

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和2年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) キャベツウインナー炒め のり佃煮 ココア E420Kcal 蛋14.1g 脂9.2g 塩3.5g	赤飯 すまし汁(万能葱・玉麩) あじの山椒焼き 春菊のごま和え E397Kcal 蛋21.2g 脂8.9g 塩2.1g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 茶碗蒸し かぶと人参の甘酢漬け いんげんの生姜醤油和え E331Kcal 蛋10.4g 脂4.8g 塩2.7g
2日 (日)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) しらたきの辛子煮 ゆずみそ カフェオレ E390Kcal 蛋10.2g 脂6.9g 塩2.7g	焼きうどん きゅうりのわさび酢和え さつま芋とパインの甘煮 E357Kcal 蛋13g 脂12.7g 塩2.3g	たい焼き E57Kcal 蛋1.7g 脂1g 塩0.1g	御飯 かに豆腐 白菜の炒め煮 きゅうりのぬか漬け E337Kcal 蛋10.1g 脂2.5g 塩3.5g
3日 (月)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 切干大根とジャコ塩きんぴら ふりかけ 牛乳 E436Kcal 蛋13g 脂10.7g 塩2.1g	三色丼 すまし汁(ほうれん草・長葱) 大根梅肉サラダ フルーツヨーグルト E435Kcal 蛋17.4g 脂9.1g 塩3.1g	ねりきり E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	大豆おこわ さわらの味噌漬け焼き ほうれん草のごまあえ E374Kcal 蛋19.3g 脂9.1g 塩2.1g
4日 (火)	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) ぜんまい炒り煮 たくあん 抹茶ラテ E379Kcal 蛋10.5g 脂7.8g 塩2.2g	大根飯 みそ汁(里芋・絹さや) 肉団子と白菜の煮物 きゅうりのかにかまあえ E503Kcal 蛋18.4g 脂12.6g 塩4g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	海老とパブリカのピラフ ひじきのサラダ フルーツ缶(カットパイン・黄桃缶) E520Kcal 蛋11.4g 脂4.8g 塩1.2g
5日 (水)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) がんもといんげんの煮物 しば漬け 甘酒 E416Kcal 蛋11.6g 脂6.1g 塩3g	ジンジャーライス カリフラワーのポタージュース ポークビーンズ シーザーサラダ E473Kcal 蛋16.7g 脂14.6g 塩4.4g	かぼちゃパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 鮭の石狩煮 れんこんの柚子マヨあえ みかん缶 E467Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2.3g
6日 (木)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 里芋と野菜の煮物 梅干し 飲むヨーグルト(いちご) E406Kcal 蛋11.2g 脂6.5g 塩4.1g	ビビンバ わかめスープ きゅうりとセロリ中華あえ フルーツカクテル E514Kcal 蛋16.3g 脂18g 塩2.5g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 人参卵しりしり 菜の花とツナの和え物 煮豆 E446Kcal 蛋19g 脂9.3g 塩1.5g
7日 (金)	御飯 すまし汁(ハンパ・三つ葉) いきと高野豆腐煮 たいみそ ミルクティ E407Kcal 蛋12.3g 脂5.7g 塩2.8g	御飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) れんこんとおからのつくね いんげんの塩昆布和え みかん E494Kcal 蛋17.9g 脂10.3g 塩1.7g	オレンジゼリー E80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	ガーリックライス 白菜のミルク煮 ブロッコリーのナムル E434Kcal 蛋11.3g 脂19.3g 塩3.7g
8日 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) もやしの炒り煮 ゆずみそ ココア E387Kcal 蛋11.8g 脂6.3g 塩1.7g	御飯 野菜の和風スープ 鱈の唐揚げレモンおろし 切干大根のごまだれサラダ 黄桃缶 E597Kcal 蛋22.3g 脂18.6g 塩3.4g	ミルク蒸しケーキ E26Kcal 蛋0.9g 脂1.2g 塩0g	ごぼうとひじきの鶏飯 里芋と野菜の炒め煮 白菜のゆかり和え E510Kcal 蛋11.5g 脂16.7g 塩2.1g
9日 (日)	御飯 すまし汁(菜の花・玉麩) 厚揚げと大根の煮物 のり佃煮 カフェオレ E443Kcal 蛋15.3g 脂7.2g 塩2.7g	きのご蕎麦 白あえ バナナ E430Kcal 蛋19.6g 脂8.6g 塩2.8g	水ようかん(しろあん) E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 ミートボールシチュー れんこんといんげんのごまあえ ブルーベリー紅茶煮 E640Kcal 蛋20.2g 脂21g 塩2.2g
10日 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 牛乳 E421Kcal 蛋16.3g 脂9.7g 塩2.9g	御飯 すまし汁(ハンパ・三つ葉) カレイの野菜甘酢あんかけ 菜の花の和え物 みかん E401Kcal 蛋20g 脂4.2g 塩3.1g	黒糖ふ菓子 E37Kcal 蛋1.7g 脂0.3g 塩0g	御飯 きやべつと豚肉の味噌炒め インゲンの辛子和え さつま芋の甘煮 E510Kcal 蛋15.9g 脂15.6g 塩1.1g
