

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和2年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) さつま揚げの煮物 ふりかけ カフェオレ E388Kcal 蛋13.5g 脂6.6g 塩2.2g	赤飯 すまし汁(菜の花・玉麩) さわらの味噌漬け焼き 大根のなます りんごのコンポート E443Kcal 蛋19.5g 脂9.4g 塩3.2g	たい焼き E57Kcal 蛋1.7g 脂1g 塩0.1g	御飯 白菜のクリーム煮 甘辛じゃがいも ほうれん草のなめ茸和え E503Kcal 蛋13.8g 脂14.1g 塩3.2g
2日 (月)	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳 E398Kcal 蛋14.8g 脂8.9g 塩2.7g	御飯 かきたま汁 鶏のから揚げ アスパラサラダ パイナップル缶 E676Kcal 蛋32.7g 脂22.8g 塩5g	マスカットゼリー(カップゼリーの素) E107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 あじの味噌焼き ほうれん草のごま和え 白菜の甘酢炒め E451Kcal 蛋15.7g 脂13.4g 塩1.9g
3日 (火)	御飯 みそ汁(長葱・豆腐) かんぴょう煮 たいみそ 甘酒 E424Kcal 蛋10.3g 脂3.5g 塩2.5g	ちらし寿司 すまし汁(ハハブ・万能葱) 茶碗蒸し 菜の花のピーナツ和え いちご E497Kcal 蛋24.4g 脂10.4g 塩4.6g	行事用お菓子 E119Kcal 蛋2.4g 脂0.1g 塩0g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 里芋と枝豆のサラダ にんじんの塩昆布和え E533Kcal 蛋19.6g 脂18.7g 塩3g
4日 (水)	御飯 すまし汁(ハハブ・三つ葉) ぜんまい炒り煮 ゆずみそ 抹茶ラテ E361Kcal 蛋10.3g 脂7.8g 塩1.9g	チャーハン わかめスープ 中華サラダ 黄桃缶 E461Kcal 蛋15g 脂18.1g 塩3g	クリームコンフェ E28Kcal 蛋0.6g 脂0.9g 塩0g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き さつま芋のきんぴら いんげんとえのきの青じそ和え E425Kcal 蛋16.7g 脂5.2g 塩4.3g
5日 (木)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 白菜の炒め煮 梅干し 飲むヨーグルト(いちご) E385Kcal 蛋12.2g 脂7g 塩4.2g	御飯 すまし汁(ほうれん草・長葱) 鮭の塩焼 五目変わりきんぴら みかん缶 E444Kcal 蛋19.9g 脂10.5g 塩3.3g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	菜飯 豚肉とピーマンのピリ辛炒め 切干大根とザーサイの和え物 E497Kcal 蛋16.8g 脂20.4g 塩3.1g
6日 (金)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 人参としらすのきんぴら たくあん ミルクティ E339Kcal 蛋9.3g 脂4.8g 塩3.3g	子ぎつねごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 照り焼きチキン キャベツのおかか和え E577Kcal 蛋33g 脂17g 塩4.9g	よもぎ饅頭 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 えびとカリフラワーの炒め物 中華風おからサラダ バナナ E423Kcal 蛋16.6g 脂6.5g 塩2g
7日 (土)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 竹輪と大根の煮物 野沢菜漬け ココア E396Kcal 蛋13.8g 脂8.3g 塩2.3g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) ハッシュドポーク オーロラサラダ 黄桃缶 E624Kcal 蛋22.9g 脂23.8g 塩2.9g	チョコレートババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 カレイの南部焼き いんげんとベーコンの炒め物 にんじんのナムル E431Kcal 蛋18.3g 脂12.7g 塩3.2g
8日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 厚揚げとふきの煮物 梅びしお カフェオレ E391Kcal 蛋11.5g 脂7.8g 塩3.5g	カレーうどん 菜の花とツナの和え物 ブルーベリーヨーグルト E446Kcal 蛋20.2g 脂18.2g 塩2.7g	バウムクーヘン E101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	御飯 ちくさ焼き卵 れんごんの磯サラダ 野菜の磯辺あえ E469Kcal 蛋14.9g 脂16.3g 塩2.1g
