

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	バターロール ポタージュスープ 西表島黒糖ムース ポカリスエット	赤飯 すまし汁(花麩) 銀タラの西京焼き 野菜の煮あわせ ほうれん草の白あえ 伊達巻 黒豆 やわらかかまぼこ いちご	栗きんとん	御飯 なめこ豆腐 ツナじゃが ぬか漬け
	エ371Kcal 炭8.8g 脂9.6g 塩1g	エ725Kcal 炭34g 脂24.7g 塩5.2g	エ114Kcal 炭1g 脂0.2g 塩0.2g	エ410Kcal 炭13.9g 脂5.8g 塩1.9g
2日 (木)	御飯 みそ汁(チンゲン菜) ひじき煮 梅干し 飲むヨーグルト(いちご)	鮭のちらし寿司 お雑煮 きんぴらごぼう	行事用お菓子	御飯 ちぐさ焼き卵 里芋の共あえ みかん缶
	エ383Kcal 炭10.7g 脂6.6g 塩4.3g	エ503Kcal 炭16.6g 脂10.2g 塩2.9g	エ89Kcal 炭2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ466Kcal 炭15.1g 脂11.2g 塩1g
3日 (金)	御飯 すまし汁(オクラ) 昆布の煮物 しば漬け ミルクティ	枝豆と塩こんぶの御飯 きのこスープ 肉団子の玉ねぎあん ブロッコリーのカラフルサラダ	行事用お菓子	御飯 鰯のねぎ味噌チーズ焼き 白菜のポン酢しょうゆ漬け バナナ
	エ320Kcal 炭8.5g 脂2.8g 塩2.5g	エ569Kcal 炭20.5g 脂21.6g 塩4g	エ89Kcal 炭2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ608Kcal 炭30.4g 脂16.9g 塩3.1g
4日 (土)	御飯 みそ汁(ほうれん草) かんぴょう煮 ふりかけ ココア	バターライス オニオンスープ チキンストロガノフ キャベツの粒マスタードサラダ	プリン	ジンジャーライス かにかまと絹さやの卵焼き 青菜とじゃこの炒め煮
	エ406Kcal 炭12.5g 脂7.8g 塩2.2g	エ1030Kcal 炭13.8g 脂76.5g 塩4.9g	エ84Kcal 炭3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ479Kcal 炭18.5g 脂14.5g 塩2.4g
5日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・万能葱) ぜんまい炒り煮 野沢菜漬け カフェオレ	和風ツナパスタ 野菜たっぷりコンソメスープ アスパラサラダ	紅茶ケーキ	御飯 豚肉のこってり煮 黄桃缶 れんこんとおくらのごまあえ
	エ376Kcal 炭10.1g 脂7.6g 塩2.7g	エ449Kcal 炭18.5g 脂12.6g 塩5.3g	エ82Kcal 炭2.2g 脂2.7g 塩0g	エ607Kcal 炭21g 脂22g 塩2.1g
6日 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 五目煮 のり佃煮 牛乳	御飯 もずくのスープ さつまいも鶏肉の煮物 小松菜のポン酢和え パイナップル缶	杏ゼリー	わかめごはん ふり大根 ほうれん草のピーナツあえ
	エ435Kcal 炭15.9g 脂9.7g 塩2.5g	エ565Kcal 炭17.6g 脂13g 塩2g	エ99Kcal 炭0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ465Kcal 炭18.7g 脂13.7g 塩1.5g
7日 (火)	七草粥 すまし汁(とろろ) がんとといんげんの煮物 ゆずみそ 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(白菜) ポークチャップ マカロニサラダ みかん缶	黒糖ふ菓子	芋ごはん 厚揚げとコーンの玉子とじ煮 小松菜とツナのサラダ
	エ366Kcal 炭12.7g 脂9.8g 塩2.9g	エ684Kcal 炭24.3g 脂29g 塩3.9g	エ62Kcal 炭2.9g 脂1.6g 塩0g	エ501Kcal 炭21.8g 脂17.9g 塩3.2g
8日 (水)	御飯 みそ汁(ねぎ・麩) 白菜の煮物 ふりかけ 甘酒	御飯 すまし汁 アジフライ 大豆とチーズのサラダ フルーツカクテル	杏仁豆腐	御飯 豆腐野菜あんかけ れんこんのピリ辛炒め きゅうりゆかりあえ
	エ398Kcal 炭10.8g 脂2.6g 塩2.3g	エ584Kcal 炭26g 脂19.8g 塩2.9g	エ40Kcal 炭2g 脂2.3g 塩0.1g	エ356Kcal 炭10.3g 脂5.7g 塩2g
