

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和1年10月	朝食	昼食	おやつ	夕食
7日 (月)	御飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) ごぼうの炒り煮 ふりかけ 牛乳 E463Kcal 蛋15.1g 脂13.5g 塩2.2g	五目おこわ すまし汁(手毬麩) 鶏肉のくるみ味噌焼き 野菜の磯辺あえ E514Kcal 蛋21.8g 脂17.1g 塩2.5g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 鯖の生姜醤油焼き 里芋と野菜の煮物 酢の物 E518Kcal 蛋23g 脂12.6g 塩3.1g
8日 (火)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 厚揚げと里芋の煮物 ゆずみそ 抹茶ラテ E413Kcal 蛋13g 脂8.1g 塩1.9g	中華丼 中華スープ もやしとザーサイの和え物 パイナップル缶 E418Kcal 蛋12.6g 脂9.9g 塩2.1g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え E472Kcal 蛋17.3g 脂12.1g 塩2.2g
9日 (水)	御飯 みそ汁(麩) がんもと大根の煮物 梅干し 甘酒 E413Kcal 蛋10.7g 脂4.8g 塩4.4g	御飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーと豆のサラダ フルーツカクテル E761Kcal 蛋24.3g 脂26.8g 塩5.1g	杏ゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 かに豆腐 白菜のおかか和え めかぶのしらす和え E385Kcal 蛋15.2g 脂6.3g 塩4.4g
10日 (木)	御飯 すまし汁(かいわれ) ぜんまい炒り煮 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E386Kcal 蛋10.2g 脂7.7g 塩2.2g	御飯 みそ汁(もやし) 鮭の野菜あんかけ オクラのおかかチーズあえ 黄桃缶 E464Kcal 蛋26g 脂7.7g 塩2.9g	りんごケーキ E124Kcal 蛋1.9g 脂7.6g 塩0g	ピラフ ポトフ ブロッコリーとツナのサラダ E422Kcal 蛋14g 脂12.6g 塩3.4g
11日 (金)	御飯 みそ汁(絹さや) ひじきと大豆の煮物 梅干し ミルクティ E387Kcal 蛋12g 脂7.7g 塩4.1g	きのこのクリームカレー コンソメスープ(白菜) おからサラダ パインヨーグルト E523Kcal 蛋18.6g 脂15.8g 塩3.7g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 カレイの煮付け さつま芋のオレンジ煮 青菜と春雨のごま酢あえ E451Kcal 蛋20.4g 脂3.4g 塩3.5g
12日 (土)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) にんじんのツナ煮 金山寺みそ ココア E409Kcal 蛋12.8g 脂5.7g 塩3.4g	わかめごはん みそ汁 落とし揚げがんと 青梗菜の辛子和え E551Kcal 蛋18.7g 脂19.4g 塩2.8g	ミルクドーナツ E133Kcal 蛋3.5g 脂4.1g 塩0.3g	御飯 えび玉 中華サラダ みかん缶 E467Kcal 蛋16g 脂12.8g 塩2.6g
13日 (日)	御飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) 竹輪の甘辛煮 ふりかけ カフェオレ E428Kcal 蛋14g 脂6.2g 塩2.3g	クリームパスタ コンソメスープ(ほうれん草・卵) ツナサラダ オレンジ E521Kcal 蛋22.8g 脂18.4g 塩3.3g	水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 豆腐のきのこそぼろあん パプリカのお浸し ブロッコリーの柚子マヨネーズあえ E567Kcal 蛋22g 脂13.3g 塩1.6g
14日 (月)	御飯 みそ汁(大根) さつま揚げの煮物 のり佃煮 牛乳 E409Kcal 蛋14.4g 脂7.5g 塩2.9g	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き たくあんときゅうりの和え物 バナナ E464Kcal 蛋19.2g 脂6.5g 塩3.3g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	ハセリライス スペイン風オムレツ 小松菜とツナのサラダ E492Kcal 蛋17.5g 脂18.1g 塩3.5g
