

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成31年2月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	お赤飯 豆腐だんごあんかけ れんこんサラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 奈良漬け
	エ418Kcal 蛋14.3g 脂10.6g 塩2.9g	エ617Kcal 蛋24.8g 脂22.9g 塩3.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ374Kcal 蛋13.5g 脂9.7g 塩1.7g
2日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ さつま芋サラダ コーンスープ フルーツ オレンジ	カステラ	きのこピラフ 肉みそ豆腐 青菜のピーナツ和え
	エ422Kcal 蛋14.6g 脂11.1g 塩2.6g	エ611Kcal 蛋18.9g 脂19.2g 塩2.5g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ515Kcal 蛋18.4g 脂17.1g 塩2.3g
3日 (日)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	うなぎちらし 白和え 豚汁 フルーツ キウイ・みかん缶	フルーチェ	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 しらすおろし
	エ444Kcal 蛋14.9g 脂11g 塩2.6g	エ510Kcal 蛋22.2g 脂15.6g 塩2.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ430Kcal 蛋16.2g 脂12.7g 塩1.9g
4日 (月)	ごはん ふりかけ ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん すき焼き風煮 青菜とささみの辛子和え かき玉汁 フルーツ バナナ	ババロア	柳川風井 マセドアンサラダ ブロッコリーのあんかけ
	エ410Kcal 蛋14.6g 脂8.7g 塩3.1g	エ439Kcal 蛋19.5g 脂9.5g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ497Kcal 蛋21g 脂15.9g 塩2g
5日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 白菜とかにかまの和え物 中華スープ	菓子パン かつぱえびせん	麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 フルーツ みかん缶
	エ420Kcal 蛋15.3g 脂9.4g 塩3.2g	エ477Kcal 蛋14.1g 脂15.1g 塩2.9g	エ117Kcal 蛋3.2g 脂1.9g 塩0.3g	エ374Kcal 蛋12.1g 脂5.4g 塩1.5g
6日 (水)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 松風焼 わかめの酢の物 三平汁 フルーツ オレンジ	黒ごまプリン	麦ごはん 治部煮 なべしぎ かぶのぬか漬け
	エ424Kcal 蛋14.5g 脂10.8g 塩2.8g	エ541Kcal 蛋24.6g 脂14.3g 塩2.7g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ345Kcal 蛋12.7g 脂5.6g 塩1.6g
7日 (木)	ごはん 蕎と生揚煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	オムライス きゃべつときゅうりの梅和え ミネストローネ フルーツミックス	芋ようかん	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 金山寺みそ
	エ408Kcal 蛋14.8g 脂9.8g 塩2.8g	エ572Kcal 蛋20.9g 脂19.6g 塩4.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ395Kcal 蛋14.4g 脂10.9g 塩1.9g
8日 (金)	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	ごはん 鯖のごまみそ煮 南瓜のえびあんかけ けんちん汁	ロールケーキ	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツ キウイ・みかん缶
	エ413Kcal 蛋14.6g 脂9.8g 塩2.8g	エ496Kcal 蛋24.7g 脂11.3g 塩2.6g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ406Kcal 蛋17.1g 脂10.5g 塩0.9g
9日 (土)	うめしらすごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツ バナナ	ババロア	麦ごはん 中華炒め わかめときのこのナムル風 さつまいもレーズン煮
	エ436Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩3.5g	エ502Kcal 蛋20.3g 脂9.8g 塩2.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ388Kcal 蛋13.4g 脂8.5g 塩1.4g
10日 (日)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き もやしとカニカマの辛子和え 豆腐と小松菜のスープ	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 白菜とエビのドレッシング和え フルーツ みかん缶
	エ478Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩2.5g	エ410Kcal 蛋18.5g 脂11.3g 塩3.7g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ404Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.7g
11日 (月)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん あじの中華ソースかけ きくらげと大根のごまサラダ 中華風かき玉スープ フルーツ オレンジ	和菓子	カレーピラフ 豆腐と海老の旨煮 玉ねぎとツナのおろし和え
	エ389Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩2.9g	エ475Kcal 蛋20.4g 脂11.8g 塩1.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ485Kcal 蛋19.7g 脂14.2g 塩2.2g
12日 (火)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜の柚子香和え ワンタンスープ フルーツ キウイ・みかん缶	プリン	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 煮豆(いんげん豆)
	エ449Kcal 蛋17.1g 脂10.8g 塩2.9g	エ470Kcal 蛋19.8g 脂11.6g 塩2.2g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ561Kcal 蛋21.5g 脂15.8g 塩1.9g
13日 (水)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ けんちんうどん汁	菓子パン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 五色和え フルーツミックス
	エ422Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩3.7g	エ506Kcal 蛋26.1g 脂11.4g 塩2.7g	エ107Kcal 蛋3.6g 脂3.8g 塩0.3g	エ352Kcal 蛋13.1g 脂6.8g 塩1.6g
14日 (木)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	牛しぐれ丼 きゅうりとツナのピリ辛あえ のっぺい汁 フルーツ バナナ	チョコババロア	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンプルー おぐらの梅和え
	エ447Kcal 蛋17.8g 脂12.2g 塩3g	エ485Kcal 蛋18.9g 脂14g 塩2.8g	エ144Kcal 蛋6.9g 脂6.2g 塩0.1g	エ383Kcal 蛋16.3g 脂7g 塩1.6g

15日 (金)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ丼 白菜の辛子和え さつま汁 きゅうりのぬか漬け	ドームケーキ かつぱえびせん	麦ごはん マーボーなす 五目いり豆腐 フルーツ みかん缶
