

献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年8月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E432Kcal 蛋14.4g 脂9.9g 塩2.7g	ごはん 鯖のごまみそ焼き れんこんサラダ むらくも汁 E530Kcal 蛋25.2g 脂19.4g 塩2.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え フルーツ オレンジ E400Kcal 蛋14.5g 脂9.9g 塩1.6g
2日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E387Kcal 蛋12.6g 脂7.4g 塩3g	お赤飯 はんぺんのはさみ揚げ 青菜とささみの胡麻酢和え 中華風コンスープ フルーツ バナナ E590Kcal 蛋23.8g 脂14.8g 塩2.9g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	柳川風井 ジャーマン大根 なすときゅうりの浅漬け E387Kcal 蛋13.8g 脂10.5g 塩2.2g
3日 (金)	ゆかりごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E449Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩2.8g	ごはん 鮭の酒粕漬け きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ カレー南蛮汁 E503Kcal 蛋24.9g 脂12.6g 塩3.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 なべしぎ フルーツ キウイ・みかん缶 E391Kcal 蛋13.4g 脂6.6g 塩1.5g
4日 (土)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E461Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩2.8g	牛しぐれ丼 田楽 けんちん汁 胡瓜とセロリの浅漬け E460Kcal 蛋16.6g 脂14g 塩2.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ビーフン炒め フルーツミックス E408Kcal 蛋14.4g 脂9g 塩1.8g
5日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E407Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩3.1g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ きゃべつときゅうりの梅和え かき玉汁 フルーツ オレンジ E436Kcal 蛋16.5g 脂9.9g 塩2.6g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 鶏肉ときのこの南蛮漬 けんちん煮 おひたし E404Kcal 蛋17.7g 脂9.7g 塩2.2g
6日 (月)	ごはん 納豆 がんと落のかか煮 みそ汁豆腐 牛乳 E508Kcal 蛋22.5g 脂16.1g 塩2.6g	ごはん ハンバーグきのこソース もやしとカニカマの辛子和え すまし汁 フルーツ バナナ E514Kcal 蛋21.1g 脂13.6g 塩2.7g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎとツナのおろし和え 切干大根の土佐煮 E412Kcal 蛋24.9g 脂9g 塩2.3g
7日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E471Kcal 蛋18.5g 脂12.4g 塩2.9g	ごはん 桜えび入り玉子焼き 大根サラダ 冬瓜とハムのスープ フルーツ キウイ・みかん缶 E477Kcal 蛋17.7g 脂15.2g 塩1.8g	メロンゼリー E41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 肉みそ豆腐 青菜のえのき和え E389Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩1.6g
8日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E400Kcal 蛋14.2g 脂9.1g 塩3g	冷やし中華 きゃべつとささみの中華和え シュウマイ フルーツ オレンジ E406Kcal 蛋20g 脂9.5g 塩2.4g	杏仁豆腐 E54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 白菜とかにかまの和え物 煮豆(いんげん豆) E431Kcal 蛋15.1g 脂8g 塩1.5g
9日 (木)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E433Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.8g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 かき玉汁 フルーツミックス E487Kcal 蛋11.9g 脂12.8g 塩1.8g	喫茶3F E168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	親子丼 わかめときのこのナムル風 冷奴 E435Kcal 蛋23.1g 脂13.6g 塩2g
10日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E422Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩2.8g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 魚の甘酢あんかけ 青菜のわさび漬け和え 中華スープ E422Kcal 蛋26.8g 脂8.5g 塩3.9g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 もやしのソテー フルーツ バナナ E440Kcal 蛋17g 脂13.3g 塩1g
