

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成31年5月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	御飯 すまし汁(とろろ) 高野豆腐煮付け たくあん 甘酒 E398Kcal 蛋9.9g 脂2.9g 塩3.1g	赤飯 けんちん汁 鯖の西京漬け焼き ひじきと枝豆白あえ E463Kcal 蛋25.1g 脂12.6g 塩3.1g	ゼリー(メロン味) E48Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 卵ときらげの炒めもの 小松菜とえのきの青じそ和え ブロッコリーの柚子マヨネーズあえ E603Kcal 蛋21.6g 脂25.4g 塩3.4g
2日 (木)	御飯 みそ汁(大根) にんじんのツナ煮 のり佃煮 カフェオレ E389Kcal 蛋13.5g 脂5.2g 塩2.8g	チキンカレーライス コンソメスープ(ほうれん草・卵) 海藻サラダ 夏みかんヨーグルト E665Kcal 蛋18.6g 脂26.5g 塩4.8g	クリームパン E13Kcal 蛋0.7g 脂0.8g 塩0g	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 切干大根のサラダ じゃが芋のきんぴら E584Kcal 蛋19.6g 脂21.6g 塩2.7g
3日 (金)	御飯 ねぎの和風スープ もやしとハムの生姜炒め 梅干し ミルクティ E380Kcal 蛋10.7g 脂7.8g 塩4.7g	御飯 すまし汁(花麩) 味噌カツ 卵の花 野沢菜漬け E694Kcal 蛋23.9g 脂25.3g 塩5.7g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	親子丼 青梗菜のごま酢和え 南瓜のサラダ E426Kcal 蛋17.6g 脂19.9g 塩2.4g
4日 (土)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 五目煮豆 昆布佃煮 ココア E441Kcal 蛋14.9g 脂8.8g 塩3g	中華風おこわ トマトとザーサイのスープ 青梗菜の中華あえ フルーツカクテル E403Kcal 蛋12.1g 脂8.9g 塩4.1g	カステラ E78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	御飯 肉かけ温やっこ 大根サラダ じゃが芋のたらこ煮 E461Kcal 蛋16.7g 脂12.1g 塩2.1g
5日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) ひじき煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E381Kcal 蛋11.2g 脂6.9g 塩2.7g	あんかけうどん 小松菜のごま和え さつま芋のオレンジ煮 E425Kcal 蛋13.9g 脂8.4g 塩4g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 サワラの照り焼き しらたきとえのきのおかか煮 梅キュウリ E429Kcal 蛋21.3g 脂9.1g 塩2.6g
6日 (月)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) じゃがいもとさつま揚げの煮物 たいみそ 牛乳 E463Kcal 蛋12.9g 脂7.1g 塩3.1g	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き 大根サラダ ほうれん草のなめ茸和え E502Kcal 蛋20.7g 脂17.9g 塩4.6g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	枝豆ごはん 凍り豆腐の卵とじ わかめの梅おろし E398Kcal 蛋16.7g 脂9.2g 塩2.7g
7日 (火)	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) がんもどきの含め煮 のり佃煮 抹茶ラテ E459Kcal 蛋17.3g 脂12.6g 塩4.8g	御飯 コンソメスープ(野菜) キャベツと豚肉のマスタードミルク煮 いんげんのくるみあえ E460Kcal 蛋11.9g 脂10.7g 塩2.5g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 魚の木の芽焼き 切干大根のごま酢あえ わさび漬けあえ E390Kcal 蛋15.3g 脂7.8g 塩4.3g
