

# 献立表

葉山清寿苑

平成31年8月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (木)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E407Kcal 蛋13.8g 脂9.3g 塩2.7g	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 赤だし汁 E545Kcal 蛋23.9g 脂14.5g 塩3g	メロンゼリー E62Kcal 蛋0.2g 脂1.9g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とかにかまの和え物 フルーツ みかん缶 E361Kcal 蛋12.4g 脂7.3g 塩1.7g
2日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E399Kcal 蛋13.8g 脂8.3g 塩2.9g	ごはん 赤魚の酒粕焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ カレー汁 フルーツミックス E486Kcal 蛋20.3g 脂11.7g 塩2.9g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	柳川風井 鶏肉とこんにゃく炒煮 なすのぬか漬け E395Kcal 蛋18.5g 脂9.6g 塩2.5g
3日 (土)	ゆかりごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E454Kcal 蛋17.3g 脂13.3g 塩3g	牛しぐれ井 田楽 けんちん汁 花豆 E479Kcal 蛋17g 脂15.5g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ キウイ・みかん缶 E442Kcal 蛋16g 脂16.2g 塩0.9g
4日 (日)	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15.8g 脂11.1g 塩2.8g	オムライス 大根と帆立のサラダ コーンわかめスープ フルーツ オレンジ E558Kcal 蛋20.6g 脂20.4g 塩4g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ビーフン炒め なめ茸おろし E403Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.1g
5日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E416Kcal 蛋13.5g 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 みかん缶 E430Kcal 蛋15.8g 脂9.9g 塩2.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 おひたし E365Kcal 蛋16.5g 脂7.8g 塩2.2g
6日 (火)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳 E505Kcal 蛋20.6g 脂13.2g 塩2.5g	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え すまし汁 フルーツ バナナ E503Kcal 蛋20.6g 脂11.2g 塩2.9g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	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24.8g 脂9g 塩2.1g
7日 (水)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E436Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.8g	ごはん 桜えび入り玉子焼き 中華サラダ 冬瓜とハムのスープ フルーツ キウイ・みかん缶 E421Kcal 蛋16.6g 脂9.2g 塩2.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 肉みそ豆腐 小松菜のとろろ芋かけ E449Kcal 蛋17.1g 脂11.7g 塩1.4g
8日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E398Kcal 蛋13.3g 脂7.5g 塩3.2g	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	喫茶2F E168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす 青菜のピーナツ和え 煮豆(いんげん豆) E463Kcal 蛋16.5g 脂10.5g 塩1.4g
9日 (金)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E464Kcal 蛋18.9g 脂13.2g 塩2.9g	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 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス E484Kcal 蛋11.9g 脂12.3g 塩1.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	親子丼 もやしのソテー わかめときのこのナムル風 E426Kcal 蛋20.6g 脂13.6g 塩2g
10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 E430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g	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 ワンタンスープ E393Kcal 蛋21.7g 脂7g 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 冷奴 フルーツ バナナ E425Kcal 蛋16.8g 脂11.7g 塩1g
11日 (日)	うめしらすごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E430Kcal 蛋15.1g 脂11.5g 塩3.2g	キーマカレー たまごサラダ フルーツヨーグルト ジュース E581Kcal 蛋17g 脂19.6g 塩1.8g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し ブロッコリーのごま和え かぶのぬか漬け E315Kcal 蛋14g 脂4.9g 塩2g
12日 (月)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E412Kcal 蛋15.4g 脂9.9g 塩2.8g	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 E464Kcal 蛋24.2g 脂2.9g 塩4.6g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 青菜のえのき和え フルーツ キウイ・みかん缶 E369Kcal 蛋14g 脂5.9g 塩1.5g
13日 (火)	ごはん ふりかけ がんもとひじき煮 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 大根サラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E583Kcal 蛋14.7g 脂24.2g 塩3.3g	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 金山寺みそ E358Kcal 蛋19.9g 脂2.7g 塩2.5g
14日 (水)	ごはん 納豆 高野豆腐五目煮 みそ汁 青菜 牛乳 E470Kcal 蛋19.7g 脂12.7g 塩2.5g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 沢煮椀 ゴーヤのかか和え E355Kcal 蛋18.3g 脂7g 塩2g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 ツナポテトサラダ フルーツ オレンジ E485Kcal 蛋15g 脂17.5g 塩1.8g
15日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E415Kcal 蛋14.5g 脂10g 塩3.3g	かつ丼 れんこんサラダ のっぺい汁 うぐいす煮豆 E651Kcal 蛋22.8g 脂26.6g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん のし鶏 五目いり豆腐 フルーツ バナナ E485Kcal 蛋21.6g 脂13.2g 塩1.6g

