

献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	お赤飯 豆腐だんごあんかけ れんこんサラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツミックス	プリン	きのこピラフ 肉みそ豆腐 青菜のピーナツ和え
	エ436Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.8g	エ624Kcal 蛋24.8g 脂23.6g 塩3.3g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ515Kcal 蛋18.4g 脂17.1g 塩2.3g
2日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ 焼き豚サラダ コーンスープ	ロールケーキ	麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 フルーツ オレンジ
	エ423Kcal 蛋14.2g 脂9.2g 塩2.7g	エ498Kcal 蛋20g 脂13g 塩3.1g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ395Kcal 蛋13.8g 脂9.8g 塩1.3g
3日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん えびフライ 白和え 芋子汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん 柳川風 けんちん煮 菜の花のからし和え
	エ438Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩2.9g	エ525Kcal 蛋22.1g 脂14.5g 塩2.5g	エ106Kcal 蛋2.4g 脂0.3g 塩0.1g	エ365Kcal 蛋15.3g 脂6.8g 塩2.3g
4日 (金)	ごはん ふりかけ ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 青菜とささみの辛子和え かき玉汁 フルーツ バナナ	ババロア	麦ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ ブロッコリーのあんかけ
	エ396Kcal 蛋13.3g 脂7.9g 塩3.2g	エ439Kcal 蛋19.6g 脂9.5g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ451Kcal 蛋16.3g 脂15.5g 塩1.2g
5日 (土)	わかめごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	鮭のちらし寿司 煮しめ 粕汁 うぐいす煮豆	菓子パン	麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ397Kcal 蛋15.8g 脂10.2g 塩3g	エ457Kcal 蛋19.4g 脂8.3g 塩2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ387Kcal 蛋12.1g 脂5.7g 塩1.5g
6日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 松風焼 わかめの酢の物 いわしのつみれ汁 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 なべしぎ いんげんとササミのごま和え
	エ461Kcal 蛋15.6g 脂10.7g 塩2.8g	エ509Kcal 蛋21.8g 脂13.5g 塩1.8g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ405Kcal 蛋16.5g 脂7.8g 塩2.1g
7日 (月)	ごはん 蒟と生揚げ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん なめ茸入り玉子焼き きゃべつときゅうりの梅和え 豚汁	芋ようかん	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ フルーツ バナナ
	エ408Kcal 蛋14.8g 脂9.8g 塩2.8g	エ456Kcal 蛋19.5g 脂11.7g 塩3.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ393Kcal 蛋16.2g 脂8.2g 塩1.6g
8日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ煮 南瓜のえびあんかけ けんちん汁	シュークリーム	麦ごはん 鶏肉ときのこの南蛮漬 もやしとにら炒め フルーツ キウイ・みかん缶
	エ459Kcal 蛋18.5g 脂13.2g 塩2.9g	エ496Kcal 蛋24.7g 脂11.3g 塩2.6g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ418Kcal 蛋15.9g 脂10.7g 塩1.1g
9日 (水)	うめしらすごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツミックス	ババロア	中華丼 わかめときのこのナムル風 さつまいもレーズン煮
	エ437Kcal 蛋16.2g 脂10.7g 塩3.6g	エ473Kcal 蛋18.8g 脂9.4g 塩2.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ376Kcal 蛋13.8g 脂8.6g 塩1.6g
10日 (木)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳	きのこごはん 豆腐のミートローフ もやしとカニカマの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ	カステラ	麦ごはん にら玉あんかけ 白菜とちくわの梅和え フルーツ みかん缶
	エ465Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	エ448Kcal 蛋19.7g 脂13.5g 塩3.9g	エ63Kcal 蛋2.8g 脂2.5g 塩0.1g	エ347Kcal 蛋14.2g 脂5.6g 塩1.1g
11日 (金)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん あじの中華ソースかけ きくらげと大根のごまサラダ 中華風かき玉スープ フルーツ バナナ	黒ごまプリン	カレーピラフ 玉ねぎの玉子とじ 豆腐と海老の旨煮
	エ418Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.8g	エ500Kcal 蛋20.4g 脂12.9g 塩2.2g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ454Kcal 蛋17.9g 脂11.3g 塩2.2g
12日 (土)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	牛しぐれ丼 きゃべつと辛子和え のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶	和菓子	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 煮豆(いんげん豆)
	エ449Kcal 蛋17.1g 脂10.8g 塩2.9g	エ450Kcal 蛋19.4g 脂11.3g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ542Kcal 蛋21.5g 脂13.8g 塩1.9g
13日 (日)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ けんちんうどん汁	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツミックス
	エ387Kcal 蛋15.1g 脂10g 塩3.7g	エ501Kcal 蛋26.1g 脂11.4g 塩2.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ347Kcal 蛋13.7g 脂7g 塩1.4g
14日 (月)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 和風みそハンバーグ 青菜の柚子香和え ワンタンスープ	菓子パン	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンプルー フルーツ オレンジ
	エ385Kcal 蛋12.4g 脂7.4g 塩3g	エ426Kcal 蛋20.1g 脂12.4g 塩3.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ399Kcal 蛋15.8g 脂6.5g 塩1.5g

