

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成31年1月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	かに風ぞうすい 漬物梅干 フルーツ バナナ 牛乳	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	和菓子	麦ごはん 肉団子煮 おひたし なめ茸おろし
	エ274Kcal 蛋10.4g 脂7.1g 塩2.2g	エ665Kcal 蛋29.2g 脂19.4g 塩4.1g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ473Kcal 蛋20.5g 脂14.6g 塩2.8g
2日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	鮭のちらし寿司 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 フルーツ オレンジ	ドームケーキ	麦ごはん ホイコーロー ツナポテトサラダ 奈良漬け
	エ435Kcal 蛋14.7g 脂11g 塩2.6g	エ360Kcal 蛋16.7g 脂6.6g 塩2g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ456Kcal 蛋13.6g 脂16.7g 塩1.5g
3日 (木)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごぼうめし 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え みそ汁わかめ	ミルクプリン	麦ごはん 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ フルーツミックス
	エ424Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g	エ447Kcal 蛋20g 脂12.1g 塩3.4g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ518Kcal 蛋21.8g 脂18.8g 塩1.5g
4日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	お赤飯 白身魚の塩麴焼き 中華サラダ 沢煮椀	カステラ	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ みかん缶
	エ407Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩3.1g	エ410Kcal 蛋23.1g 脂5.6g 塩2.8g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ475Kcal 蛋15.2g 脂17.6g 塩1.7g
5日 (土)	ごはん がんと蕎のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 菊と大根の酢の物 芋子汁	菓子パン かっぱえびせん	麦ごはん 煮魚 白菜とかにかまの和え物 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ437Kcal 蛋16.3g 脂12.3g 塩3.1g	エ494Kcal 蛋19.8g 脂15.1g 塩2.5g	エ117Kcal 蛋3.2g 脂1.9g 塩0.3g	エ332Kcal 蛋18.8g 脂0.9g 塩2.3g
6日 (日)	ごはん 納豆 山菜煮 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 筑前煮 青菜とささみの辛子和え すまし汁 フルーツ バナナ	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎと牛肉のすき煮 なすのぬか漬け
	エ483Kcal 蛋18.6g 脂12.8g 塩2.5g	エ421Kcal 蛋18.1g 脂5.7g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ381Kcal 蛋15.6g 脂10g 塩1.6g
7日 (月)	七草かゆ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのこ汁	パバロア	麦ごはん 青椒肉糸 さつま芋の和風サラダ フルーツ オレンジ
	エ296Kcal 蛋11.8g 脂9.1g 塩3.4g	エ425Kcal 蛋17.1g 脂11.2g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ478Kcal 蛋13.5g 脂15.1g 塩0.9g
8日 (火)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ごぼうのみそマヨサラダ にら玉スープ フルーツミックス	メロンゼリー	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 わかめの酢の物 煮豆(いんげん豆)
	エ411Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩2.8g	エ490Kcal 蛋17.1g 脂17.1g 塩1.6g	エ41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ427Kcal 蛋16.6g 脂6.7g 塩1.3g
9日 (水)	ごはん 漬物梅干 切昆布と豚肉煮 みそ汁豆腐 牛乳	えびのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 粕汁 花豆	ワッフル	麦ごはん のし鶏 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶
	エ418Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g	エ440Kcal 蛋16.1g 脂10.9g 塩2.6g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ433Kcal 蛋18.9g 脂10.8g 塩1.3g
10日 (木)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き 青菜とささみのごま酢和え さつま汁	チーズヨーグルト	豚肉と野沢菜の炒飯 鶏肉と里芋のカレー煮 フルーツ バナナ
	エ467Kcal 蛋18.1g 脂12.2g 塩2.9g	エ417Kcal 蛋24.9g 脂4g 塩2.8g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ442Kcal 蛋13.7g 脂8.5g 塩1.4g