平成31年8月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (金)	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	ごはん 鯖のごまみそ焼き 冬瓜そぼろ煮 豚汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E541Kcal 蛋27.7g 脂14.5g 塩3.2g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	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 E457Kcal 蛋18g 脂11.9g 塩2g
17日 (土)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E435Kcal 蛋15.3g 脂9.3g 塩3g	えびのかき揚げ丼 なめこの酢の物 沢煮椀 フルーツ オレンジ E422Kcal 蛋13.5g 脂7.8g 塩1.7g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 車ふのチャンプルー 大根の甘酒漬け E464Kcal 蛋14g 脂14.8g 塩2.3g
18日 (日)	青菜ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E392Kcal 蛋16.4g 脂10.7g 塩3.3g	サンドイッチ(ツナ・たまご) 野菜炒め 白菜スープ フルーツミックス E487Kcal 蛋17.9g 脂28.1g 塩3.1g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 えのきとささみのポン酢かけ きゅうりのぬか漬け E354Kcal 蛋16.5g 脂5.4g 塩1.8g
19日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E401Kcal 蛋13.6g 脂8.4g 塩3.1g	ごはん すき焼き風煮 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツ みかん缶 E542Kcal 蛋19.5g 脂17.7g 塩2.2g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 キャベツとえびのチャンプルー風 奈良漬け E381Kcal 蛋17g 脂10.1g 塩1.5g
20日 (火)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E400Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩3.1g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜としめじの胡麻酢和え 芋子汁 フルーツ オレンジ E517Kcal 蛋20.5g 脂16g 塩2.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ がんもの煮つけ E464Kcal 蛋19g 脂18.2g 塩2.3g
21日 (水)	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 E450Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩3g	ジュシー なめ茸入り玉子焼き 白和え みそ汁油揚げ フルーツ キウイ・みかん缶 E532Kcal 蛋23.5g 脂18g 塩4.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 照り焼きつくね ジャーマン大根 芋とろろ E413Kcal 蛋14.5g 脂11.6g 塩1.8g
22日 (木)	ごはん ふりかけ 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E415Kcal 蛋14.4g 脂7.9g 塩3.1g	ごはん 魚の七味焼 青菜とささみの辛子和え すまし汁 花豆 E391Kcal 蛋22.8g 脂6.1g 塩3.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麻婆豆腐丼 ブロッコリーのあんかけ フルーツ バナナ E426Kcal 蛋20.9g 脂9.2g 塩0.9g
23日 (金)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E441Kcal 蛋16.5g 脂10.5g 塩3.4g	ごはん 枝豆ひりょうず わかめとツナのサラダ 鶏肉ときのこ汁 E456Kcal 蛋21.2g 脂14.1g 塩2g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 治部煮 大根ときゅうりの梅和え フルーツ みかん缶 E348Kcal 蛋11.7g 脂4.8g 塩0.9g
24日 (土)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E426Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.7g	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら 鶏汁 フルーツミックス E577Kcal 蛋26.1g 脂20.2g 塩2.5g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	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 しらすおろし E372Kcal 蛋16g 脂9.2g 塩1.7g
25日 (日)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳 E460Kcal 蛋18.7g 脂11.8g 塩3.2g	ごはん 豆腐だんごあんかけ さつま揚げのピリ辛和え みそ汁油揚げ フルーツ オレンジ E543Kcal 蛋23.3g 脂16.7g 塩3.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん カレー肉じゃが 青菜のピーナツ和え おくらのかか和え E375Kcal 蛋12.3g 脂6.7g 塩2g
26日 (月)	わかめごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E416Kcal 蛋16.3g 脂11.6g 塩2.9g	ごぼうめし 信田巻き セロリとツナのサラダ 粕汁 フルーツ バナナ E651Kcal 蛋26.5g 脂25.4g 塩2.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め きゃべつの辛子和え 黒豆 E465Kcal 蛋19.5g 脂13.5g 塩1.3g
27日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E425Kcal 蛋15.8g 脂10.3g 塩2.7g	ごはん さばのおろし煮 もずくと長芋の酢の物 けんちんうどん汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E572Kcal 蛋23.4g 脂15.9g 塩2.7g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	五目炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 もやしの中華風サラダ E421Kcal 蛋14g 脂9.8g 塩1.3g
28日 (水)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E434Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩2.8g	ごはん 酢鶏 ナムル 中華風かき玉スープ フルーツミックス E492Kcal 蛋17.1g 脂12.9g 塩1.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ごま味肉豆腐 ジャーマン大根 なすのぬか漬け E410Kcal 蛋14.7g 脂13.9g 塩1.8g
29日 (木)	ゆかりごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E385Kcal 蛋12.7g 脂7.2g 塩3.2g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース きくらげと大根のごまサラダ みそ汁油揚げ E478Kcal 蛋19.4g 脂13.5g 塩2.4g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 白菜とちくわの梅和え フルーツ みかん缶 E346Kcal 蛋11g 脂5.3g 塩1.2g
30日 (金)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E444Kcal 蛋18.1g 脂11.7g 塩2.8g	ハヤシライス マセドアンサラダ ジュース カリフラワーのピクルス E607Kcal 蛋17.4g 脂21.6g 塩2.2g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 冬瓜えび煮 フルーツ バナナ E392Kcal 蛋15.1g 脂5.9g 塩1.6g
31日 (土)	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	和菓子	麦ごはん かに玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め フルーツ キウイ・みかん缶

工479Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.5g	工445Kcal 蛋13.1g 脂9.5g 塩2.3g	工119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	工383Kcal 蛋13.8g 脂7.5g 塩1.8g
------------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------