9日 (月)	御飯 みそ汁(玉麩・万能葱) 切干し大根 昆布佃煮 牛乳 E428Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩3g	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 鯖の生姜醤油焼き 菜の花の煮びたし かぼちゃのごま和え E563Kcal 蛋24.2g 脂20.6g 塩2.5g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 麻婆もやし きゅうりとセロリの中華あえ みかん缶 E449Kcal 蛋15.9g 脂13.4g 塩2.4g
10日 (火)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 五目煮豆 たいみそ 抹茶ラテ E425Kcal 蛋13.8g 脂7g 塩2.8g	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鶏肉のねぎ味噌焼き いんげんのおかかチーズ和え バナナ E550Kcal 蛋30.2g 脂13.5g 塩2.3g	ヨーグルトケーキ E83Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g	御飯 鮭の幽庵焼き じゃが芋のバターしょうゆ炒め キャベツの辛子あえ E371Kcal 蛋14.7g 脂3.9g 塩1.9g
11日 (水)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 大根とさつま揚げの煮物 梅びしお 甘酒 E366Kcal 蛋9g 脂1.6g 塩4.6g	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) さわらの香味ソースがけ きんぴらごぼう 黄桃缶 E592Kcal 蛋24.5g 脂16.1g 塩3.3g	コーヒゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 親子煮 さつま芋のレモン煮 きゅうりの塩昆布あえ E507Kcal 蛋19.3g 脂11g 塩3.2g
12日 (木)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) がんもといんげんの煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E432Kcal 蛋13.3g 脂8.2g 塩2.4g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・卵) ポークソテー(オイスターソース) ブロッコリーとエリンギのサラダ ブルーベリー紅茶煮 E632Kcal 蛋26.7g 脂22.6g 塩3.3g	やわらかおかき(のり塩) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 海老と豆腐のくず煮 いんげんのごまマヨネーズ和え もずく酢 E422Kcal 蛋20.6g 脂11.1g 塩2.7g
13日 (金)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ひじき梅煮 なめ茸 ミルクティ E383Kcal 蛋10.9g 脂6.7g 塩3.1g	御飯 すまし汁(ほうれん草・長葱) 肉団子の玉ねぎあん れんごんの磯サラダ パイナップル缶 E622Kcal 蛋20g 脂25.5g 塩3.4g	オレンジゼリー E80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	御飯 かれいの生姜煮 大豆サラダ 里芋の煮物 E412Kcal 蛋21g 脂4.3g 塩4.3g
14日 (土)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 人参とさつまあげのきんぴら ゆずみそ ココア E382Kcal 蛋10g 脂7.6g 塩2.1g	バターライス 野菜スープ(玉葱・人参) 鮭のキャベツクリームソース ブロッコリーのナムル E566Kcal 蛋25.3g 脂23.8g 塩3.3g	よもぎ饅頭 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 五目チャンプルー 青梗菜の中華和え フルーツカクテル E474Kcal 蛋18.6g 脂16.5g 塩2g
15日 (日)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 高野豆腐の五目煮 梅干し カフェオレ E398Kcal 蛋12.7g 脂7.2g 塩4.6g	焼きそば わかめとえのきのスープ シュウマイ いんげんとくろみのサラダ E480Kcal 蛋17.1g 脂19g 塩4.5g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 筑前煮 切干大根のごまだれサラダ みかんヨーグルト E471Kcal 蛋15.7g 脂11.6g 塩2.4g