11日 (火)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) れんこん南蛮炒め煮 梅びしお 抹茶ラテ E384Kcal 蛋11.5g 脂7.8g 塩4.3g	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) しょうが焼き 大根とパブリカのごまサラダ フルーツカクテル E542Kcal 蛋20.3g 脂19.3g 塩3.1g	デザートムース(メロン) E26Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	カレーピラフ ごぼうとツナのサラダ 人参とザーサイの和え物 E495Kcal 蛋17g 脂17.5g 塩2.4g
12日 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 切干し大根 のり佃煮 甘酒 E385Kcal 蛋9.7g 脂3.4g 塩2.4g	菜の花としらすの炊き込みご飯 雷汁 鮭の塩焼き ほうれん草ときのこの和え物 E464Kcal 蛋29.6g 脂12.2g 塩4.9g	和菓子 E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	御飯 ソーセージと大豆のトマト煮こみ カリフラワーのしょうゆ炒め パイナップル缶 E551Kcal 蛋18g 脂22.7g 塩2.9g
13日 (木)	御飯 すまし汁(菜の花・玉麩) ひじき梅煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E422Kcal 蛋12.4g 脂6.9g 塩2.9g	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 白身魚のピカタ 五色なます バナナ E531Kcal 蛋21.4g 脂11.4g 塩3.3g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 炒り豆腐 里芋の煮ころがし きゅうりのしらす和え E400Kcal 蛋15.2g 脂7.5g 塩2.4g
14日 (金)	御飯 みそ汁(なめこ・豆腐) きんぴらごぼう しば漬け ミルクティ E365Kcal 蛋8.9g 脂6g 塩2.3g	御飯 もずくのスープ 鶏肉のマーマレード煮 白菜と椎茸の和え物 みかん缶 E447Kcal 蛋24.4g 脂9.8g 塩3.1g	ねりきり E119Kcal 蛋2.4g 脂0.1g 塩0g	豆ごはん 中華風厚焼き卵 中華風おからサラダ E452Kcal 蛋15.7g 脂15.1g 塩2.6g
15日 (土)	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) もやしとハムの生姜炒め ふりかけ ココア E404Kcal 蛋13.7g 脂11.1g 塩2g	御飯 野菜スープ(玉葱・人参) アジの蒲焼き きのこマリネのサラダ 黄桃缶 E455Kcal 蛋17.9g 脂8.7g 塩2.6g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	桜えびと大根のおこわ 豚肉と卵の炒め物 ほうれん草のわさび和え E491Kcal 蛋20.5g 脂21g 塩1.7g

16日 (日)	御飯 みそ汁(かぶ・油揚) にんじんのツナ煮 梅干し カフェオレ E389Kcal 蛋13g 脂6.8g 塩4.4g	菜の花とベーコンのパスタ コンソメスープ(玉葱・大根) ブロッコリーと豆のサラダ E481Kcal 蛋17.1g 脂21.5g 塩4.7g	洋菓子 E124Kcal 蛋1.6g 脂7.1g 塩0.2g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜と春雨のごま酢和え りんごのコンポート E473Kcal 蛋16.9g 脂11.4g 塩1.8g
17日 (月)	御飯 すまし汁(ほうれん草・長葱) がんもどきの含め煮 ゆずみそ 牛乳 E445Kcal 蛋15.9g 脂12.3g 塩4.5g	パセリライス 野菜スープ ポークソテーオイスターソース ブロッコリーのサラダ E601Kcal 蛋20.6g 脂26.3g 塩2.7g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 ちくさ焼き卵 じゃが芋と枝豆のサラダ もやしときゅうりのおかか和え E499Kcal 蛋17.6g 脂16.7g 塩3g
18日 (火)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・油揚) 五目ひじき煮 たくあん 抹茶ラテ E396Kcal 蛋12.8g 脂9.2g 塩2.5g	御飯 たまごスープ 麻婆豆腐 人参とえのきの中華風サラダ フルーツカクテル E504Kcal 蛋18.7g 脂16.1g 塩3.4g	黒糖ふ菓子 E37Kcal 蛋1.7g 脂0.3g 塩0g	御飯 さばの味噌煮 れんこんのピリ辛炒め 菜の花とわかめの和え物 E444Kcal 蛋15g 脂12.5g 塩2.5g
19日 (水)	御飯 すまし汁(かいわれ) 高野豆腐の煮物 のり佃煮 甘酒 E385Kcal 蛋11.5g 脂3g 塩3g	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ インゲンの辛子和え みかん缶 E597Kcal 蛋23g 脂25.8g 塩3g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 小松菜とタラの蒸し煮 かぼちゃサラダ なます E460Kcal 蛋17.6g 脂9.5g 塩2.3g
20日 (木)	御飯 みそ汁(舞茸・豆腐) 大根とさつま揚げの煮物 梅干し 飲むヨーグルト(いちご) E378Kcal 蛋11.9g 脂6g 塩4.4g	御飯 すまし汁(ハンパ・三つ葉) サワラのごま風味焼き 里芋の味噌煮 ほうれん草の磯辺あえ E481Kcal 蛋23.7g 脂8.8g 塩5.2g	紫芋蒸しケーキ E13Kcal 蛋0.2g 脂0.4g 塩0g	菜飯 豚肉ともやしのにんにく炒め カリフラワーの粒マスタード和え E476Kcal 蛋16.2g 脂20g 塩3.1g
