

献立表

普通食

葉山清寿苑

平成31年7月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E448Kcal 蛋17.9g 脂12.2g 塩3g	お赤飯 松風焼 れんこんサラダ 芋子汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E612Kcal 蛋24.4g 脂21.3g 塩3g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ がんもの煮つけ E435Kcal 蛋17.4g 脂12.8g 塩2.2g
2日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E420Kcal 蛋14.2g 脂9.1g 塩3.1g	ごはん さばのおろし煮 わかめとツナのサラダ 中華スープ フルーツミックス E529Kcal 蛋23.7g 脂18.3g 塩2.3g	メロンゼリー E62Kcal 蛋0.2g 脂1.9g 塩0g	柳川風井 野菜炒め 長芋の梅和え E397Kcal 蛋15.8g 脂9g 塩1.8g
3日 (水)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E438Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.9g	牛丼 なめこの酢の物 けんちん汁 うぐいす煮豆 E448Kcal 蛋17.3g 脂8.6g 塩2.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ フルーツ みかん缶 E382Kcal 蛋14.1g 脂9.4g 塩1.3g
4日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E422Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩3.3g	ごはん 豆腐だんごあんかけ きゃべつとささみの中華和え 赤だし汁 フルーツ パナナ E570Kcal 蛋24.6g 脂16.7g 塩3g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 マセドアンサラダ 奈良漬 E478Kcal 蛋15.6g 脂14.7g 塩1.7g
5日 (金)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E422Kcal 蛋14.8g 脂10.7g 塩2.8g	枝豆ごはん 桜えび入り玉子焼き 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ オレンジ E424Kcal 蛋18.5g 脂11.4g 塩3.1g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え なすのめか漬 E387Kcal 蛋15g 脂10.6g 塩2.7g
6日 (土)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E430Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え むらも汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E528Kcal 蛋22.7g 脂13.2g 塩2.6g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 煮魚 ちくわと胡瓜のサラダ じゃがバター煮 E430Kcal 蛋20.2g 脂11g 塩2.3g
7日 (日)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E385Kcal 蛋12.6g 脂7.2g 塩3.2g	五目寿司 白和え 七タそうめん汁 花豆 E450Kcal 蛋20.5g 脂9.7g 塩3.6g	アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ フルーツミックス E561Kcal 蛋20.5g 脂22.4g 塩2g
8日 (月)	ごはん がんもと蒟のかか煮 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 ごぼうのみそマヨサラダ 冬瓜とハムのスープ E456Kcal 蛋16.3g 脂15.8g 塩1.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ みかん缶 E437Kcal 蛋12.2g 脂12.2g 塩1.3g
9日 (火)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E423Kcal 蛋16g 脂11.1g 塩2.8g	ごはん タラの酒粕漬 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁 フルーツ パナナ E469Kcal 蛋21.1g 脂9.7g 塩2.3g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん いら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 煮豆(いんげん豆) E429Kcal 蛋17g 脂8g 塩1.2g
10日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E454Kcal 蛋17.6g 脂10.4g 塩2.5g	ごはん 和風みそグラタン ナムル コーンスープ フルーツ キウイ・みかん缶 E493Kcal 蛋19.3g 脂11.1g 塩2.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	中華丼 ジャーマン大根 いんげんとササミのごま和え E420Kcal 蛋17.6g 脂12.8g 塩2.1g
11日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E413Kcal 蛋14.7g 脂8.4g 塩3.1g	かつ丼 田楽 沢煮椀 きゅうりのぬか漬 E605Kcal 蛋21.3g 脂22.8g 塩2.9g	喫茶3F 2F ドームケーキ E168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス E388Kcal 蛋18.9g 脂8g 塩2g
12日 (金)	ゆかりごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E425Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 桜えびの中華スープ フルーツ オレンジ E519Kcal 蛋15.4g 脂10.6g 塩1.9g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ごま味噌豆腐 玉ねぎの玉子とじ おぐらの梅和え E382Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩1.5g
13日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E404Kcal 蛋13.5g 脂8.1g 塩3.1g	ハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ ジュース フルーツヨーグルト E602Kcal 蛋17.3g 脂15.1g 塩1.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのあんかけ 白菜の浅漬 E369Kcal 蛋17g 脂8.4g 塩1g
14日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E438Kcal 蛋16.9g 脂10.8g 塩3g	ごはん あじの南蛮漬 白和え みそ汁油揚げ E512Kcal 蛋25.5g 脂14.9g 塩2.9g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	五目炒飯 けんちん煮 フルーツ キウイ・みかん缶 E420Kcal 蛋12.9g 脂8.3g 塩0.9g
15日 (月)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E426Kcal 蛋15.5g 脂11.4g 塩2.9g	えびのかき揚げ丼 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 花豆 E431Kcal 蛋16.8g 脂11.2g 塩3.2g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 もやしのソテー フルーツ キウイ・みかん缶 E429Kcal 蛋17g 脂13.3g 塩1g