16日 (月)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 竹輪と青梗菜の煮物 ふりかけ 牛乳 E413Kcal 蛋15.5g 脂7.9g 塩2.5g	御飯 のっぺい汁 鯖の塩焼き ほうれん草ときのこの和え物 フルーツカクテル E483Kcal 蛋23.2g 脂12.8g 塩3.2g	黒糖カステラ E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	御飯 ふくき焼き カリフラワーのしょうゆ炒め もやしときゅうりのおかか和え E432Kcal 蛋19.9g 脂12.1g 塩3.5g
17日 (火)	御飯 みそ汁(わかめ・万能ねぎ) さつま揚げと白菜のくず煮 しば漬け 抹茶ラテ E382Kcal 蛋12.2g 脂6.6g 塩3.1g	御飯 野菜のコンソメスープ 鶏肉のトマト煮込み れんこんサラダ 黄桃缶 E572Kcal 蛋22.4g 脂21.1g 塩3.0g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 あじの梅煮 アスパラガスのソテー さつまいもの甘煮 E478Kcal 蛋21.4g 脂8.1g 塩3.2g
18日 (水)	御飯 すまし汁(ほうれん草・長葱) 切干し大根 昆布佃煮 甘酒 E395Kcal 蛋9.2g 脂3.6g 塩3.2g	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鮭のねぎ味噌チーズ焼き 野菜のナムル みかん缶 E582Kcal 蛋33.5g 脂17.4g 塩3.3g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 豆腐と海老の炒め物 青梗菜のごま酢和え いんげんとツナのサラダ E412Kcal 蛋18.1g 脂10.3g 塩4.6g
19日 (木)	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) じゃが芋のツナ煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋15.1g 脂9.6g 塩2.9g	ドライカレー コンソメスープ(白菜・万能葱) ブロッコリーのカラフルサラダ パイナップル缶 E623Kcal 蛋22.7g 脂21.2g 塩4.7g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 もやしとカニ風かまぼこのサラダ きゅうりのしらす和え E447Kcal 蛋15.6g 脂15.6g 塩3.9g
20日 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) さつま揚げの煮物 たいみそ ミルクティ E371Kcal 蛋11.2g 脂4g 塩2.7g	十五穀米 具だくさん汁 鯖の西京漬焼き ほうれん草のわさび和え E404Kcal 蛋20.9g 脂7.7g 塩2.2g	おはぎ E79Kcal 蛋1.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 豚肉とピーマンのピリ辛炒め おからサラダ バナナ E598Kcal 蛋18.3g 脂21.9g 塩1.6g
21日 (土)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 高野豆腐煮 たくあん ココア E402Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩2.3g	御飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 鶏の唐揚げ野菜あんかけ 春菊のお浸し みかん缶 E569Kcal 蛋25.7g 脂16.2g 塩3.5g	青りんごゼリー E101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 白身魚の香味マヨネーズ焼き ごぼうとひじきのサラダ ブロッコリーのおかか和え E456Kcal 蛋19.9g 脂12.3g 塩1.8g
22日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・絹さや) ぜんまい炒り煮 梅干し カフェオレ E392Kcal 蛋10.8g 脂11g 塩3.5g	具だくさんラーメン シウマイ いんげんのくるみサラダ 黄桃缶 E483Kcal 蛋18.2g 脂17.8g 塩3.5g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 青梗菜のクリーム煮 南瓜のサラダ もやしと枝豆のナムル E541Kcal 蛋14.9g 脂22.9g 塩2.8g
23日 (月)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 牛乳 E440Kcal 蛋17.5g 脂10.4g 塩2.8g	御飯 中華スープ ホイコーロー 青梗菜ときのこの中華風和え物 パイナップル缶 E576Kcal 蛋19.7g 脂20.2g 塩2.6g	杏ゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのごま和え かぶのマリネ E452Kcal 蛋15.8g 脂10.2g 塩2.2g