11日 (金)	ごはん 納豆 かぶと生揚げ煮 みそ汁 青菜 牛乳	牛しぐれ丼 きゃべつの辛子和え のっぺい汁 大根の甘酒漬け	おしるこ	麦ごはん 治部煮 なべしぎ フルーツ オレンジ
	エ476Kcal 蛋19.4g 脂13.3g 塩2.3g	エ439Kcal 蛋19.7g 脂11.5g 塩2.8g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ372Kcal 蛋13.3g 脂5.7g 塩1.3g
12日 (土)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん さばのおろし煮 きゅうりとツナのピリ辛あえ みそ汁豆腐 フルーツミックス	パバロア	麦ごはん 中華炒め たまごサラダ 金山寺みそ
	エ421Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.7g	エ550Kcal 蛋24.2g 脂18.3g 塩3.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ448Kcal 蛋16g 脂14.9g 塩2.1g
13日 (日)	青菜ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	鶏そぼろのちらし寿司 五目白和え 豚汁 フルーツ バナナ	ヨーグルト	麦ごはん ちぐさ焼き卵 えのきとささみのポン酢かけ さつまいもレーズン煮
	エ400Kcal 蛋17.3g 脂10.8g 塩3.4g	エ526Kcal 蛋22.5g 脂14.1g 塩2.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ388Kcal 蛋15.2g 脂6.9g 塩1.3g
14日 (月)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭とカリフラワーのグラタン ナムル チャップスイ フルーツ キウイ・みかん缶	芋ようかん	麦ごはん 炒鶏 車ふのチャンプルー おぐらの梅和え
	エ466Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩2.8g	エ504Kcal 蛋20.8g 脂13.4g 塩2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ378Kcal 蛋15.9g 脂7.5g 塩1.7g

15日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ セロリとツナのサラダ カレー汁 フルーツ みかん缶	菓子パン	柳川風井 小松菜のとろろ芋かけ かぶの甘酢漬
	エ433Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.7g	エ648Kcal 蛋22.2g 脂27g 塩3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ345Kcal 蛋13.1g 脂5.6g 塩1.8g
16日 (水)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	きのこのハヤシライス もやしとカニカマの辛子和え ジュース トマトと胡瓜のマリネ	プリン	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 フルーツミックス
	エ416Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩3.1g	エ497Kcal 蛋17.5g 脂12.6g 塩2.7g	エ63Kcal 蛋2.8g 脂2.5g 塩0.1g	エ401Kcal 蛋24.6g 脂6.7g 塩2g
17日 (木)	ごはん 納豆 いんげんと豚肉の炒め煮 みそ汁ふ 牛乳	ザーサイと桜えびの混ぜごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え 豆腐と小松菜のスープ	ドームケーキ	麦ごはん 五目玉子焼き 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ オレンジ
	エ471Kcal 蛋19.1g 脂13.1g 塩2.3g	エ456Kcal 蛋19.2g 脂13.8g 塩4.5g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ452Kcal 蛋20.4g 脂13.6g 塩1.7g
18日 (金)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭の酒粕漬 揚げなすのおろし煮 赤だし汁 フルーツ バナナ	ババロア	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 きゅうりのぬか漬
	エ451Kcal 蛋16.4g 脂9.9g 塩3.3g	エ492Kcal 蛋24.5g 脂9.1g 塩2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ359Kcal 蛋15.6g 脂9.4g 塩2g
19日 (土)	うめしらすごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 酢鶏 大根と帆立のサラダ ワンタンスープ	シュークリーム	麦ごはん 牛肉と落の煮物 もやしとにら炒め フルーツ キウイ・みかん缶
	エ390Kcal 蛋13g 脂7.8g 塩3.8g	エ509Kcal 蛋16.7g 脂15.9g 塩1.9g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ398Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩0.9g
20日 (日)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ焼き れんこんサラダ けんちん汁	フルーチェ	麦ごはん にら玉あんかけ 五色和え フルーツミックス
	エ426Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.7g	エ505Kcal 蛋23.1g 脂17.9g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ326Kcal 蛋13.4g 脂5.6g 塩1.4g
21日 (月)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 栗と鶏肉の煮物 白和え 三平汁 フルーツ みかん缶	黒ごまプリン	ごぼうとベーコンの炒飯 キャベツとえびのチャンプル風 がんもの煮つけ