15日 (火)	御飯 すまし汁(とろろ) ごぼうの炒り煮 昆布佃煮 抹茶ラテ E403Kcal 蛋10.9g 脂7.8g 塩2.7g	菜飯 みそ汁(もやし、わかめ) 擬製豆腐あんかけ ひじきのサラダ E431Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩4.2g	チョコレートパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 酢鶏 中華あえ 黄桃缶 E453Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩1.1g
16日 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) もやしの和え物 ゆずみそ 甘酒 E381Kcal 蛋9.1g 脂1.5g 塩1.7g	御飯 すまし汁(花麩) さつまいもと鶏肉の煮物 大根サラダ ブルーン煮 E552Kcal 蛋14.4g 脂16g 塩2.7g	黒糖ふ菓子 E62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	ベーコンと生姜のソテー ブロッコリーと桜えびのソテー にんじんとマリネ E319Kcal 蛋13g 脂10.3g 塩2.3g
17日 (木)	御飯 すまし汁(かいわれ) ぜんまい炒り煮 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E384Kcal 蛋10g 脂7.4g 塩2.2g	御飯 コンソメスープ(白菜) 鮭のムニエル いんげんのくるみサラダ フルーツカクテル E516Kcal 蛋22.9g 脂7.8g 塩4.9g	りんごゼリー E104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 かぼちゃのごまあえ 切干し大根のサラダ E576Kcal 蛋22.3g 脂14.9g 塩6.1g
18日 (金)	御飯 みそ汁(じゃがいも) しらたきの辛子煮 梅干し ミルクティ E365Kcal 蛋9.3g 脂5.4g 塩4.9g	御飯 すまし汁(手毬麩) さわらと野菜のごま味噌煮 甘辛じゃがいも ブルーベリーヨーグルト E553Kcal 蛋23.7g 脂13.5g 塩2.4g	今川焼き(カスタード) E54Kcal 蛋1.5g 脂2.2g 塩0.1g	御飯 厚揚げとコーンの玉子とじ煮 卵の花 青梗菜の辛子和え E562Kcal 蛋21.7g 脂19.7g 塩2.6g
19日 (土)	御飯 すまし汁(手毬麩) 昆布の煮物 野沢菜漬け ココア E367Kcal 蛋11g 脂5.4g 塩2.6g	ハセリライス オニオンスープ カニクリームコロッケ きのこマリネのサラダ E494Kcal 蛋10.9g 脂17.2g 塩2.4g	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 ピーマンとれんこんのマリネ もやしときこのピリ辛あえ E435Kcal 蛋11.9g 脂10.9g 塩3g
20日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも) 切干し大根 梅ひしお カフェオレ E408Kcal 蛋10.9g 脂7g 塩4g	焼きそば にら玉スープ ごぼうとひじきの中華風サラダ E412Kcal 蛋15.2g 脂13.8g 塩4.6g	ふつくらおかし E36Kcal 蛋0.4g 脂1.3g 塩0g	御飯 大根と豚バラ肉のこっくり煮 ブロッコリーのカラフル煮 パイナップル缶 E548Kcal 蛋15.7g 脂20.7g 塩1.6g
21日 (月)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) さつま揚げインゲンの炒め煮 ふりかけ 牛乳 E493Kcal 蛋17.2g 脂13.1g 塩2.8g	かやくごはん かぶのどろろスープ 鯖の西京漬焼き 小松菜の梅肉あえ E393Kcal 蛋22.1g 脂9.8g 塩3.5g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 ソーセージと大豆のトマト煮こみ ほうれん草のバターソテー フルーツカクテル E641Kcal 蛋21.5g 脂29.3g 塩4g

22日 (火)	御飯 みそ汁(もやし) 山菜の煮物 しば漬け 抹茶ラテ E360Kcal 蛋11.1g 脂6.5g 塩2.1g	ザーサイの中華風炊き込み御飯 もずくのスープ タラの中華風野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え E349Kcal 蛋18.4g 脂5.9g 塩8.5g	紅茶ケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 肉じゃが かにあんかけ 五色なめ茸あえ E468Kcal 蛋13.4g 脂12.2g 塩3.9g
23日 (水)	御飯 すまし汁(手毬麩) 厚揚げとオクラのあんかけ 昆布佃煮 甘酒 E426Kcal 蛋11.6g 脂4.3g 塩3g	御飯 コンソメスープ(野菜) バターチキンカレー さつま芋サラダ 黄桃缶 E659Kcal 蛋12.3g 脂25.5g 塩3.7g	オレンジゼリー E80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	御飯 きのこの卵とじ 小松菜のカッテージチーズあえ にんじんの塩昆布あえ E427Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2.8g
