

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (木)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E430Kcal 蛋15.8g 脂10.4g 塩3g	お赤飯 鯖のごまみそ焼き 揚げなすのおろし煮 沢煮椀 E527Kcal 蛋25g 脂16.3g 塩2.8g	和菓子 E80Kcal 蛋1.7g 脂0.6g 塩0g	麦ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み 白菜とかにかまの和え物 フルーツミックス E376Kcal 蛋15.1g 脂7.8g 塩1.5g
2日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E406Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩3.1g	ごはん 信田巻き 菊と大根の酢の物のつべい汁 E476Kcal 蛋21.9g 脂13.1g 塩2.5g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 フルーツ オレンジ E422Kcal 蛋16.2g 脂10.2g 塩2.3g
3日 (土)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E429Kcal 蛋15.1g 脂10.9g 塩2.7g	ちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E412Kcal 蛋16.9g 脂10.4g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 煮豆(いんげん豆) E440Kcal 蛋18.4g 脂7.4g 塩1.2g
4日 (日)	わかめごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E419Kcal 蛋15.6g 脂10.6g 塩3g	ごはん 焼き魚 たき合わせ けんちんうどん汁 E462Kcal 蛋25.4g 脂9.9g 塩2.7g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 柳川風 ツナの中華風サラダ フルーツ パナナ E409Kcal 蛋14.8g 脂8.4g 塩2.1g
5日 (月)	ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E456Kcal 蛋16.2g 脂10.8g 塩2.8g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ カレー汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E598Kcal 蛋20.5g 脂21.8g 塩3.1g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え きゅうりのぬか漬け E367Kcal 蛋11.8g 脂10.7g 塩1.7g
6日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E460Kcal 蛋18.5g 脂12.4g 塩3g	ごはん 鯖の金山寺焼 青菜とささみの辛子和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ E478Kcal 蛋26.7g 脂9.5g 塩2.2g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 さつま芋の重ね煮 E498Kcal 蛋17.2g 脂12.5g 塩1.5g
7日 (水)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E389Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩2.9g	中華風炊き込みごはん はんぺんのはさみ揚げ きゃべつとツナの中華和え 豆腐と小松菜のスープ E545Kcal 蛋22.8g 脂18.2g 塩4.1g	杏仁豆腐 E54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 わかめときのこのナムル風 フルーツ パナナ E515Kcal 蛋20.8g 脂15.1g 塩2.2g
8日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E422Kcal 蛋15.9g 脂10.8g 塩2.9g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 洋風変わりきんぴら 芋子汁 E451Kcal 蛋15.8g 脂12.4g 塩2.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 八宝菜 マゼドアンサラダ フルーツ キウイ・みかん缶 E482Kcal 蛋15.9g 脂16.1g 塩1g
9日 (金)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E419Kcal 蛋14.1g 脂9.3g 塩2.8g	ごはん 鮭のムニエル 焼き豚サラダ ワタンスープ フルーツミックス E532Kcal 蛋26.5g 脂16.8g 塩2.5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 なすの味噌炒め きゅうりの中華漬け E396Kcal 蛋15.3g 脂8g 塩1.5g
10日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E431Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩2.7g	オムライス 牛肉の中華風サラダ きゃべつとベーコンのスープ ブルー煮 E555Kcal 蛋21.2g 脂20.7g 塩4.2g	ミルクプリン E40Kcal 蛋4.3g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん タラのきのこあんかけ 五色和え フルーツ オレンジ E323Kcal 蛋19.8g 脂1g 塩1.6g
11日 (日)	青菜ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E406Kcal 蛋15.1g 脂11g 塩3.1g	ごはん 肉じゃがコロケ ごぼうのみそマヨサラダ 中華スープ E601Kcal 蛋16.6g 脂21.8g 塩2.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ 白菜と海老の旨煮 フルーツ パナナ E354Kcal 蛋14.6g 脂5.6g 塩1.3g
12日 (月)	ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E462Kcal 蛋18.4g 脂11.2g 塩2.7g	牛しぐれ丼 おひたし かき玉汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E417Kcal 蛋17.1g 脂10.8g 塩2.8g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆 E443Kcal 蛋20.3g 脂12.1g 塩1.8g
13日 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E423Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.8g	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 きゅうりのぬか漬け E436Kcal 蛋13.7g 脂14g 塩3g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 ツナポテトサラダ フルーツミックス E453Kcal 蛋14.6g 脂16.7g 塩0.8g
14日 (水)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E411Kcal 蛋14.7g 脂9.4g 塩3.3g	ごはん 白身魚の西京焼き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 豚汁 フルーツ オレンジ E468Kcal 蛋23.3g 脂4.2g 塩3.4g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	親子丼 カレー肉じゃが 青菜の柚子香和え E475Kcal 蛋23.7g 脂13.4g 塩2.6g
15日 (木)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E421Kcal 蛋14.3g 脂10.6g 塩2.9g	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え ジュース カリフラワーのピクルス E500Kcal 蛋17.7g 脂13.1g 塩2g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ フルーツ パナナ E405Kcal 蛋14.5g 脂9.4g 塩1.3g