	エ441Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩2.9g	エ565Kcal 蛋23.4g 脂14.1g 塩2.5g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ439Kcal 蛋17.1g 脂19.3g 塩2.1g
22日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 信田巻き もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツ バナナ	和菓子	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め しらすおろし
	エ430Kcal 蛋15.8g 脂10.4g 塩3g	エ487Kcal 蛋19.6g 脂12.9g 塩2.1g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ399Kcal 蛋15.6g 脂10.2g 塩2.1g
23日 (水)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん ぶり大根 白菜の中華風酢の物 山菜そば汁	ババロア	親子丼 ピーマンとささみの炒め物 フルーツ オレンジ
	エ425Kcal 蛋15.1g 脂9.8g 塩2.9g	エ485Kcal 蛋21.2g 脂12.5g 塩2.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ449Kcal 蛋24.3g 脂11.6g 塩1.1g
24日 (木)	ごはん ふりかけ がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	キーマカレー きゃべつとツナの中華和え ジュース カリフラワーのピクルス	芋ようかん	麦ごはん 豚バラおでん 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶
	エ441Kcal 蛋15.9g 脂12.1g 塩2.8g	エ501Kcal 蛋16.2g 脂14.9g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ568Kcal 蛋16.1g 脂27.4g 塩2.3g
25日 (金)	ごはん 里芋と豚肉煮 納豆 みそ汁油揚げ 牛乳	かつ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 みそ汁豆腐 花豆	プリン	麦ごはん 友禅蒸し えびと絹さやの玉子とじ フルーツミックス
	エ495Kcal 蛋20g 脂13.2g 塩2.4g	エ611Kcal 蛋21.4g 脂21.1g 塩2.8g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ360Kcal 蛋17.8g 脂5.6g 塩1.8g
26日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 白身魚の南蛮漬 青菜のわさび漬和え 中華風かき玉スープ フルーツ キウイ・みかん缶	ロールケーキ	ニンニクの芽と玉子の炒飯 白菜と豚肉のうま煮 いんげんとササミのごま和え
	エ388Kcal 蛋12.6g 脂7.4g 塩2.9g	エ456Kcal 蛋22.6g 脂9.7g 塩2.3g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ441Kcal 蛋16.8g 脂11.5g 塩2g
27日 (日)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん ハンバーグきのこソース さつま揚げのピリ辛和え きゃべつとベーコンのスープ	ヨーグルト	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 大根サラダ フルーツ バナナ
	エ436Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩3g	エ526Kcal 蛋21.3g 脂18.8g 塩2.8g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ406Kcal 蛋12.1g 脂11.1g 塩1.2g
28日 (月)	ゆかりごはん 落と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん なめ茸入り玉子焼き もやしの中華風サラダ 桜えびの中華スープ フルーツミックス	オレンジゼリー	麦ごはん ごま味肉豆腐 洋風変わりきんぴら きゅうりのぬか漬
	エ423Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g	エ407Kcal 蛋14.8g 脂9g 塩2.5g	エ53Kcal 蛋1.3g 脂0.1g 塩0g	エ415Kcal 蛋14.6g 脂12.3g 塩2.5g
29日 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 魚の七味焼 きゃべつときゅうりの梅和え むらくも汁	芋ようかん	麦ごはん 照り焼きつくね 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ オレンジ
	エ425Kcal 蛋14.7g 脂9.8g 塩2.8g	エ413Kcal 蛋22.3g 脂6.6g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ403Kcal 蛋16.7g 脂9.1g 塩1.5g

30日 (水)	ごはん 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん コロッセ 青菜のごま和え すまし汁	菓子パン	麦ごはん マーボーなす ジャーマン大根 フルーツバナナ
	エ407Kcal 蛋13.9g 脂7.4g 塩3g	エ501Kcal 蛋14.7g 脂14.7g 塩2.1g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ425Kcal 蛋12.5g 脂12.6g 塩0.9g
31日 (木)	ごはん 納豆 じゃが芋煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 田楽 にゅうめん フルーツ キウイ・みかん缶	パバロア	中華丼 マカロニサラダ 煮豆(いんげん豆)
	エ483Kcal 蛋17.9g 脂11g 塩2.4g	エ508Kcal 蛋24.5g 脂8.3g 塩3.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ515Kcal 蛋17.8g 脂15g 塩1.5g