9日 (木)	御飯 すまし汁(かいわれ) 山菜の煮物 なめ茸 飲むヨーグルト(いちご)	天津飯 トマトとザーサイのスープ 青梗菜の中華あえ バナナ	バウムクーヘン	御飯 ホッケのみりん漬け焼き かぼちゃの甘煮 もやしとわかめのごまあえ
	エ365Kcal 炭10.4g 脂5.5g 塩2.1g	エ593Kcal 炭19.3g 脂17.6g 塩4.5g	エ106Kcal 炭1.4g 脂4.5g 塩0g	エ515Kcal 炭18.8g 脂4.7g 塩7g
10日 (金)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) さつま揚げとピーマンの炒め煮 梅干し ミルクティ	チキンカレーライス コンソメスープ(ほうれん草・卵) コールスローサラダ フルーツカクテル	ドームケーキ(こしあん)	御飯 鶏団子と水菜の鍋風 卵の花 きゅうりの甘酢和え
	エ382Kcal 炭10.5g 脂6.8g 塩4.8g	エ587Kcal 炭15.8g 脂23g 塩3.8g	エ67Kcal 炭2.2g 脂1.9g 塩0.1g	エ443Kcal 炭15.5g 脂8.3g 塩3.7g
11日 (土)	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) 切り昆布の煮物 金山寺みそ ココア	ザーサイの中華風炊き込み御飯 わかめスープ 麻婆春雨 もやしの甘酢炒め	おしるこ	御飯 さばの味噌煮 ひじきのサラダ ぬか漬け
	エ461Kcal 炭12.1g 脂9.9g 塩3.9g	エ511Kcal 炭13.6g 脂14.8g 塩8.4g	エ86Kcal 炭2.5g 脂0.2g 塩0.5g	エ501Kcal 炭21.8g 脂15.1g 塩1.9g
12日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) れんこん南蛮炒め煮 昆布佃煮 カフェオレ	ほうとうどん 厚焼き卵(市販) インゲンのしょうがじょうゆあえ	コーヒーゼリー	キャロットライス クリーム煮 きのこマリネのサラダ
	エ433Kcal 炭12.4g 脂8.1g 塩3.2g	エ332Kcal 炭17.5g 脂10g 塩3.5g	エ104Kcal 炭0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ475Kcal 炭14.7g 脂11.7g 塩4.3g
13日 (月)	御飯 すまし汁(オクラ) 切干し大根ごま風味煮 ゆずみそ 牛乳	五目炊き込みごはん みそ汁(舞茸・豆腐) 鰯の西京漬焼き 小松菜のポン酢和え	やわらかおかし	ゆかり御飯 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうとひじきの中華風サラダ
	エ420Kcal 炭13.2g 脂8g 塩1.9g	エ431Kcal 炭23g 脂10.3g 塩2g	エ51Kcal 炭0.5g 脂1.9g 塩0g	エ468Kcal 炭19.3g 脂12.2g 塩1.9g
14日 (火)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 油揚げとふきの煮物 金山寺みそ 抹茶ラテ	御飯 すまし汁(とろろ) 豚肉の香味焼き ほうれん草のバターソテー カリフラワーのピクルス	マロンパバロア	御飯 さばの塩焼き かぼちゃ含め煮 モヤシとニラのお浸し
	エ415Kcal 炭11.6g 脂6.8g 塩2.8g	エ570Kcal 炭21.6g 脂22.7g 塩3.2g	エ83Kcal 炭3.1g 脂3.5g 塩0g	エ494Kcal 炭21.8g 脂13.9g 塩2.5g
15日 (水)	小豆粥 すまし汁(カイワレ) 竹輪の甘辛煮 ふりかけ 甘酒	谷中ごはん コンソメスープ(野菜) 鮭のバーベキューソース焼き ポテトサラダ	ヨーグルトケーキ	御飯 焼き豆腐の味噌煮 れんこんとおくらのごまあえ みかん
	エ384Kcal 炭11.4g 脂2g 塩3g	エ520Kcal 炭22.1g 脂15.4g 塩4.7g	エ76Kcal 炭2.1g 脂2.5g 塩0g	エ396Kcal 炭8.6g 脂7g 塩1.6g

16日 (木)	御飯 みそ汁(絹さや) かんぴょう煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E403Kcal 蛋11.4g 脂6.2g 塩2.2g	御飯 ねぎの和風スープ 鶏の唐揚げ おろしポン酢 ごぼうサラダ 野沢菜漬け E532Kcal 蛋16.5g 脂18.9g 塩2.9g	かぼちゃババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	中華風雑炊 タラの中華風野菜あんかけ ザーサイ E469Kcal 蛋29g 脂17.5g 塩4.9g