15日 (火)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E425Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 白菜の辛子和え さつま汁 きゅうりのぬか漬け E421Kcal 蛋14.6g 脂8.3g 塩3.2g	杏仁豆腐 E54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 五目いり豆腐 フルーツ パナナ E454Kcal 蛋17.2g 脂12.8g 塩1.3g
16日 (水)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E430Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩2.8g	ごはん 鱈の金山寺焼 ぜんまいの白和え 芋子汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E539Kcal 蛋26.7g 脂14g 塩3.2g	ミルクプリン E40Kcal 蛋4.3g 脂1.1g 塩0g	レタス炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 ナムル E432Kcal 蛋15.9g 脂12g 塩1.8g
17日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E464Kcal 蛋18.8g 脂12.5g 塩3g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ みそ汁豆腐 E421Kcal 蛋17.2g 脂11.3g 塩2.5g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツミックス E391Kcal 蛋15.6g 脂9g 塩1.8g
18日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E410Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩3.2g	かつ丼 きゃべつのかにかま和え 粕汁 浅漬け E633Kcal 蛋23.1g 脂26.8g 塩2.3g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し ジャーマン大根 フルーツ オレンジ E385Kcal 蛋14.8g 脂9g 塩1.4g
19日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E426Kcal 蛋15.4g 脂10.9g 塩2.6g	ごはん 白身魚の西京焼き おひたし 山菜そば汁 フルーツ パナナ E432Kcal 蛋23.4g 脂1.9g 塩3.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 照り焼きつくね 洋風変わりきんぴら 大根の甘酢漬け E407Kcal 蛋13.6g 脂9.9g 塩1.7g
20日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E436Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	サンドイッチ(ツナ・たまご) 野菜炒め ミネストローネ フルーツ パナナ E567Kcal 蛋18.8g 脂32.2g 塩3.6g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜としめじの玉子とじ フルーツ キウイ・みかん缶 E417Kcal 蛋16.9g 脂11.2g 塩1.4g
21日 (月)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E417Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩3.3g	ごはん 揚げ魚のねぎソースかけ 大根と昆布の煮物 カレー南蛮汁 フルーツミックス E528Kcal 蛋23.5g 脂10.2g 塩3.7g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー おくらのかか和え E392Kcal 蛋15.6g 脂8.1g 塩2.1g
22日 (火)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E427Kcal 蛋13.7g 脂9.8g 塩2.8g	ごぼうめし 桜えび入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 沢煮椀 E506Kcal 蛋19.4g 脂18.1g 塩2.5g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん 煮魚 大根サラダ フルーツ オレンジ E379Kcal 蛋19.4g 脂6.8g 塩1.6g
23日 (水)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳 E479Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.5g	ごはん コロケ ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ 黒豆 E647Kcal 蛋19.9g 脂23.6g 塩2.4g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め にらの卵とじ フルーツ キウイ・みかん缶 E394Kcal 蛋14.9g 脂8.1g 塩1.8g
24日 (木)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E448Kcal 蛋15.1g 脂12.2g 塩2.9g	カレーライス わかめとツナのサラダ ジュース フルーツヨーグルト E590Kcal 蛋17.1g 脂16g 塩2.2g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん ちぐさ焼き卵 肉じゃが 奈良漬け E422Kcal 蛋15g 脂8.7g 塩2.3g
25日 (金)	ごはん がんと蕎麦のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E440Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 魚の甘酢あんかけ きゃべつとささみの中華和え にゅうめん フルーツ パナナ E551Kcal 蛋28.2g 脂8.7g 塩3.9g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 さつま芋の重ね煮 E413Kcal 蛋15g 脂8.1g 塩1.4g
26日 (土)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E429Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん かおり煮付 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶 E379Kcal 蛋20.7g 脂1.8g 塩2.4g	おしるこ E185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	麦ごはん ごま味肉豆腐 中華サラダ 白菜の浅漬け E392Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩1.9g
27日 (日)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁 青菜 牛乳 E453Kcal 蛋18.2g 脂11.2g 塩2.6g	鶏そぼろ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス E435Kcal 蛋14.7g 脂12g 塩2.4g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 白菜と豚肉のうま煮 なすのぬか漬け E357Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩1.4g
28日 (月)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E414Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩3g	ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E522Kcal 蛋16.2g 脂16.2g 塩2.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ E456Kcal 蛋15.5g 脂9.5g 塩1.6g
29日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E432Kcal 蛋14.6g 脂11g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 判三糸 みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E472Kcal 蛋26.6g 脂8.2g 塩3.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み 小松菜のどろろ芋かけ さっぱり漬け E374Kcal 蛋15.2g 脂8.2g 塩1.4g

30日 (水)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	中華風炊き込みごはん 信田巻き さつま揚げのピリ辛和え ワントンスープ	ババロア	親子丼 ビーフンカレー炒め フルーツバナナ
	エ436Kcal 蛋14.9g 脂8.8g 塩2.9g	エ484Kcal 蛋24.6g 脂15.9g 塩3.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ492Kcal 蛋21.4g 脂13.4g 塩1.8g
31日 (木)	ごはん 納豆 ひじきと高野豆腐煮 みそ汁油揚げ 牛乳	あじの味噌蒲焼き丼 きゃべつとささみの中華和え のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	麦ごはん 麻婆豆腐 マカロニサラダ 青菜のえのき和え
	エ463Kcal 蛋19.2g 脂12.7g 塩2.5g	エ501Kcal 蛋23g 脂11.6g 塩3.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ472Kcal 蛋18.7g 脂16.5g 塩1.8g