21日 (金)	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) かんぴょう煮 昆布佃煮 ミルクティ E375Kcal 蛋9.8g 脂4.3g 塩3g	御飯 具だくさん汁 おからハンバーグ ほうれん草のカッテージチーズ和え パイナップル缶 E636Kcal 蛋22.7g 脂25.4g 塩3.4g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 白身魚ときのこのマヨ炒め 青梗菜のわさび和え じゃが芋の白煮 E464Kcal 蛋17.2g 脂13g 塩3.5g
22日 (土)	御飯 みそ汁(玉葱・万能葱) 竹輪とじゃが芋の煮物 しば漬け ココア E387Kcal 蛋10.8g 脂5.6g 塩2.1g	ハヤシライス コンソメスープ(白菜・人参) カリフラワーとツナのサラダ ピーチヨーグルト E656Kcal 蛋21g 脂23.4g 塩5.7g	紅茶ケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	御飯 厚揚げとコーンの玉子とじ煮 切干し大根のサラダ 白菜のおかか和え E545Kcal 蛋20.6g 脂17.9g 塩2.5g
23日 (日)	御飯 すまし汁(ほうれん草・長葱) がんもどきいんげんの煮物 たくあん カフェオレ E411Kcal 蛋13.6g 脂9.8g 塩3g	きつねうどん 厚焼き卵 れんこんのずんだ和え E354Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩4.8g	抹茶パバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 鮭と大根の炒り煮 じゃきしゃきポテトサラダ バナナ E468Kcal 蛋13.4g 脂11.1g 塩1.6g
24日 (月)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) ごぼうの炒り煮 ゆずみそ 牛乳 E426Kcal 蛋12.3g 脂10g 塩2.1g	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) タラのチリソース炒め ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フルーツカクテル E457Kcal 蛋20.9g 脂8.1g 塩4.1g	ふるさとりんごケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	御飯 鶏肉と野菜の旨煮 いんげんの塩昆布和え キャベツの浅漬け E392Kcal 蛋13.3g 脂8.4g 塩2.6g
25日 (火)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 大根の炒め煮 なめ茸 抹茶ラテ E359Kcal 蛋10.9g 脂6.2g 塩2.3g	バターライス きのこスープ マッシュポテトのミートソースがけ 菜の花サラダ E553Kcal 蛋16.1g 脂21.8g 塩4.3g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 あじの甘酢煮 キャベツのごま和え 黄桃缶 E398Kcal 蛋17.9g 脂5g 塩1.2g
26日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ひじき煮 ふりかけ 甘酒 E414Kcal 蛋12.3g 脂6.3g 塩2.2g	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) 鮭のねぎ味噌チーズ焼き れんこんのピリ辛炒め バナナ E625Kcal 蛋33.5g 脂16.4g 塩3.7g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g	枝豆御飯 えびとカリフラワーの中華炒め 青梗菜の海苔和え E300Kcal 蛋15.3g 脂1.5g 塩3g
27日 (木)	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) しらたきの辛子煮 梅びしお 飲むヨーグルト(いちご) E385Kcal 蛋10.3g 脂6.6g 塩4.8g	御飯 コンソメスープ(かぶ) タラとほうれん草のシチュー きのこのバターソテー カリフラワーのカレーピクルス E460Kcal 蛋18.2g 脂13.8g 塩3.9g	りんごゼリー E104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 白菜と豚肉の炒め煮 ごぼうとツナのサラダ きゅうりのわさび酢和え E457Kcal 蛋13.7g 脂17.8g 塩1.2g
28日 (金)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 竹輪と青梗菜の甘辛煮 のり佃煮 ミルクティ E345Kcal 蛋12.3g 脂3.7g 塩2.9g	御飯 春雨とニラのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 中華風甘酢漬け パイナップル E651Kcal 蛋22.1g 脂13.3g 塩3.4g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 肉じゃが おからサラダ みかん缶 E513Kcal 蛋14.2g 脂15.2g 塩1.4g
29日 (土)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) もやしとハムの生姜炒め しば漬け ココア E387Kcal 蛋12.5g 脂10.2g 塩2.8g	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) ひりょうず 菜の花のごま和え 黄桃缶 E516Kcal 蛋19.3g 脂16g 塩3g	かぼちゃパバロア E57Kcal 蛋1.8g 脂2g 塩0g	かに雑炊 里芋のそぼろ煮 いんげんのくるみサラダ E438Kcal 蛋15.4g 脂10.6g 塩5.8g