平成31年7月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (火)	ごはん ふりかけ 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E450Kcal 蛋16.8g 脂11.2g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 きやべつときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツ パナナ E428Kcal 蛋16.1g 脂8g 塩2.5g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん ちくさ焼き卵 冬瓜そぼろ煮 おひたし E372Kcal 蛋16.4g 脂7.8g 塩2.4g
17日 (水)	ごはん 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E420Kcal 蛋14.7g 脂8.5g 塩3.1g	ごはん ジンジャーコロッセ もやしの中華風サラダ ワントンスープ E501Kcal 蛋13.7g 脂13.5g 塩1.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 豆腐と海老の旨煮 フルーツ オレンジ E396Kcal 蛋18.7g 脂8.7g 塩1.6g
18日 (木)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E433Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩2.9g	ごはん 鯖のカレー焼き さつま揚げのピリ辛和え かき玉汁 E449Kcal 蛋23.7g 脂13.1g 塩2.8g	バナナ E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 車ふのチャンプルー フルーツ キウイ・みかん缶 E457Kcal 蛋17.2g 脂13.2g 塩1.6g
19日 (金)	ごはん 納豆 高野豆腐五目煮 みそ汁ふ 牛乳 E466Kcal 蛋19.1g 脂11.7g 塩2.5g	ジュシー なめ茸入り玉子焼き もずくと長芋の酢の物 粕汁 フルーツミックス E476Kcal 蛋20.2g 脂13.5g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 照り焼きつくね 白菜とにかまの和え物 ゴーヤのかか和え E350Kcal 蛋14.3g 脂6.7g 塩1.9g
20日 (土)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E437Kcal 蛋15g 脂11.6g 塩2.9g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 洋風変わりきんぴら 鶏肉ときのこ汁 フルーツ パナナ E435Kcal 蛋21.6g 脂5.4g 塩2.5g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	レタス炒飯 肉みそ豆腐 おくらのかか和え E439Kcal 蛋14.2g 脂13.1g 塩1.1g
21日 (日)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E388Kcal 蛋14.7g 脂9g 塩3.3g	サンドイッチ(ツナ・たまご) ほうれん草とベーコンのソテー トマトスープ フルーツ みかん缶 E527Kcal 蛋16.8g 脂32.1g 塩3.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 えのきとささみのボン酢かけ がんもの煮つけ E402Kcal 蛋20.3g 脂12.4g 塩1.3g
22日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E401Kcal 蛋13.6g 脂8.4g 塩3.1g	ごはん 鮭のガーリック焼き 判三条 中華スープ フルーツミックス E448Kcal 蛋24.6g 脂7.6g 塩2.3g	アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	親子丼 白菜の中華風酢の物 しらすおろし E425Kcal 蛋20.7g 脂11.5g 塩1.9g
23日 (火)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E404Kcal 蛋13.9g 脂8.8g 塩3.6g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀 フルーツ すいか E521Kcal 蛋20.9g 脂15.6g 塩2.3g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なすのぬか漬け E385Kcal 蛋24.8g 脂6.7g 塩2.4g
24日 (水)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E431Kcal 蛋15.4g 脂9.4g 塩3g	かやくごはん 信田巻き 牛肉の中華風サラダ みそ汁豆腐 E528Kcal 蛋24g 脂16.9g 塩3.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ E340Kcal 蛋11.4g 脂6.2g 塩1.4g
25日 (木)	ごはん 納豆 厚揚げ入りきんぴら みそ汁じゃが芋 牛乳 E506Kcal 蛋18.8g 脂14.2g 塩2.6g	あじの味噌蒲焼き きくらげともやしのごまサラダ すまし汁 フルーツ パナナ E478Kcal 蛋20.2g 脂11.1g 塩3.1g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 にらの卵とじ ブロッコリーのごま和え E395Kcal 蛋16g 脂8.2g 塩2.1g
26日 (金)	ごはん ふりかけ 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E449Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩2.7g	ごはん 肉団子酢豚風 セロリとツナのサラダ 鶏汁 E577Kcal 蛋16.3g 脂25.8g 塩2.8g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ キウイ・みかん缶 E373Kcal 蛋13.8g 脂5.4g 塩1.1g
27日 (土)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E423Kcal 蛋13.5g 脂9.1g 塩2.8g	うなぎちらし たき合わせ さつま汁 フルーツミックス E502Kcal 蛋18g 脂16.7g 塩2.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え きゅうりの中華漬け E384Kcal 蛋16g 脂11.2g 塩1.4g
28日 (日)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E425Kcal 蛋15.8g 脂10.3g 塩2.7g	ごはん タラの南蛮漬け キャベツとささみの辛子和え 山菜そば汁 E439Kcal 蛋23g 脂6.3g 塩3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麻婆豆腐丼 五色和え フルーツ みかん缶 E376Kcal 蛋16g 脂8.4g 塩1.4g
29日 (月)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁豆腐 牛乳 E437Kcal 蛋16.2g 脂11g 塩3g	ごはん 豆腐のミートローフ 南瓜のえびあんかけ チャップスイ フルーツミックス E457Kcal 蛋18.1g 脂6.4g 塩2.6g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 カレー肉じゃが 冷奴 E465Kcal 蛋16.2g 脂11.9g 塩1.7g
30日 (火)	うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E417Kcal 蛋13.9g 脂8.6g 塩3.4g	ごはん 夏野菜の酢鶏 大根サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E539Kcal 蛋19g 脂15.7g 塩2.3g	バナナ E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 鯖の味噌煮 えびと絹さやの玉子とじ 黒豆 E478Kcal 蛋27.8g 脂12.9g 塩1.8g
31日 (水)	ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E423Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩2.7g	えびと枝豆のかき揚げ丼 わかめの酢の物 粕汁 フルーツ パナナ E453Kcal 蛋15.3g 脂8.7g 塩2.3g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 ツナポテトサラダ 青菜のえのき和え E474Kcal 蛋16.9g 脂17.7g 塩1.7g