

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成31年10月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E423Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩3.1g	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	パバロア	麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 フルーツ パナナ E402Kcal 蛋13.6g 脂9.8g 塩1.3g
2日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E426Kcal 蛋15.4g 脂10g 塩3g	ごはん 魚の七味焼 もやしの中華風サラダ けんちんうどん汁	和菓子 かつばえびせん	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 フルーツミックス E377Kcal 蛋13.4g 脂10.4g 塩1.2g
3日 (木)	ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E400Kcal 蛋13.3g 脂7.9g 塩2.9g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 白和え かき玉汁 フルーツ オレンジ	黒ごまプリン	麦ごはん 八宝菜 ちくわと胡瓜のサラダ ブロッコリーのあんかけ E399Kcal 蛋15.8g 脂13g 塩1.4g
4日 (金)	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 E397Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩3g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 粕汁 フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 なべしぎ かぶの甘酢漬け E375Kcal 蛋13.2g 脂6.6g 塩1.6g
5日 (土)	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 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 ワンタンスープ	芋ようかん	きのこピラフ 肉みそ豆腐 フルーツ パナナ E500Kcal 蛋15.6g 脂14.5g 塩1.4g
6日 (日)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 E461Kcal 蛋18.8g 脂11.8g 塩3.1g	ごはん なめ茸入り玉子焼き おひたし 豚汁 フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ E427Kcal 蛋20.5g 脂13.5g 塩2.2g
7日 (月)	ごはん 蕎と生揚煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E420Kcal 蛋15.3g 脂10.8g 塩2.8g	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ すまし汁	和菓子	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め フルーツ オレンジ E356Kcal 蛋21.5g 脂3.9g 塩1.5g
8日 (火)	うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E417Kcal 蛋13.9g 脂8.6g 塩3.4g	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	ロールケーキ	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 E394Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩1.6g
9日 (水)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E446Kcal 蛋17.8g 脂11.8g 塩2.9g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きやべつとベーコンのスープ	ワッフル	麦ごはん マーボーなす 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶 E376Kcal 蛋11.7g 脂8.7g 塩0.9g
10日 (木)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 E465Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	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	パバロア	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ パナナ E421Kcal 蛋12.2g 脂8.2g 塩1.1g
11日 (金)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E463Kcal 蛋17.8g 脂12g 塩2.9g	牛しぐれ丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶	チーズヨーグルト	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆) E520Kcal 蛋14.4g 脂13.6g 塩1.9g
12日 (土)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E386Kcal 蛋15.1g 脂10g 塩3.7g	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ 芋子汁	和菓子	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツミックス E344Kcal 蛋13.4g 脂7g 塩1.4g
13日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E456Kcal 蛋14.4g 脂11.6g 塩2.9g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ ごぼうのみそマヨサラダ カレー南蛮汁 フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンプルー しらすおろし E373Kcal 蛋16.7g 脂8.3g 塩2g
14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 青菜 牛乳 E425Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g	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 みかん缶	芋ようかん	麦ごはん 筑前煮 五目いり豆腐 きゅうりのぬか漬け E424Kcal 蛋18.8g 脂10.4g 塩2.4g
15日 (火)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	オムライス ナムル 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス	カステラ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おぐらの梅和え