11日 (土)	うめしらすごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E437Kcal 蛋14.6g 脂10.5g 塩3.3g	カレーライス たまごサラダ フルーツヨーグルト ジュース E646Kcal 蛋17.2g 脂20.7g 塩2.1g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し ブロッコリーとツナのサラダ しらすおろし E408Kcal 蛋16.6g 脂13.6g 塩1.7g
12日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E413Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩3.1g	ごはん 白身魚の西京焼き 南瓜のえびあんかけ そうめん汁 E497Kcal 蛋25.7g 脂5.7g 塩4.5g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ キウイ・みかん缶 E352Kcal 蛋14g 脂6.7g 塩0.8g
13日 (月)	ごはん ふりかけ がんとひじき煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E436Kcal 蛋15.3g 脂11.1g 塩2.8g	ごはん 肉団子酢豚風 中華サラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E529Kcal 蛋13.7g 脂18.2g 塩3.5g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 煮魚 玉ねぎの玉子とじ 奈良漬け E332Kcal 蛋19.1g 脂2.3g 塩2.2g
14日 (火)	ごはん 納豆 大根とさつま揚げ煮 みそ汁 青菜 牛乳 E469Kcal 蛋18.9g 脂11.5g 塩2.7g	鮭のちらし寿司 たき合わせ 沢煮椀 ゴーヤのかか和え E374Kcal 蛋16.8g 脂10.2g 塩1.7g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ フルーツ オレンジ E481Kcal 蛋14.3g 脂16.8g 塩1.8g

15日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	かつ井 もやしとツナの辛子和え のっぺい汁 うぐいす煮豆	ババロア	麦ごはん のし鶏 五目いり豆腐 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ415Kcal 蛋14.5g 脂10g 塩3.3g	エ617Kcal 蛋24.5g 脂22.7g 塩2.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ475Kcal 蛋21.5g 脂13.2g 塩1.6g
16日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鯖のカレー焼き 冬瓜そぼろ煮 鶏汁 フルーツミックス	チーズヨーグルト	ごぼうとベーコンの炒飯 いんげんとササミのごま和え ブロッコリーのあんかけ
	エ436Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	エ489Kcal 蛋24.7g 脂13.2g 塩2.5g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ407Kcal 蛋17.3g 脂11.9g 塩2g
17日 (金)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	オムライス ごぼうのみそマヨサラダ トマトスープ ブルー煮	ドームケーキ	麦ごはん 肉団子煮 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶
	エ454Kcal 蛋16.7g 脂10.2g 塩2.9g	エ646Kcal 蛋22.5g 脂26.5g 塩4.1g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ517Kcal 蛋21.3g 脂16.1g 塩2.3g
18日 (土)	青菜ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	えびのかき揚げ丼 なめこの酢の物 豚汁 きゅうりのぬか漬け	和菓子	麦ごはん 青椒肉糸 えのきとささみのポン酢かけ フルーツ バナナ
	エ398Kcal 蛋15.8g 脂9.4g 塩3.6g	エ441Kcal 蛋15.5g 脂10.2g 塩3.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ368Kcal 蛋16g 脂7.2g 塩0.7g
19日 (日)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	サンドイッチ(ツナ・たまご) 野菜炒め カレー汁 フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 筑前煮 キャベツとえびのチャンプルー風 金山寺みそ
	エ401Kcal 蛋13.6g 脂8.4g 塩3.1g	エ554Kcal 蛋19g 脂32.3g 塩3.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ429Kcal 蛋18.4g 脂8.9g 塩2.2g
20日 (月)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ セロリとツナのサラダ 芋子汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	中華丼 わかめとちくわのサラダ がんもの煮つけ
	エ409Kcal 蛋14.5g 脂9.8g 塩2.8g	エ606Kcal 蛋21.5g 脂25.6g 塩2.6g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ464Kcal 蛋19g 脂18.2g 塩2.3g
21日 (火)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	枝豆ごはん 鮭の塩麹焼き 白和え さつま汁 フルーツ キウイ・みかん缶	芋ようかん	麦ごはん 照り焼きつくね 小松菜と玉子の炒め物 芋とろろ