24日 (火)	御飯 すまし汁(椎茸・かいわれ) がんもど人參の煮物 たいみそ 抹茶ラテ E499Kcal 蛋17.4g 脂13.9g 塩2.5g	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草・人參) カリフラワーのピクルス さつま芋とりんご煮 E688Kcal 蛋21.3g 脂21.6g 塩3.2g	みるく饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	御飯 鱈の焼きびたし いんげんとベーコンの炒め物 キャベツの磯和え E420Kcal 蛋17.1g 脂9.5g 塩3.3g
25日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 大根とさつま揚げの煮物 ふりかけ 甘酒 E394Kcal 蛋10.9g 脂4.1g 塩2.5g	御飯 キャベツと葱のスープ カレイの甘酢あんかけ ほうれん草のくるみあえ 黄桃缶 E505Kcal 蛋23.3g 脂12.1g 塩4.2g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 ポトフ アスパラサラダ きゅうりとわかめの酢の物 E501Kcal 蛋13.6g 脂19.2g 塩3.3g
26日 (木)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 厚揚げとオクラの煮物 昆布佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E424Kcal 蛋13.8g 脂8.9g 塩2.5g	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 豚肉のニンニク醤油ソース もやしとコーンのサラダ フルーツカクテル E620Kcal 蛋23.9g 脂21.8g 塩3.2g	ロールケーキ E106Kcal 蛋2g 脂1.2g 塩0g	御飯 豆乳煮 ほうれん草のナムル バナナ E465Kcal 蛋16.4g 脂10.5g 塩2.9g
27日 (金)	御飯 みそ汁(ほうれん草・豆腐) 切り昆布の煮物 しば漬け ミルクティ E359Kcal 蛋9.7g 脂7.6g 塩3g	御飯 中華スープ 八宝菜 菜の花とザーサイの和え物 パイナップル缶 E535Kcal 蛋20.8g 脂15.8g 塩2.5g	水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	菜飯 さわらの甘辛煮 卵の花 E469Kcal 蛋22.8g 脂10.6g 塩2.4g
28日 (土)	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) ぜんまい炒り煮 のり佃煮 ココア E389Kcal 蛋12.2g 脂7.5g 塩2.5g	御飯 コンソメスープ(しめじ・長葱) 鯖の生姜醤油焼き ブロッコリーと豆のサラダ みかん缶 E515Kcal 蛋22.3g 脂16.5g 塩2.9g	やわらかおかき(うす塩) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 炒り鶏 いんげんとクルミのサラダ きゅうりのぬか漬け E444Kcal 蛋14.4g 脂12.1g 塩2.1g
29日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・絹さや) ひじき煮 たくあん カフェオレ E390Kcal 蛋11g 脂6.8g 塩2.7g	キャベツとブロッコリーの Pasta きのこスープ にんじんとツナのマリネ ブルーベリーヨーグルト E522Kcal 蛋20.9g 脂19.1g 塩3g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 すき焼き風卵とじ ほうれん草のなめ草和え れんこんサラダ E565Kcal 蛋21.9g 脂23g 塩3.3g
30日 (月)	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) がんもどオクラの煮物 梅干し 牛乳 E425Kcal 蛋14.8g 脂11.7g 塩4.2g	御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 豚肉の味噌炒め 花野菜サラダ パイナップル缶 E549Kcal 蛋20.1g 脂19.4g 塩3.3g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g	御飯 鮭のタルタル焼き 里芋の炒め物 アスパラピーナッツあえ E485Kcal 蛋20.6g 脂16.6g 塩2.6g
31日 (火)	御飯 みそ汁(白菜・玉麩) 竹輪と大根の煮物 ゆずみそ 抹茶ラテ E360Kcal 蛋10.9g 脂5.3g 塩2.1g	カレーライス わかめとえのきのスープ ミモザサラダ フルーツカクテル E593Kcal 蛋16.4g 脂20.6g 塩3.6g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 鯖の照り焼き 人參ともやしの炒め物 ほうれん草の磯辺あえ E452Kcal 蛋20.5g 脂13.6g 塩4.1g