

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

| 令和1年8月 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|------------|--|--|---------------------------------------|---|
| 1日 (木) | 御飯 みそ汁(わかめ) さつま揚げの煮物 たいみそ カフェオレ E435Kcal 蛋12.5g 脂5.9g 塩2.7g | 赤飯 とうがんの塩味豚汁 枝豆ひりょうず なすとみょうがあえもの E480Kcal 蛋17.3g 脂16.9g 塩2.7g | バナラババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | 御飯 茶碗蒸し かぼちゃ含め煮 切干大根のごまだれサラダ E396Kcal 蛋13.3g 脂6.1g 塩2.9g |
| 2日 (金) | 御飯 すまし汁(椎茸) ぜんまい炒り煮 梅干し ミルクティ E334Kcal 蛋7.9g 脂5.7g 塩3.7g | 御飯 みそ汁(ねぎ・麩) 和風おからハンバーグ わかめのごま酢あえ にんじんの塩昆布あえ E480Kcal 蛋17.5g 脂12.5g 塩2.9g | 紅茶ケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g | 御飯 鮭のチャンチャン焼き ピーマンのおかか炒め プルーン煮 E414Kcal 蛋16.3g 脂5.3g 塩1.7g |
| 3日 (土) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 切干し大根とツナの煮物・ たくあん ミルクティ E382Kcal 蛋9.9g 脂6.2g 塩2.5g | 夏チャーハン 春雨とニラのスープ きゅうりときくらげの中華和え パインヨーグルト E390Kcal 蛋9.8g 脂12.7g 塩2.8g | ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g | 御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め じゃが芋の白煮 ブロッコリーのおかかあえ E515Kcal 蛋16.6g 脂14.3g 塩2.6g |
| 4日 (日) | 御飯 すまし汁(オクラ) 昆布の煮物 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E361Kcal 蛋9.9g 脂4.5g 塩2.3g | 焼きうどん きのこ汁 冷奴 E244Kcal 蛋13.9g 脂7.8g 塩4.3g | 和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g | 御飯 カレーの甘酢あんかけ 焼きなす ごぼうサラダ E473Kcal 蛋20.1g 脂11.9g 塩2.5g |
| 5日 (月) | 御飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) がんとどきの含め煮 のり佃煮 牛乳 E500Kcal 蛋17.8g 脂13.9g 塩4.6g | サフランライス ドライカレー たまごスープ コールスローサラダ E837Kcal 蛋24.5g 脂24.7g 塩5.3g | プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g | 御飯 ワカメ入り卵豆腐 人参のくるみあえ ほうれん草のお浸し E399Kcal 蛋14.8g 脂7.2g 塩3.1g |
| 6日 (火) | 御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) とうがんのそぼろあんかけ なめ茸 抹茶ラテ E447Kcal 蛋15.8g 脂8.7g 塩2.7g | 御飯 みそ汁(チンゲン菜) 鶏の唐揚げ おろしポン酢 ひじきのサラダ フルーツカクテル E554Kcal 蛋18.1g 脂18.9g 塩2.2g | マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g | 御飯 卵ともやしの中華風あんかけ 春雨ときゅうりの中華風和え物 ブロッコリーのナムル E453Kcal 蛋12.8g 脂14.4g 塩4.3g |
| 7日 (水) | 御飯 みそ汁(きやべつ) 切り昆布の煮物 金山寺みそ 甘酒 E451Kcal 蛋10.4g 脂6g 塩4.1g | みょうが御飯 すまし汁(花麩) あじの照り焼き モヤシとニラのお浸し E531Kcal 蛋26.2g 脂15.4g 塩3.5g | バウムクーヘン E101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g | 御飯 ふくさ焼き 小松菜のなめ茸和え ブルーベリーヨーグルト E457Kcal 蛋18.4g 脂11.6g 塩3g |
| 8日 (木) | 御飯 すまし汁(青菜・しめじ) さつま揚げとインゲンの炒め煮 のり佃煮 カフェオレ E423Kcal 蛋14.1g 脂8.5g 塩2.9g | 御飯 コーンスープ ポークチャップ 海藻サラダ オレンジ E691Kcal 蛋24.4g 脂26g 塩4.5g | 青りんごゼリー E101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g | 御飯 さばの味噌煮 トマト青しそあえ オクラときゅうりのごまあえ E502Kcal 蛋22.9g 脂13.6g 塩2.3g |