	エ439Kcal 蛋15g 脂9.3g 塩2.8g	エ512Kcal 蛋20.9g 脂16.8g 塩3.7g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ372Kcal 蛋15g 脂9.6g 塩1.7g
16日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ にら玉スープ	ドームケーキ	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 みかん缶
	エ413Kcal 蛋14.7g 脂9.8g 塩2.8g	エ411Kcal 蛋16.4g 脂11.3g 塩1.5g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ394Kcal 蛋15.6g 脂9g 塩1.5g
17日 (木)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 酢鶏 ぜんまいの白和え みそ汁油揚げ	喫茶2F	柳川風井 けんちん煮 フルーツ バナナ
	エ426Kcal 蛋14.4g 脂10.6g 塩2.9g	エ542Kcal 蛋20.3g 脂17.2g 塩3.3g	エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ399Kcal 蛋14.4g 脂6.8g 塩2g
18日 (金)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 山菜そば汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 洋風変わりきんぴら かぶのぬか漬
	エ438Kcal 蛋16g 脂9.7g 塩2.9g	エ476Kcal 蛋21.1g 脂9.3g 塩3.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ403Kcal 蛋14.1g 脂11.4g 塩1.7g
19日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ井 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ オレンジ	ミルクプリン	麦ごはん 友禅菜し 青菜としめじの玉子とじ カリフラワーのピクルス
	エ402Kcal 蛋13.6g 脂7.6g 塩3.1g	エ459Kcal 蛋15.2g 脂8.2g 塩2.4g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ346Kcal 蛋16.5g 脂5.6g 塩2.1g
20日 (日)	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	ごはん 和風みそハンバーグ セロリとツナのサラダ いわしのつみれ汁 フルーツ キウイ・みかん缶	ヨーグルト	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンブルー いんげんのごま和え
	エ417Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩3.3g	エ585Kcal 蛋22.4g 脂23.2g 塩1.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ417Kcal 蛋16.3g 脂9.1g 塩2.4g
21日 (月)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん 煮魚 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬
	エ434Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩2.8g	エ490Kcal 蛋19.8g 脂12.4g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ334Kcal 蛋18.6g 脂1.3g 塩2.7g
22日 (火)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ フルーツ バナナ	芋ようかん	麦ごはん 炒鶏 にらの卵とじ 黒豆
	エ463Kcal 蛋18.8g 脂11.8g 塩2.6g	エ456Kcal 蛋21.9g 脂6.7g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ434Kcal 蛋17.8g 脂9.2g 塩1.7g
23日 (水)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	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	パバロア	麦ごはん 野菜と春雨の五日炒め 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え
	エ446Kcal 蛋14.5g 脂12.3g 塩2.9g	エ589Kcal 蛋17g 脂16g 塩2.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ347Kcal 蛋15.8g 脂7.2g 塩1.4g
24日 (木)	ごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 さつま揚げのピリ辛和え にゅうめん	ロールケーキ	親子丼 マセドアンサラダ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ440Kcal 蛋16.6g 脂12.3g 塩2.9g	エ466Kcal 蛋23.7g 脂11g 塩3.7g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ545Kcal 蛋21.8g 脂19.9g 塩1.6g
25日 (金)	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	ごはん 松風焼 もずくと長芋の酢の物 さつま汁 フルーツ みかん缶	プリン	麦ごはん ごま味肉豆腐 中華サラダ 白菜の浅漬
	エ430Kcal 蛋16.7g 脂11.6g 塩2.8g	エ530Kcal 蛋21g 脂13.5g 塩1.5g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ397Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩2g
26日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	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 オレンジ	ドームケーキ	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 ブロッコリーとツナのサラダ
	エ404Kcal 蛋13.7g 脂9.1g 塩2.9g	エ520Kcal 蛋16.1g 脂16.3g 塩2.8g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ537Kcal 蛋17.5g 脂18.5g 塩1.3g
27日 (日)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	鶏そぼろ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのかにかま和え きゅうりのぬか漬
	エ432Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩2.9g	エ449Kcal 蛋15.9g 脂12.9g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ397Kcal 蛋13.8g 脂14.3g 塩1.6g
28日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 判三糸 チャップスイ	リンゴゼリー	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツ バナナ
	エ432Kcal 蛋14.7g 脂11g 塩2.8g	エ425Kcal 蛋23.9g 脂6.7g 塩2.5g	エ62Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	エ493Kcal 蛋17.1g 脂16.4g 塩1.2g
29日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごぼうめし 信田巻き 大根と帆立のサラダ ワンタンスープ フルーツ みかん缶	シュークリーム	麦ごはん ちくさ焼き卵 もやしとにら炒め 金山寺みそ
	エ423Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩2.6g	エ555Kcal 蛋23.1g 脂18.9g 塩2.4g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ378Kcal 蛋14g 脂8.5g 塩2g
30日 (水)	ごはん 納豆 ひじきと高野豆腐煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん えびフライ 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 かぶと肉団子の煮物 小松菜のとろろ芋かけ なめ茸おろし
	エ463Kcal 蛋19.2g 脂12.7g 塩2.5g	エ494Kcal 蛋21.5g 脂11.8g 塩2.6g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ351Kcal 蛋14.4g 脂6.4g 塩1.7g

<p>31日 (木)</p>	<p>ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳</p>	<p>ごはん 白身魚の塩麹焼き なめこの酢の物 赤だし汁 フルーツ オレンジ</p>	<p>パパロア</p>	<p>麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬</p>
	<p>エ433Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.7g</p>	<p>エ398Kcal 蛋21.2g 脂2.4g 塩1.8g</p>	<p>エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g</p>	<p>エ363Kcal 蛋13.1g 脂6.1g 塩2.2g</p>