さつまいも・絹さや） 牛乳	ご飯 ネギ入り玉子焼き たくあん 味噌汁（ふ・菜の花） 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 たらこふりかけ 味噌汁（ほうれん草・えのき） 牛乳	ご飯 じゃが芋のツナ炒め 納豆 味噌汁（白菜・油揚げ） 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.7 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.1 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.6 g 食塩 1.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 赤魚の味噌がけ 鶏肉のカレー煮 ポテトサラダ 味噌汁（里芋・油揚げ）	ご飯 豚肉のピカタ えびと春雨の炒め物 さつまいもサラダ 清まし汁（花ふ・いんげん）	ご飯 鯖の西京みそ焼き 豚肉となす炒め 小松菜のごまマヨネーズ和え 清まし汁（卵・あさつき）	ご飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げのおろし煮 ひじきサラダ 生姜風豚汁	ご飯 肉団子の酢豚風 豚肉とさつまいもの炒め物 ほうれん草ナムル スープ（大根・えのき）	ご飯 鮭のジェノベーゼソース あさりスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ	ご飯 メンチカツ 根菜きんぴら ブロッコリーのゴマサラダ 味噌汁（豆腐・しいたけ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.0 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.5 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.6 g 食塩 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.9 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.0 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋レモン煮 とろろの梅和え スープ（冬瓜・玉ねぎ）	ご飯 鰆の照り焼き いかとじゃがいもの味噌マヨ炒め 抹茶ゼリー 味噌汁（こまつな・玉ねぎ）	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 はんぺんの卵とじ 梅びしお スープ（白菜・しいたけ）	ご飯 鰆の塩焼き梅昆布ソース かに炒り卵 コーヒーゼリー スープ（チンゲン菜・しめじ）	ご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 シナモン花豆 味噌汁（じゃがいも・あさつき）	ご飯 豚肉の和風カレー煮 いかと南瓜の味噌ﾊﾞﾀｰ炒め ぶどうゼリー 清まし汁（なると・絹さや）	ご飯 カレイの薬味たれ チャプチェ 変わり塩昆布和え スープ（キャベツ・えのき）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.9 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.2 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.0 g 食塩 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.2 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.7 g 食塩 1.8 g
3時			ｴﾈﾙｷﾞｰ 70 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g				しっとりまんじゅう(小麦)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1453 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 43.1 g 食塩 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1475 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 44.2 g 食塩 4.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1470 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 43.9 g 食塩 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1422 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 44.0 g 食塩 5.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1434 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 43.9 g 食塩 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1438 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 43.6 g 食塩 5.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1437 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 45.1 g 食塩 5.9 g