17日 (金)	御飯 すまし汁(オクラ) さつま揚げの煮物 梅干し ミルクティ E383Kcal 蛋9.3g 脂3.2g 塩4.2g	御飯 けんちん汁 塩鯉焼き おからサラダ 野菜の浅漬け E471Kcal 蛋23.6g 脂12g 塩4.1g	ドーナツ E174Kcal 蛋4g 脂6g 塩0.2g	人参の炊き込みご飯 ブロッコリーとベーコンの卵炒め 切干大根のごま酢あえ E546Kcal 蛋16.1g 脂24.9g 塩2.5g
18日 (土)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 五目ひじき煮 ふりかけ ココア E432Kcal 蛋14.1g 脂9.6g 塩2.2g	木の葉どんぶり かぶのどろろスープ 磯辺あえ 黄桃缶 E489Kcal 蛋19.7g 脂9.2g 塩4.9g	青りんごゼリー E101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 サワラの香味焼き 辛子しょうゆあえ さつま芋のレモン煮 E510Kcal 蛋21g 脂10.9g 塩1.9g
19日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 人参としらすのきんぴら のり佃煮 カフェオレ E442Kcal 蛋15.2g 脂8.9g 塩3.4g	スパゲッティナポリタン コンソメスープ(しめじ・長ネギ) オーロラサラダ ブルーベリー紅茶煮 E425Kcal 蛋13.3g 脂13.1g 塩2.5g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	茶飯 おでん くるみあえ しば漬け E427Kcal 蛋16.4g 脂6.6g 塩4g
20日 (月)	御飯 みそ汁(もやし) がんもとしいんげんの煮物 たいみそ 牛乳 E492Kcal 蛋16.3g 脂12.8g 塩2.6g	ドライカレー かきたま汁 アスパラサラダ ブルーベリーヨーグルト E663Kcal 蛋23.1g 脂27.7g 塩5.7g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 凍り豆腐の卵とじ ぬた バナナ E476Kcal 蛋17.7g 脂9.4g 塩2g
21日 (火)	御飯 すまし汁(花魁) 切干し大根 野沢菜漬け 抹茶ラテ E382Kcal 蛋10.8g 脂6.7g 塩2g	御飯 オニオンスープ エビのチリソース 中華サラダ パイナップル缶 E457Kcal 蛋15.2g 脂9g 塩3.7g	せんべい E53Kcal 蛋0.8g 脂2.1g 塩0g	わかめごはん キャベツとひき肉の重ね煮 小松菜とえのき茸の青じそ和え E464Kcal 蛋16g 脂13.6g 塩1.7g
22日 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) ひじき煮 なめ茸 甘酒 E397Kcal 蛋9.5g 脂3.2g 塩2.8g	梅しごはん すまし汁(えのき・万能ねぎ) 鶏肉の磯辺焼き きゃべつのわさびあえ E478Kcal 蛋20.1g 脂12.1g 塩4.1g	黒ごま水ようかん E109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	御飯 ブリの照り焼き 里芋の味噌煮 ブロッコリーのごま和え E542Kcal 蛋23.4g 脂16.3g 塩3.2g
23日 (木)	御飯 すまし汁(手毬麩) 厚揚げとれんこん南蛮炒め煮 梅干し 飲むヨーグルト(いちご) E417Kcal 蛋12.1g 脂10.2g 塩3.8g	枝豆ごはん コンソメスープ(かぶ) 鮭のチャンチャン焼き いんげんのピーナッツあえ E571Kcal 蛋30.9g 脂10.5g 塩3.2g	どら焼き E24Kcal 蛋1.2g 脂1.3g 塩0g	じゃこチャーハン かにあんかけ わかめのサラダ E359Kcal 蛋10.7g 脂12.8g 塩3.4g
24日 (金)	御飯 みそ汁(きゃべつ) かんぴょう煮 昆布佃煮 ミルクティ E377Kcal 蛋9.9g 脂4.6g 塩3g	御飯 春雨とニラのスープ 酢鶏 もやしとザーサイの和え物 みかん缶 E514Kcal 蛋15.7g 脂14.5g 塩2.1g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 小松菜の煮びたし E511Kcal 蛋19.2g 脂15.4g 塩2.9g