	エ425Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g	エ432Kcal 蛋14.6g 脂8.1g 塩3.1g	エ97Kcal 蛋1.9g 脂0.2g 塩0.2g	エ437Kcal 蛋16.8g 脂12.7g 塩1.3g
16日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鱈の金山寺焼 ぜんまいの白和え 芋子汁 フルーツミックス	ミルクプリン	レタス炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 ナムル
	エ435Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.8g	エ529Kcal 蛋26.4g 脂14.1g 塩3.2g	エ40Kcal 蛋4.3g 脂1.1g 塩0g	エ442Kcal 蛋16g 脂13g 塩1.8g
17日 (日)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ みそ汁豆腐	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ471Kcal 蛋19.3g 脂12.8g 塩3.1g	エ422Kcal 蛋17.3g 脂11.3g 塩2.5g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ391Kcal 蛋16.2g 脂9.3g 塩1.3g
18日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	かつ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 粕汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 玉ねぎと牛肉のすき煮 大根の甘酢漬け
	エ410Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩3.2g	エ633Kcal 蛋22.2g 脂19.8g 塩2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ366Kcal 蛋12.7g 脂8.2g 塩1.5g
19日 (火)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き おひたし のっぺい汁 フルーツ パナナ	芋ようかん	麦ごはん 照り焼きつくね 洋風変わりきんぴら なすのぬか漬け
	エ426Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.7g	エ414Kcal 蛋23.4g 脂2.8g 塩3.6g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ397Kcal 蛋13.7g 脂9.9g 塩2g
20日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 酢鶏 ツナポテトサラダ にら玉スープ	ワッフル	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜としめじの玉子とじ フルーツミックス
	エ439Kcal 蛋16.2g 脂10.7g 塩2.9g	エ577Kcal 蛋17.8g 脂21.4g 塩1.8g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ406Kcal 蛋16.5g 脂11.2g 塩1.4g
21日 (木)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 大根と昆布の煮物 カレー南蛮汁 フルーツ キウイ・みかん缶	和菓子	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー おくらのかか和え
	エ417Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩3.3g	エ503Kcal 蛋26.7g 脂8.1g 塩3.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ392Kcal 蛋15.6g 脂8.1g 塩2.1g
22日 (金)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ジュシー 桜えび入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 沢煮椀	ババロア	麦ごはん 煮魚 大根サラダ フルーツ オレンジ
	エ446Kcal 蛋15.1g 脂10.6g 塩2.9g	エ511Kcal 蛋21g 脂21.6g 塩2.9g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ382Kcal 蛋19.6g 脂6.8g 塩1.6g
23日 (土)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん ジンジャーコロケ ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ フルーツ みかん缶	カステラ	麦ごはん 中華炒め にらの卵とじ 黒豆
	エ479Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.5g	エ613Kcal 蛋16.3g 脂21.8g 塩2.4g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ423Kcal 蛋17.8g 脂10g 塩1.6g
24日 (日)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん ぶり大根 きゃべつとささみの中華和え にゅうめん	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 もやしのソテー フルーツ キウイ・みかん缶
	エ445Kcal 蛋15g 脂12.1g 塩2.9g	エ493Kcal 蛋22.8g 脂13g 塩3.7g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ406Kcal 蛋15.9g 脂9.5g 塩1.3g
25日 (月)	ごはん がんと蕎のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	鶏そぼろ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス	芋ようかん	麦ごはん ちぐさ焼き卵 小松菜のとろろ芋かけ さつま芋の重ね煮
	エ440Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩2.9g	エ449Kcal 蛋15.9g 脂12.9g 塩2.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ385Kcal 蛋12.2g 脂6.8g 塩1.3g
26日 (火)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん かおり煮付 なめこの酢の物 さつま汁 フルーツ パナナ	プリン	麦ごはん 豚バラおでん なすの味噌炒め かぶのぬか漬け
	エ442Kcal 蛋16.3g 脂10.6g 塩2.9g	エ444Kcal 蛋22.9g 脂3.2g 塩1.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ554Kcal 蛋15.6g 脂27.5g 塩2.1g
27日 (水)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁 青菜 牛乳	カレーライス わかめとツナのサラダ ジュース フルーツヨーグルト	シュークリーム	麦ごはん 青椒肉糸 白菜と豚肉のうま煮 なめ茸おろし
	エ462Kcal 蛋18.2g 脂12.2g 塩2.6g	エ582Kcal 蛋16.5g 脂15.4g 塩2.2g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ370Kcal 蛋15.4g 脂9.8g 塩1.6g
28日 (木)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜としめじの胡麻酢和え 桜えびの中華スープ フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン かつぱえびせん	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ
	エ414Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩3g	エ488Kcal 蛋18.6g 脂14.8g 塩2g	エ117Kcal 蛋3.2g 脂1.9g 塩0.3g	エ457Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩1.6g