| 9日 (金) | 御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 五目煮豆 梅干し ミルクティ E359Kcal 蛋10.8g 脂4.4g 塩4.1g | 鮭のクリームグラタン オニオンスープ ゆで野菜サラダ E267Kcal 蛋15.7g 脂11.7g 塩2.9g | ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g | 枝豆と塩こんぶの御飯 蒸し鶏の和風マリネ 甘辛じゃがいも E462Kcal 蛋22.1g 脂5.8g 塩3.1g |
| 10日 (土) | 御飯 すまし汁 かんぴょう煮 昆布佃煮 ココア E400Kcal 蛋11g 脂6.7g 塩3g | 御飯 中華スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 人参とえのきの中華風サラダ みかん缶 E565Kcal 蛋23.8g 脂15g 塩3.3g | チョコレートババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | 御飯 桜えび入り卵焼き うめしそ風味サラダ ほうれん草のなめ茸和え E478Kcal 蛋16.6g 脂12.4g 塩4.1g |
| 11日 (日) | 御飯 みそ汁(小松菜・ふ) 大豆と切干し大根ごま風味煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E421Kcal 蛋13.2g 脂7.3g 塩1.7g | 具だくさんラーメン ギョーザ フルーツポンチ E414Kcal 蛋14.8g 脂10.1g 塩3.7g | 行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g | 御飯 かぼちゃと鶏肉炒め煮 きのこしぐれ煮 たくあんときゅうりの和え物 E426Kcal 蛋14.2g 脂8.7g 塩3.4g |
| 12日 (月) | 御飯 すまし汁(かいわれ) キャベツと厚揚げの炒め物 ふりかけ 牛乳 E466Kcal 蛋15.1g 脂11.7g 塩2.6g | 十五穀米 吉野汁 きじ焼き 小松菜の炒め煮 E423Kcal 蛋22.4g 脂7.9g 塩2.1g | 杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g | 御飯 サワラの西京焼き えのき茸とみつばのサラダ にんじんきんぴら E485Kcal 蛋22.2g 脂12.9g 塩2.6g |
| 13日 (火) | 御飯 みそ汁(麩・絹さや) 山菜の煮物 のり佃煮 抹茶ラテ E365Kcal 蛋12.8g 脂5.6g 塩2.5g | 御飯 すまし汁(豆腐) 豚肉とピーマンの炒め物 オクラのごまあえ 煮豆 E519Kcal 蛋19.5g 脂16.7g 塩1.9g | アイスクリーム E134Kcal 蛋1.9g 脂8.2g 塩0.1g | 御飯 じゃがいものオムレツ ツナサラダ フルーツヨーグルト E507Kcal 蛋18.8g 脂13.9g 塩2.1g |
| 14日 (水) | 御飯 すまし汁(みょうが・とろろ) 切干し大根 梅干し 甘酒 E393Kcal 蛋8.2g 脂2.9g 塩3.9g | 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ(玉子) カリフラワーのピクルス バナナ E557Kcal 蛋21.6g 脂15.9g 塩2.2g | 水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g | 御飯 かに豆腐 わかめのサラダ きゅうりのわさび酢あえ E421Kcal 蛋13.8g 脂11.2g 塩4g |
| 15日 (木) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ) がんといんげんの煮物 しば漬け カフェオレ | 御飯 すまし汁(花麩) あじの酢油煮 キャベツの辛子あえ みかんヨーグルト | カステラ | 御飯 マーボー青梗菜 もやしの中華サラダ ザーサイ |

| | | | | |
|------------|--|---|----------------------------|--|
| | エ414Kcal 蛋12.9g 脂8.8g 塩2.4g | エ414Kcal 蛋20.5g 脂5.6g 塩2.1g | エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g | エ428Kcal 蛋13.2g 脂14.2g 塩3.1g |
| 16日 (金) | 御飯 すまし汁(カイワレ) しらたきの辛子煮 ふりかけ ミルクティ | とうもろこし御飯 野菜たっぷりコンソメスープ チキンカツ パイナップル缶 | コーヒーゼリー | 御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 卵の花 ブロッコリーのおかかあえ |