8日 (水)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 竹輪の甘辛煮 ふりかけ 甘酒 E412Kcal 蛋12.1g 脂2.5g 塩2.4g	天津飯 サンダータン もやしときらげの和え物 フルーツカクテル E577Kcal 蛋19.9g 脂18.5g 塩2.8g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 蒸し鶏の和風マリネ きんぴらごぼう オクラの味噌あえ E449Kcal 蛋21.4g 脂5.4g 塩2.5g
9日 (木)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) ツナじゃが 野沢菜漬け カフェオレ E478Kcal 蛋17.3g 脂9.9g 塩2.7g	御飯 ハセリライス 野菜のコンソメスープ チキンソテー トマトガーリックソース カリフラワーのピクルス E500Kcal 蛋20.8g 脂16.2g 塩4.2g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 豆腐と海老の旨煮 小松菜とひじきと人参のごま炒め オレンジ E360Kcal 蛋14.5g 脂5.1g 塩2.2g
10日 (金)	御飯 すまし汁(オクラ) 切干し大根 しば漬け ミルクティ E341Kcal 蛋7.9g 脂4.6g 塩1.9g	御飯 かきたま汁 あじの南蛮漬け きゅうりのかにかまあえ ピーチヨーグルト E524Kcal 蛋23.7g 脂14.6g 塩3.1g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	キャロットライス 青梗菜のコーンクリーム煮 しゃきしゃきポテトサラダ E547Kcal 蛋14.9g 脂17.5g 塩3.5g
11日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 厚揚げと大根の煮物 梅干し ココア E400Kcal 蛋11.9g 脂7.9g 塩4.2g	御飯 みそ汁 マーマレード煮 きゅうりとコーンのさっぱりサラダ なすと枝豆のごまあえ E519Kcal 蛋20.9g 脂17.2g 塩5.3g	抹茶ゼリー E74Kcal 蛋1.5g 脂2.1g 塩0g	御飯 ニラの卵とじ きゃべつのわさびあえ もずく酢 E368Kcal 蛋14.5g 脂5.5g 塩3.4g
12日 (日)	御飯 すまし汁(とろろ) しらたきの辛子煮 たいみそ ポカリスエット E381Kcal 蛋7.1g 脂3.4g 塩2.9g	チーズ蒸しパン クリームシチュー 野菜サラダ E296Kcal 蛋12.1g 脂12.1g 塩1.9g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	ドライカレー カリフラワーのマッシュサラダ フルーツヨーグルト E609Kcal 蛋21g 脂22.2g 塩5.7g
13日 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 山菜の煮物 梅干し 牛乳 E389Kcal 蛋11.9g 脂8g 塩4g	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 鯖のねぎ味噌チーズ焼き じゃが芋の白煮 ブルーベリーヨーグルト E623Kcal 蛋34.7g 脂15.8g 塩3.8g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 肉味噌温やっこ わかめのジャージャー炒め きゅうりとみょうがの酢の物 E403Kcal 蛋13.7g 脂8.8g 塩4.2g
14日 (火)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 切り昆布の煮物 たくあん 抹茶ラテ E455Kcal 蛋14.4g 脂11g 塩4.4g	御飯 わかめスープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ もやしのごま酢あえ フルーツカクテル E502Kcal 蛋14.6g 脂16.9g 塩3.2g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 桜えび入り卵焼き アスパラピーナッツあえ 野菜の浅漬け E500Kcal 蛋18.3g 脂16.3g 塩2.8g
15日 (水)	御飯 みそ汁(油揚げ) 切干し大根ごま風味煮 のり佃煮 甘酒 E418Kcal 蛋12.4g 脂3.9g 塩2.5g	ガーリックライス コンソメスープ(カリフラワー) ハッシュドポーク コールスローサラダ E799Kcal 蛋22g 脂51g 塩4.5g	今川焼き E13Kcal 蛋0.7g 脂0.8g 塩0g	御飯 煮魚 ほうれん草の土佐あえ ぬか漬け E344Kcal 蛋20.3g 脂1.3g 塩3.6g