24日 (木)	御飯 みそ汁(小松菜・揚げ) 大豆と昆布の煮物 梅干し 飲むヨーグルト(いちご) E416Kcal 蛋14.4g 脂7.9g 塩4.7g	御飯 すまし汁(花麩) プリの照り焼き 酢の物 インゲンのごまあえ E517Kcal 蛋23.1g 脂15.7g 塩3.2g	どら焼き E24Kcal 蛋1.2g 脂1.3g 塩0g	ゆかり御飯 卵豆腐のどろろがけ 白菜とちくわのさつと煮 E317Kcal 蛋9.6g 脂3.4g 塩1.9g
25日 (金)	御飯 すまし汁(とろろ) かんぴょう煮 れんこんとベーコンの当座煮 たり佃煮 ミルクティ E345Kcal 蛋9.5g 脂4.1g 塩2.3g	紅葉ご飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) 揚げだし豆腐野菜あんかけ ほうれん草のお浸し E339Kcal 蛋9.2g 脂2g 塩2.5g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 ホツケのみりん漬け焼き おからサラダ 辛子じょうゆあえ E481Kcal 蛋18.3g 脂5.9g 塩6.4g
26日 (土)	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) れんこんとベーコンの当座煮 たくあん ココア E430Kcal 蛋11.4g 脂10.3g 塩2.7g	御飯 コンソメスープ(カリフラワー) ポークビーンズ マカロニサラダ ブルーベリー紅茶煮 E576Kcal 蛋18.1g 脂18.9g 塩4.4g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 豆腐とニラの旨煮 かぼちゃ含め煮 かぶのわかめ和え E405Kcal 蛋10.8g 脂8.2g 塩3.2g
27日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) ぜんまい炒り煮 たいみそ カフェオレ E414Kcal 蛋10.6g 脂7.9g 塩2.7g	ほうとううどん 厚焼き卵(市販) 梨 E337Kcal 蛋16.7g 脂10g 塩2.9g	デザートムース(ぶどう) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 白菜の海老あんかけ 里芋かつおマヨネーズあえ ブロッコリーの塩昆布あえ E361Kcal 蛋12.4g 脂3.1g 塩2.6g
28日 (月)	御飯 みそ汁(白菜・麩) がんもとんげんの煮物 ふりかけ 牛乳 E461Kcal 蛋16.6g 脂12.9g 塩2.4g	御飯 豚汁 ちくさ焼き卵 さつま芋の甘煮 野沢菜漬け E492Kcal 蛋15.3g 脂11.1g 塩2.4g	パウムクーヘン E101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	なめたけ炊き込み御飯 鶏団子の旨煮 ブロッコリーのごま和え E435Kcal 蛋15.6g 脂13.3g 塩3g
29日 (火)	御飯 すまし汁(かいわれ) しらたきの辛子煮 のり佃煮 抹茶ラテ E382Kcal 蛋12.3g 脂7.1g 塩3.1g	十五穀米 コンソメスープ(かぶ) 鶏のマーメレード煮 カリフラワーのピクルス E430Kcal 蛋15.6g 脂12.1g 塩2.5g	デザートムース(いちご) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 卵としめじのマヨ風味炒め 小松菜の柚子浸し 黄桃缶 E474Kcal 蛋14.9g 脂16.5g 塩1.7g
30日 (水)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) がんもとふきの煮物 しば漬け 甘酒 E426Kcal 蛋12.3g 脂6.6g 塩2.3g	御飯 かきたま汁 鮭の味噌バター煮 春菊のごまあえ フルーツカクテル E465Kcal 蛋19.2g 脂9.5g 塩3.4g	カステラ E78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	御飯 豚肉の甘辛焼き もやしの中華サラダ もずく酢 E494Kcal 蛋18.8g 脂18.4g 塩2.7g
31日 (木)	御飯 すまし汁(オクラ) 切干し大根とツナの炒め煮 なめ茸 飲むヨーグルト(いちご) E394Kcal 蛋11.1g 脂6.4g 塩2.1g	パセリライス コーンスープ ミートローフ 野菜サラダ E644Kcal 蛋24.1g 脂21.4g 塩3.2g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 豆腐のきのこそばろあん 青梗菜のナムル みかん缶 E391Kcal 蛋12g 脂8.1g 塩1.7g