| | エ359Kcal 蛋9.9g 脂5.8g 塩2.6g | エ576Kcal 蛋22.2g 脂18g 塩3.6g | エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g | エ461Kcal 蛋15.9g 脂13.1g 塩2.4g |
| 17日 (土) | 御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) ひじき梅煮 野沢菜漬け ココア | 御飯 もずくのスープ 八宝菜 中華風甘酢漬け フルーツカクテル | 洋菓子 | ゆかり御飯 五目卵とじ オクラのなめ茸あえ |
| | エ401Kcal 蛋12.1g 脂7.5g 塩3g | エ505Kcal 蛋11.5g 脂7.9g 塩2.5g | エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g | エ393Kcal 蛋14.9g 脂8.5g 塩2.9g |
| 18日 (日) | 御飯 すまし汁 人参とさつまあげのきんぴら たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) | 冷やし中華 インゲンの味噌あえ 黄桃缶 | チョコレートババロア | 御飯 豆腐のきのこそばろあん かぼちゃのごまあえ きゅうりと茗荷の塩もみ |
| | エ424Kcal 蛋10.3g 脂7g 塩2.3g | エ303Kcal 蛋12g 脂6.5g 塩3g | エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | エ440Kcal 蛋13.5g 脂8.4g 塩5.4g |
| 19日 (月) | 御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) 昆布の煮物 ふりかけ 牛乳 | 御飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ キウイフルーツ | 和菓子 | かやくごはん 肉じゃが もやしと枝豆のナムル |
| | エ404Kcal 蛋13.8g 脂7.9g 塩2.6g | エ582Kcal 蛋17.7g 脂18.6g 塩3.1g | エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g | エ418Kcal 蛋12.6g 脂11.7g 塩2g |
| 20日 (火) | 御飯 すまし汁(手毬麩) 小松菜とちくわの煮浸し たくあん 抹茶ラテ | 御飯 青臭汁 タラの野菜あんかけ ひじきのサラダ みかん缶 | いちごゼリー | 御飯 炒り豆腐 かぼちゃのバター煮 ぬか漬け |
| | エ398Kcal 蛋13.3g 脂5.3g 塩2.7g | エ461Kcal 蛋19.8g 脂10.5g 塩3.1g | エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g | エ442Kcal 蛋13.8g 脂10g 塩1.1g |
| 21日 (水) | 御飯 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(もやし、わかめ) ふりかけ 甘酒 | 御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 冷しゃぶと梅オクラ じゃが芋のきんぴら 野沢菜漬け | 洋菓子 | 御飯 鮭の味噌バター煮 キャベツの塩昆布あえ なめこの酢の物 |
| | エ417Kcal 蛋12.1g 脂5.5g 塩2.1g | エ521Kcal 蛋19.4g 脂12.8g 塩4.3g | エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g | エ408Kcal 蛋16.8g 脂6.7g 塩2.4g |
| 22日 (木) | 御飯 すまし汁(えのき・万能葱) ぜんまい炒り煮 梅びしお カフェオレ | サンドイッチ トマトと豚肉のスープ くるみのキャロットラペ ピーチヨーグルト | 抹茶ババロア | 御飯 親子焼き 辛子じょうゆあえ もずく酢 |
| | エ374Kcal 蛋9.8g 脂7.6g 塩4.4g | エ494Kcal 蛋17.7g 脂25.8g 塩3.4g | エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | エ409Kcal 蛋16.2g 脂10.3g 塩2.1g |
| 23日 (金) | 御飯 みそ汁(きやべつ・麩) かんぴょう煮 なめ茸 ミルクティ | チキンカレーライス コンソメスープ(しめじ・長ネギ) ゴーヤとツナとキュウリのサラダ パイナップル缶 | たい焼き | 御飯 豆腐とニラの旨煮 中華風おからサラダ カリフラワーのカレーピクルス |
| | エ365Kcal 蛋9.7g 脂4.5g 塩2.6g | エ558Kcal 蛋14.5g 脂19.2g 塩4.5g | エ57Kcal 蛋1.7g 脂1g 塩0.1g | エ444Kcal 蛋11.2g 脂14.1g 塩1.8g |
| 24日 (土) | 御飯 すまし汁(かいわれ) にんじんのツナ煮 金山寺みそ ココア | 御飯 みそ汁(舞茸・豆腐) しらすと枝豆のかき揚げ なすの生姜ポン酢和え ぬか漬け | オレンジゼリー | 御飯 トマトと卵の炒めもの もやしの中華サラダ ブルーン煮 |