16日 (木)	御飯 すまし汁(みょうが・とろろ) ひじき煮 しば漬け カフェオレ E369Kcal 蛋10g 脂6.4g 塩2.3g	枝豆ごはん けんちん汁 カレイのおろしポン酢バター ブロッコリーとパプリカの塩麹和え E500Kcal 蛋23.8g 脂11.5g 塩4.9g	バニラババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 厚揚げと豚肉味噌炒め もやしときのこのピリ辛あえ ピーチヨーグルト E497Kcal 蛋16.7g 脂16.6g 塩2g
17日 (金)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) さつま揚げの煮物 梅干し ミルクティ E355Kcal 蛋9.9g 脂3.6g 塩4.1g	御飯 ねぎの和風スープ 鶏肉のヨーグルtomiso漬け焼き 磯辺あえ オレンジ E470Kcal 蛋20.7g 脂11.9g 塩3.4g	黒糖ケーキ E162Kcal 蛋3.7g 脂4.1g 塩0.3g	御飯 卵豆腐あんかけ 卵の花 れんこんと水菜の柚子胡椒マヨあえ E511Kcal 蛋16.1g 脂15.9g 塩4.2g
18日 (土)	御飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ煮 たいみそ ココア E534Kcal 蛋21.2g 脂15.3g 塩2.7g	豚照り丼 春キャベツとねぎのスープ 大根サラダ みかんヨーグルト E472Kcal 蛋19.6g 脂28g 塩5.1g	抹茶プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 山菜おかかあえ 小松菜の塩昆布あえ E374Kcal 蛋11.6g 脂8.8g 塩1.8g
19日 (日)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 高野豆腐煮付け ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E425Kcal 蛋13.7g 脂7.5g 塩2.7g	野菜たっぷりタンメン シュウマイ フルーツポンチ E376Kcal 蛋11.7g 脂6.8g 塩3.9g	長崎カステラ E78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	キャロットライス 鮭のクリームグラタン きゅうりのピクルス E511Kcal 蛋18.7g 脂13.1g 塩2.9g
20日 (月)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 切干し大根 梅干し 牛乳 E415Kcal 蛋12.1g 脂8.9g 塩4g	御飯 オニオンスープ タンドリーチキン 大豆サラダ パインヨーグルト E615Kcal 蛋26.3g 脂23g 塩3.9g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 魚の塩焼き さつま芋のきんぴら きゅうりのわさび酢あえ E452Kcal 蛋21.5g 脂5.6g 塩2.1g
21日 (火)	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) かんぴょう煮 ふりかけ 抹茶ラテ E386Kcal 蛋11.9g 脂6.8g 塩1.9g	御飯 中華スープ タラの中華風野菜あんかけ もやしの中華サラダ 黄桃缶 E407Kcal 蛋19.1g 脂4.1g 塩2.9g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 卵としめじのマヨ風味炒め 麩と青菜の甘辛煮 わかめの梅おろし E483Kcal 蛋16g 脂16.6g 塩3g
22日 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ひじきと大豆の煮物 たくあん 甘酒 E415Kcal 蛋10.5g 脂4.1g 塩2.7g	親子丼 すまし汁(とろろ) 切干大根のごまだれサラダ フルーツカクテル E483Kcal 蛋18.3g 脂10.9g 塩3.4g	カスタードプリン E116Kcal 蛋3.9g 脂6.6g 塩0.2g	御飯 魚のもろみ焼き ほうれん草のなめ苺和え にんじんのごまあえ E471Kcal 蛋21.3g 脂10g 塩3.5g
23日 (木)	御飯 すまし汁(手毬麩) ぜんまい炒り煮 梅びしお カフェオレ E380Kcal 蛋10g 脂7.6g 塩3.8g	御飯 卵とえのきだけ汁 かき揚げ もずく酢 ぬか漬け E484Kcal 蛋14.8g 脂12.4g 塩3g	紅茶ケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 あんかけ豆腐 なすとオクラの梅肉あんかけ ごぼうサラダ E393Kcal 蛋10.4g 脂6.8g 塩2.4g
