

献立表

普通食

葉山清寿苑

平成31年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E430Kcal 蛋15.8g 脂10.4g 塩3g	お赤飯 鯖のごまみそ焼き 白和え 沢煮椀 E547Kcal 蛋28.6g 脂16.6g 塩2.7g	和菓子 E80Kcal 蛋1.7g 脂0.6g 塩0g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 きゃべつとカニカマの辛子和え フルーツ みかん缶 E366Kcal 蛋14.7g 脂6.5g 塩1.6g
2日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E406Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩3.1g	ごはん 信田巻き 菊と大根の酢の物 のっぺい汁 E476Kcal 蛋21.9g 脂13.1g 塩2.5g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 フルーツ バナナ E430Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩2g
3日 (日)	わかめごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E423Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.8g	エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E377Kcal 蛋15.4g 脂9.8g 塩2.1g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 煮豆(いんげん豆) E440Kcal 蛋18.4g 脂7.4g 塩1.2g
4日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E454Kcal 蛋16.2g 脂10.7g 塩3g	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 けんちんうどん汁 E443Kcal 蛋17.7g 脂9.4g 塩2.9g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	柳川風井 ツナの中華風サラダ フルーツ オレンジ E399Kcal 蛋15.1g 脂8.4g 塩2.1g
5日 (火)	ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E456Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩2.8g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 大根と帆立のサラダ カレー汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E576Kcal 蛋21.5g 脂19.3g 塩2.6g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え きゅうりのぬか漬け E349Kcal 蛋11.9g 脂8.6g 塩1.7g
6日 (水)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E456Kcal 蛋18.1g 脂12.2g 塩3g	ごはん 鯖の金山寺焼 青菜とささみの辛子和え みそ汁豆腐 フルーツ バナナ E486Kcal 蛋26.4g 脂9.6g 塩3g	メロンゼリー E41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 さつま芋の重ね煮 E492Kcal 蛋17g 脂12.5g 塩1.5g
7日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E445Kcal 蛋17.5g 脂10.4g 塩2.5g	かやくごはん はんぺんのはさみ揚げ きゃべつとツナの中華和え 白菜スープ E513Kcal 蛋20.6g 脂17.2g 塩4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶 E483Kcal 蛋18.7g 脂15.5g 塩2g
8日 (金)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E435Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 洋風変わりきんぴら 芋子汁 E453Kcal 蛋16.1g 脂12.7g 塩2.9g	杏仁豆腐 E54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ フルーツミックス E462Kcal 蛋15.3g 脂16.1g 塩1g
9日 (土)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E419Kcal 蛋14.1g 脂9.3g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ ワントンスープ フルーツ オレンジ E436Kcal 蛋25.3g 脂5.8g 塩2.4g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 豆腐のチャンプルー きゅうりの中華漬け E403Kcal 蛋18.2g 脂9.5g 塩2g
10日 (日)	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 E431Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩2.7g	オムライス 牛肉の中華風サラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E563Kcal 蛋21.3g 脂20.7g 塩4.2g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 煮魚 五色和え 長芋の梅和え E315Kcal 蛋18.9g 脂0.9g 塩2.1g
11日 (月)	青菜ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E406Kcal 蛋15.1g 脂11g 塩3.1g	ごはん 肉団子酢豚風 ごぼうのみそマヨサラダ 中華スープ E567Kcal 蛋15.6g 脂23.5g 塩2.6g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん にら玉あんかけ 白菜と海老の旨煮 フルーツ バナナ E354Kcal 蛋14.6g 脂5.6g 塩1.3g
12日 (火)	ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E462Kcal 蛋18.4g 脂11.2g 塩2.7g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 おひたし かき玉汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E465Kcal 蛋18.6g 脂9.1g 塩2.5g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆 E430Kcal 蛋19g 脂11.1g 塩1.8g
13日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E420Kcal 蛋14.5g 脂10.3g 塩2.7g	玉ねぎとエビのかき揚げ井 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 きゅうりのぬか漬け E390Kcal 蛋13.7g 脂9g 塩3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 ツナポテトサラダ フルーツミックス E449Kcal 蛋14g 脂16.4g 塩0.9g
14日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E418Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g	ごはん 白身魚の西京焼き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちん汁 フルーツ オレンジ E428Kcal 蛋20.3g 脂2.2g 塩2.8g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	親子丼 五色和え がんもの煮つけ E469Kcal 蛋24.8g 脂15.8g 塩2.4g