| | エ414Kcal 蛋13g 脂5.8g 塩2.7g | エ529Kcal 蛋18.1g 脂15.7g 塩2.2g | エ80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g | エ422Kcal 蛋12.5g 脂10.6g 塩1.8g |
| 25日 (日) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 竹輪の甘辛煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) | 冷やしきつねうどん 厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮 | 洋菓子 | 御飯 さばの塩焼き 切干大根のごまだれサラダ みかん缶 |
| | エ404Kcal 蛋12.7g 脂5.2g 塩2.3g | エ456Kcal 蛋19.3g 脂16g 塩5.8g | エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g | エ497Kcal 蛋21g 脂15.2g 塩2.2g |
| 26日 (月) | 御飯 すまし汁(手毬麩) さつま揚げの煮物 のり佃煮 牛乳 | パセリライス ポタージュスープ ポークソテーオニオンソース にんじんサラダ | 杏ゼリー | 御飯 ほうれん草とチーズのオムレツ きのこのカレーソテー 洋風かにあんかけ |
| | エ403Kcal 蛋14.1g 脂7.1g 塩2.7g | エ701Kcal 蛋24.3g 脂28.8g 塩3.2g | エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g | エ478Kcal 蛋19.5g 脂15.7g 塩3.6g |
| 27日 (火) | 御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) もやしの炒り煮 金山寺みそ 抹茶ラテ | 御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) サワラのごま風味焼き 青梗菜の海苔和え フルーツカクテル | どら焼き | たらこと青じその混ぜご飯 夏野菜の冷奴 野菜の焼きびたし |
| | エ403Kcal 蛋12.2g 脂5.7g 塩2.2g | エ454Kcal 蛋21.1g 脂8.4g 塩4.9g | エ24Kcal 蛋1.2g 脂1.3g 塩0g | エ231Kcal 蛋16.6g 脂7.9g 塩2.6g |
| 28日 (水) | 御飯 すまし汁(カイワレ) 切干し大根 のり佃煮 甘酒 | きのこスープ チキンソテー トマトガーリックソー ス ブロッコリーのカラフルサラダ ブルーベリーヨーグルト | プリン | 御飯 卵豆腐あんかけ 甘辛じゃがいも 小松菜の梅肉あえ |
| | エ394Kcal 蛋9.8g 脂3g 塩2.2g | エ554Kcal 蛋23.7g 脂19.6g 塩3.4g | エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g | エ421Kcal 蛋12.8g 脂7.8g 塩4g |
| 29日 (木) | 御飯 みそ汁(きやべつ・麩) 切り昆布の煮物 たいみそ カフェオレ | 御飯 すまし汁(えのき・大葉) あじのレモン南蛮漬け インゲンのごまあえ 黄桃缶 | 黒糖カステラ | 御飯 中華風厚焼き卵 青梗菜の中華あえ トマトのマリネ |
| | エ455Kcal 蛋12.1g 脂9.6g 塩3.7g | エ503Kcal 蛋20.6g 脂13g 塩3.3g | エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g | エ394Kcal 蛋11.7g 脂9.3g 塩1.8g |
| 30日 (金) | 御飯 すまし汁(手毬麩) 厚揚げとオクラのあんかけ しば漬け ミルクティ | カレーピラフ コンソメスープ(野菜) 野菜のトマト煮 ブルーベリーヨーグルト | 水ようかん(しろあん) | 御飯 鮭の焼きびたし 卵の花 もやしとわかめのごまあえ |
| | エ365Kcal 蛋10.9g 脂6g 塩2.1g | エ426Kcal 蛋10.7g 脂8.8g 塩3g | エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g | エ468Kcal 蛋26.6g 脂7.9g 塩3.8g |

| | | | | |
|------------|--|---|----------------------------|--------------------------------------|
| 31日 (土) | 御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) さやいんげんとツナのピリ辛あえ ふりかけ ココア | 菜飯 すまし汁(花麩) 豆腐と豚肉のチャンプルー マカロニ和風サラダ | 洋菓子 | 御飯 えび玉 かぼちゃの甘煮 ピーマンのピーナッツあえ |
| | エ384Kcal 蛋13.4g 脂6.5g 塩2g | エ555Kcal 蛋17.2g 脂23g 塩3.9g | エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g | エ526Kcal 蛋18.1g 脂14.2g 塩2.9g |