	エ453Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩3g	エ477Kcal 蛋28.5g 脂10g 塩2.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ396Kcal 蛋16.2g 脂9.9g 塩2g
22日 (水)	ごはん 納豆 切干大根えび煮 みそ汁ふ 牛乳	鶏そぼろのちらし寿司 青菜とささみの辛子和え すまし汁 花豆	黒ごまプリン	麦ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え フルーツ バナナ
	エ463Kcal 蛋18.7g 脂10.4g 塩2.7g	エ359Kcal 蛋17.1g 脂7.5g 塩2.5g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ402Kcal 蛋16.1g 脂9.2g 塩1.1g
23日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 枝豆ひりょうず 洋風変わりきんぴら 鶏肉ときのこ汁	和菓子	麦ごはん 治部煮 大根ときゅうりの梅和え フルーツ キウイ・みかん缶
	エ421Kcal 蛋15.4g 脂9.5g 塩3.7g	エ493Kcal 蛋20.4g 脂14.4g 塩2.1g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ357Kcal 蛋12.1g 脂4.8g 塩1g
24日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	あじの味噌蒲焼き丼 わかめとツナのサラダ すまし汁 フルーツミックス	ババロア	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 にらときのこの玉子とじ なめ茸おろし
	エ423Kcal 蛋14.2g 脂9.2g 塩2.7g	エ472Kcal 蛋21.5g 脂13g 塩3.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ377Kcal 蛋15.6g 脂9.2g 塩1.8g
25日 (土)	ごはん ふりかけ 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ラーメン ナムル シュウマイ 杏仁豆腐	和菓子	麦ごはん カレー肉じゃが きゃべつの辛子和え さつまいもレーズン煮
	エ418Kcal 蛋15.4g 脂10.3g 塩2.9g	エ628Kcal 蛋60.8g 脂16.3g 塩2.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ403Kcal 蛋12.2g 脂5.2g 塩1.4g
26日 (日)	わかめごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 信田巻き 南瓜そぼろ煮 粕汁 フルーツ バナナ	フルーチェ	麦ごはん 中華炒め 五目白和え 黒豆
	エ416Kcal 蛋16.3g 脂11.6g 塩2.9g	エ584Kcal 蛋24.8g 脂15.4g 塩2.5g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ461Kcal 蛋20.1g 脂13.3g 塩1.7g
27日 (月)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん さばのおろし煮 青菜のごま和え けんちんうどん汁 フルーツ キウイ・みかん缶	プリン	ゴーヤ炒飯 白菜の中華風酢の物 玉ねぎと牛肉のすき煮
	エ436Kcal 蛋16.9g 脂11.1g 塩2.7g	エ585Kcal 蛋24.8g 脂17g 塩3.1g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ375Kcal 蛋14g 脂8.8g 塩1.9g
28日 (火)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 酢鶏 さつま揚げのピリ辛和え コーンわかめスープ フルーツミックス	菓子パン	麦ごはん ごま味肉豆腐 鶏肉とこんにやく炒煮 なすのぬか漬け
	エ420Kcal 蛋13.8g 脂9.8g 塩2.8g	エ500Kcal 蛋16.7g 脂12.2g 塩3.3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ421Kcal 蛋19.7g 脂13g 塩2.1g
29日 (水)	ゆかりごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごぼうめし 魚の七味焼 きゃべつとカニカマの辛子和え みそ汁油揚げ	芋ようかん	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 白菜の甘酢和え フルーツ オレンジ
	エ387Kcal 蛋12.7g 脂7.2g 塩3.2g	エ468Kcal 蛋25.7g 脂10.5g 塩3.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ342Kcal 蛋10.5g 脂5.1g 塩1g

30日 (木)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	きのこのハヤシライス ツナポテトサラダ ジュース カリフラワーのピクルス	ババロア	麦ごはん 和風みそハンバーグ 冬瓜えび煮 フルーツバナナ
	エ449Kcal 蛋17.1g 脂10.8g 塩2.9g	エ598Kcal 蛋17.6g 脂21.6g 塩2.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ458Kcal 蛋19.3g 脂11.4g 塩1.7g
31日 (金)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳	さつま芋のかき揚げ丼 わかめの酢の物 赤だし汁 花豆	ワッフル	麦ごはん にら玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め フルーツ キウイ・みかん缶
	エ479Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.5g	エ445Kcal 蛋13.1g 脂9.5g 塩2.3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ364Kcal 蛋13.8g 脂6.1g 塩1.8g