25日 (土)	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) ぜんまい炒り煮 金山寺みそ ココア E415Kcal 蛋11.3g 脂8.7g 塩2.5g	豚照り丼 みそ汁(大根・揚げ) 野菜の磯辺あえ ぬか漬け E315Kcal 蛋8.6g 脂2.4g 塩2.9g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	ゆかり御飯 カレイの甘酢あんかけ 青菜としめじのオイスターソース炒め E440Kcal 蛋20.2g 脂9.5g 塩2.5g
26日 (日)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 昆布の煮物 たいみそ カフェオレ E415Kcal 蛋12.1g 脂5.5g 塩2.9g	味噌ラーメン シュウマイ きゅうりの醤油漬け E464Kcal 蛋18.5g 脂17.9g 塩6.6g	抹茶ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	菜飯 鶏団子の旨煮 もやしの和え物 E441Kcal 蛋14.6g 脂10.6g 塩2.5g
27日 (月)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ 牛乳 E408Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩2.1g	ひじきごはん お吸い物(椎茸・三つ葉) しょうが焼き 五色なめ茸あえ E549Kcal 蛋21.3g 脂19.2g 塩4.5g	茶まんじゅう E154Kcal 蛋3.6g 脂1.5g 塩0.1g	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとエリンギのソテーサ ラダ 黄桃缶 E492Kcal 蛋19.5g 脂9.4g 塩2.3g
28日 (火)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 五目煮豆 野沢菜漬け 抹茶ラテ E391Kcal 蛋13.2g 脂6.4g 塩2.4g	御飯 かきたま汁 カレイのマヨネーズ焼き ひじきと野菜の三杯酢あえ ブルーベリー煮 E508Kcal 蛋23.6g 脂12.8g 塩3.7g	カスタードプリン E116Kcal 蛋3.9g 脂6.6g 塩0.2g	御飯 白菜ポトフ インゲンの辛子マヨネーズあえ バナナ E520Kcal 蛋12.2g 脂14.1g 塩2g
29日 (水)	御飯 すまし汁(えのき・万能葱) 高野豆腐煮付け しば漬け 甘酒 E399Kcal 蛋11.1g 脂3.5g 塩3g	御飯 コンソメスープ 和風ミートローフ マカロニ和風サラダ パイナップル缶 E626Kcal 蛋16.9g 脂19.2g 塩3.3g	黒糖カステラ E78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	焼き豚とネギの炒飯 カリフラワーのカレーピクルス えのきとわかめナムル E384Kcal 蛋13.4g 脂14.6g 塩4g
30日 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) にんじんのツナ煮 梅干し 飲むヨーグルト(いちご) E401Kcal 蛋13g 脂6.2g 塩4.4g	ガーリックライス オニオンスープ 鶏肉と大豆のトマト煮こみ マゼアンサラダ E552Kcal 蛋16.2g 脂27.3g 塩4.9g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 あじの山椒焼き かぼちゃ含め煮 切干大根のはりはり漬け E449Kcal 蛋20.5g 脂7g 塩4.3g
31日 (金)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 厚揚げの肉じゃが風 のり佃煮 ミルクティ E459Kcal 蛋13.4g 脂10.3g 塩2.3g	御飯 豚汁 タラの竜田揚げ もやしときゅうりのごま酢和え フルーツカクテル E522Kcal 蛋23.1g 脂12.8g 塩2.3g	黒糖ふ菓子 E62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	御飯 木の葉とじ 小松菜の柚子浸し きゅうりのもろみあえ E371Kcal 蛋13.4g 脂5.8g 塩3.1g