15日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え ジュース カリフラワーのピクルス	プリン	麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ フルーツ パナナ
	エ415Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩2.7g	エ511Kcal 蛋17.8g 脂13.7g 塩2.5g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ400Kcal 蛋14.5g 脂9.4g 塩1.3g
16日 (土)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん さばの竜田揚げ きゃべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁 フルーツ キウイ・みかん缶	チーズヨーグルト	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 おくらのかか和え
	エ430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g	エ556Kcal 蛋21.4g 脂16.2g 塩2.8g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ395Kcal 蛋10.5g 脂10.8g 塩1.1g
17日 (日)	ごはん がんと蕎のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 むらくも汁 フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め なめ茸おろし
	エ454Kcal 蛋17.3g 脂13.3g 塩3g	エ419Kcal 蛋15.9g 脂9.2g 塩1.5g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ372Kcal 蛋15.8g 脂6.8g 塩2g
18日 (月)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 桜えび入り玉子焼き わかめとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツ パナナ	芋ようかん	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬
	エ412Kcal 蛋14g 脂8.1g 塩3.1g	エ492Kcal 蛋20.4g 脂13.7g 塩2.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ377Kcal 蛋13.3g 脂6.9g 塩1.9g
19日 (火)	ごはん 漬物梅干 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳	鮭のちらし寿司 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 大根の柚子和え	ミルクプリン	麦ごはん 酢鶏 きゃべつのわさびマヨネーズ和え フルーツ オレンジ
	エ435Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩2.9g	エ365Kcal 蛋20g 脂7.2g 塩2.6g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ521Kcal 蛋15.4g 脂17.9g 塩1.6g
20日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん のし鶏 五目白和え すまし汁 フルーツ みかん缶	ババロア	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ ブロッコリーのあんかけ
	エ414Kcal 蛋15g 脂10.1g 塩2.9g	エ510Kcal 蛋22.9g 脂14.3g 塩2.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ358Kcal 蛋28.7g 脂2.6g 塩1.9g
21日 (木)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 和風みそグラタン ナムル にら玉スープ	和菓子	麦ごはん 焼肉 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ パナナ
	エ421Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩3g	エ455Kcal 蛋19.7g 脂11.8g 塩1.2g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ443Kcal 蛋13.8g 脂14.3g 塩2g
22日 (金)	ごはん 山菜煮 納豆 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス	菓子パン	麦ごはん 五目玉子焼き 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬
	エ480Kcal 蛋19.3g 脂13.8g 塩2.5g	エ567Kcal 蛋21.9g 脂15.6g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ383Kcal 蛋13.8g 脂9.6g 塩1.7g
23日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	牛丼 青菜のピーナツ和え みそ汁豆腐 花豆	ドームケーキ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ オレンジ
	エ423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.3g	エ458Kcal 蛋20.6g 脂13.3g 塩3.5g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ433Kcal 蛋17g 脂11g 塩1.4g
24日 (日)	うめしらすごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	あじの味噌蒲焼き丼 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのこ汁 きゅうりのぬか漬	ヨーグルト	麦ごはん 照り焼きつくね コールスローサラダ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ419Kcal 蛋15g 脂10.2g 塩3.4g	エ469Kcal 蛋21.7g 脂11.8g 塩4g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ403Kcal 蛋13.1g 脂10.1g 塩1.3g
25日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	カレーライス 大根サラダ ジュース フルーツヨーグルト	ワッフル	麦ごはん ちぐさ焼き卵 舞茸となすのみそ炒め かぶの甘酢漬
	エ398Kcal 蛋13.9g 脂8.2g 塩3.1g	エ617Kcal 蛋16.2g 脂18.7g 塩1.9g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ359Kcal 蛋12.4g 脂6.4g 塩2.2g
26日 (火)	ごはん 蕎と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶	カステラ	レタス炒飯 車ふのチャンプルー 青菜の柚子香和え
	エ418Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩2.8g	エ416Kcal 蛋15.1g 脂7.9g 塩2.2g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ405Kcal 蛋12.9g 脂9.8g 塩1.8g
27日 (水)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 白身魚の木の芽焼き 揚げなすのおろし煮 さつま汁 フルーツ パナナ	芋ようかん	麻婆豆腐丼 小松菜のとろろ芋かけ さつまいもレーズン煮
	エ466Kcal 蛋18.3g 脂10.5g 塩2.8g	エ467Kcal 蛋21g 脂7.4g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ415Kcal 蛋15.8g 脂9.2g 塩1g
28日 (木)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	鶏そぼろのちらし寿司 もやしとカニカマの辛子和え いわしのつみれ汁 フルーツ キウイ・みかん缶	ババロア	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ しらすおろし
	エ465Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩2.8g	エ416Kcal 蛋17.5g 脂7.8g 塩1.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ358Kcal 蛋15g 脂8.1g 塩1.7g
29日 (金)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 和風おろしハンバーグ 南瓜のカッターチーズサラダ コーンスープ	和菓子	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 フルーツミックス
	エ444Kcal 蛋18.1g 脂11.7g 塩2.8g	エ561Kcal 蛋21.1g 脂17.6g 塩1.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ435Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩1.5g

30日 (土)	ゆかりごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鮭の酒粕漬け 煮しめ 沢煮椀	シュークリーム	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ421Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.7g	エ453Kcal 蛋23.9g 脂8.2g 塩2.1g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ459Kcal 蛋14.1g 脂10.8g 塩1.7g
31日 (日)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	かつ丼 セロリとツナのサラダ 桜えびの中華スープ フルーツ バナナ	フルーチェ	麦ごはん 炒鶏 なべしぎ おぐらの梅和え
	エ415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g	エ653Kcal 蛋21.9g 脂28.7g 塩2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ365Kcal 蛋13.2g 脂6.6g 塩1.6g