24日 (金)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 青菜とじゃこの炒め煮 たいみそ ミルクティ E386Kcal 蛋11.3g 脂5.8g 塩2.1g	エビグラタン 野菜スープ ブロッコリーのサラダ プルーン煮 E263Kcal 蛋11.9g 脂10.9g 塩2.6g	かぼちゃババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 五目卵とじ 和風ツナサラダ バナナ E493Kcal 蛋19.2g 脂10.9g 塩2.5g
25日 (土)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 切り昆布の煮物 ふりかけ ココア E451Kcal 蛋14g 脂10.3g 塩7.7g	御飯 みそ汁(ほうれん草) 冷しゃぶとなすポン酢がけ かぼちゃの甘煮 オクラのきざみあえ E541Kcal 蛋19.4g 脂15.6g 塩3.6g	黒糖ふ菓子 E62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	御飯 炒り豆腐 ピーマンのピーナッツあえ みかんヨーグルト E449Kcal 蛋16.2g 脂11.5g 塩1.3g
26日 (日)	御飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) れんこん南蛮炒め煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E415Kcal 蛋13.3g 脂8.9g 塩2.8g	きつねうどん 厚焼き卵 青菜ときのこの和え物 E340Kcal 蛋12.8g 脂11.6g 塩4.9g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	桜えびごはん 肉団子と野菜の旨煮 もやしときらげの和え物 E420Kcal 蛋15.6g 脂10.5g 塩4g
27日 (月)	御飯 すまし汁(かいわれ) 厚揚げとザーサイの香味煮 梅干し 牛乳 E410Kcal 蛋13.3g 脂10.8g 塩4.5g	クックムツシ 野菜たっぷりコンソメスープ きのこのバターソテー パイナップル缶 E396Kcal 蛋13.3g 脂14.9g 塩3g	バウムクーヘン E101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	御飯 サワラの照り焼き かにあんかけ 小松菜のポン酢和え E437Kcal 蛋22.1g 脂9.2g 塩3g
28日 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 切干し大根 昆布佃煮 抹茶ラテ E418Kcal 蛋12.5g 脂7.7g 塩2.9g	御飯 鮭の和風ガーリックソース かきたま汁 マカロニ和風サラダ オクラのきざみあえ E621Kcal 蛋24.3g 脂23.8g 塩5.6g	オレンジゼリー E80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	御飯 ソーセージと大豆のトマト煮こみ しゃきしゃきポテトサラダ キウイフルーツ E702Kcal 蛋21.9g 脂34.1g 塩3.6g
29日 (水)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) ひじき煮 ふりかけ 甘酒 E384Kcal 蛋9.6g 脂3.5g 塩2.8g	御飯 コンソメスープ(野菜) ピカタ かぼちゃサラダ フルーツカクテル E700Kcal 蛋19.2g 脂29.8g 塩2.9g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 肉味噌温やっこ 大根と人参の甘酢和え ブロッコリーのごまあえ E407Kcal 蛋14.8g 脂9.1g 塩2.6g
30日 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 竹輪の甘辛煮 ゆずみそ カフェオレ E408Kcal 蛋13g 脂5.5g 塩2.3g	中華丼 もずくのスープ もやしとザーサイの和え物 みかんヨーグルト E442Kcal 蛋13.1g 脂12.8g 塩2.9g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 洋風きのこの卵とじ きゅうりのツナマヨあえ にんじんグラッセ E451Kcal 蛋13g 脂15.7g 塩1.8g
31日 (金)	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) 五目煮豆 たくあん ミルクティ E369Kcal 蛋10g 脂4g 塩2.4g	御飯 グリーンピースのクリームスープ 白身魚のムニエル にんじんサラダ 黄桃缶 E618Kcal 蛋25.8g 脂9.8g 塩2.2g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	谷中ごはん 塩肉じゃが おからサラダ E771Kcal 蛋19.1g 脂24.5g 塩2.3g