16日 (金)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E442Kcal 蛋15.9g 脂10.3g 塩3g	ごはん 白身魚の竜田揚げ きゃべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E484Kcal 蛋22.2g 脂6.4g 塩2.8g	カステラ	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 おくらのかか和え E372Kcal 蛋11g 脂7g 塩1.3g
17日 (土)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E454Kcal 蛋17.3g 脂13.3g 塩3g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 菊と大根の酢の物 むらくも汁 フルーツミックス E434Kcal 蛋17.2g 脂9.5g 塩1.7g	菓子パン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐のチャンプルー かぶの甘酢漬け E379Kcal 蛋15.3g 脂9.2g 塩1.8g
18日 (日)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E423Kcal 蛋15.1g 脂8.9g 塩3.1g	サンドイッチ(ツナ・たまご) 野菜炒め ミネストローネ フルーツ パナナ E567Kcal 蛋18.8g 脂32.2g 塩3.6g	ブルーチェ	麦ごはん 友禅蒸し 南瓜そぼろ煮 なすの浅漬け E382Kcal 蛋16.6g 脂5.9g 塩2.1g
19日 (月)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E500Kcal 蛋20.3g 脂12.8g 塩2.5g	鮭のちらし寿司 青菜としめじの胡麻酢和え けんちん汁 大根の柚子和え E325Kcal 蛋16.9g 脂5.2g 塩2g	和菓子	麦ごはん 酢鶏 キャベツの味噌マヨネーズ'サラダ' フルーツ オレンジ E497Kcal 蛋15.5g 脂14.8g 塩1.7g
20日 (火)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E403Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩2.8g	ごはん のし鶏 ぜんまいの白和え すまし汁 フルーツミックス E508Kcal 蛋22.8g 脂14.5g 塩2.8g	パバロア	麦ごはん 鯖の味噌煮 えのきとささみのポン酢かけ ブロッコリーのあんかけ E433Kcal 蛋29.3g 脂10.4g 塩1.8g
21日 (水)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E393Kcal 蛋12.8g 脂7.4g 塩3.2g	ごはん えびフライ ナムル にら玉スープ E511Kcal 蛋20.4g 脂20g 塩1.7g	ワッフル	麦ごはん 焼肉 わかめとちくわのサラダ フルーツ オレンジ E418Kcal 蛋12.9g 脂13.5g 塩2g
22日 (木)	うめしらすごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E430Kcal 蛋14.8g 脂11.2g 塩3.4g	ごはん 魚の七味焼 田菜 にゅうめん E488Kcal 蛋21.4g 脂7.8g 塩4.1g	プリン	カレーライス 小松菜と玉子の炒め物 フルーツヨーグルト E521Kcal 蛋17.6g 脂15.4g 塩2.3g
23日 (金)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.3g	牛丼 青菜のピーナツ和え みそ汁豆腐 花豆 E451Kcal 蛋20.3g 脂12.8g 塩3.5g	菓子パン	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ パナナ E452Kcal 蛋17.5g 脂11.4g 塩1.4g
24日 (土)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E413Kcal 蛋14.6g 脂9.8g 塩2.8g	あじの味噌蒲焼き丼 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのこ汁 きゅうりのぬか漬け E415Kcal 蛋19.5g 脂9.8g 塩3.5g	パバロア	麦ごはん 麻婆豆腐 きゃべつときの辛子和え フルーツ キウイ・みかん缶 E414Kcal 蛋19.3g 脂9.6g 塩1.2g
25日 (日)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E426Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.7g	ごはん さばのおろし煮 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス E586Kcal 蛋25.8g 脂15.9g 塩2.7g	ヨーグルト	麦ごはん ちくさ焼き卵 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬 E359Kcal 蛋12.6g 脂6.4g 塩2.5g
26日 (月)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E418Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩2.8g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶 E427Kcal 蛋15.9g 脂8.7g 塩2.1g	ドームケーキ	レタス炒飯 車ふのチャンプルー さつまいもレーズン煮 E445Kcal 蛋11.7g 脂9.6g 塩1.2g
27日 (火)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳 E466Kcal 蛋18.3g 脂10.5g 塩2.8g	ごはん 白身魚の木の芽焼き 揚げなすそぼろかけ さつま汁 フルーツ パナナ E464Kcal 蛋22.4g 脂6.5g 塩2g	芋ようかん	麦ごはん 照り焼きつくね コールスローサラダ きゃらぶき E385Kcal 蛋13.1g 脂10.1g 塩2g
28日 (水)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E456Kcal 蛋15.3g 脂10.6g 塩2.8g	鶏そぼろのちらし寿司 もやしとカニカマの辛子和え いわしのつみれ汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E397Kcal 蛋17.2g 脂7.9g 塩1.7g	カステラ	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ しらすおろし E368Kcal 蛋15.2g 脂8.1g 塩2g
29日 (木)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E441Kcal 蛋17.5g 脂11.8g 塩2.8g	ごはん 和風おろしハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ コーンスープ E552Kcal 蛋20.2g 脂16.9g 塩1.9g	和菓子	麦ごはん 鶏肉ときのこの南蛮漬 ピーマン炒め フルーツミックス E435Kcal 蛋15.8g 脂10.8g 塩1.5g
30日 (金)	ゆかりごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E421Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.7g	ごはん 鮭の酒粕漬け 青菜のわさび漬け和え 沢煮焼 E410Kcal 蛋25.9g 脂5.3g 塩2.3g	チーズヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 なべしぎ フルーツ みかん缶 E389Kcal 蛋13.2g 脂6.6g 塩1.5g
31日 (土)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g	ごはん きゃべつとメンチカツ セロリとツナのサラダ 桜えびの中華スープ フルーツ パナナ E598Kcal 蛋17g 脂22g 塩1.5g	パバロア	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 青菜のえのき和え E446Kcal 蛋15.5g 脂10.9g 塩2.3g