

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年1月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	かに風ぞうすい リンゴゼリー 牛乳	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	カステラ	麦ごはん 肉団子煮 おひたし なめ茸おろし
	エ287Kcal 蛋11.1g 脂7.1g 塩1.6g	エ664Kcal 蛋29.2g 脂19.4g 塩4.3g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ429Kcal 蛋12.8g 脂13.2g 塩2.6g
2日 (木)	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 みかん缶	ドームケーキ	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーとツナのサラダ 奈良漬け
	エ435Kcal 蛋14.7g 脂11g 塩2.6g	エ355Kcal 蛋16.1g 脂6.5g 塩2.2g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ372Kcal 蛋14g 脂9.5g 塩1.7g
3日 (金)	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 (土)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 白身魚の塩焼焼き 判三糸 沢煮椀	芋ようかん	麦ごはん 焼肉 カリフラワーのあんかけ フルーツ みかん缶
	エ407Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩2.8g	エ377Kcal 蛋21.6g 脂4.2g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ399Kcal 蛋17.7g 脂8.7g 塩1.5g
5日 (日)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜とツナの辛子和え 芋子汁	フルーチェ	麦ごはん 煮魚 たまごサラダ フルーツミックス
	エ440Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩3.1g	エ497Kcal 蛋20.6g 脂16.9g 塩2.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ399Kcal 蛋19.9g 脂8.7g 塩1.7g
6日 (月)	ごはん 納豆 山菜煮 みそ汁じゃが芋 牛乳	お赤飯 筑前煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ バナナ	菓子パン	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490Kcal 蛋19.1g 脂13.3g 塩2.5g	エ470Kcal 蛋17.1g 脂6.3g 塩2.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ380Kcal 蛋15.3g 脂10g 塩1.7g
7日 (火)	七草かゆ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん のし鶏 大根と昆布の煮物 鶏肉ときこの汁 フルーツ オレンジ	ババロア	麦ごはん 青椒肉糸 さつま芋の和風サラダ おくらのかか和え
	エ291Kcal 蛋12.3g 脂8.7g 塩3.6g	エ495Kcal 蛋22.5g 脂12.4g 塩2.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ451Kcal 蛋13.1g 脂15.1g 塩1g
8日 (水)	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 もやしの中華風サラダ にら玉スープ フルーツ キウイ・みかん缶	和菓子	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414Kcal 蛋15.6g 脂9.2g 塩1.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ427Kcal 蛋16.6g 脂6.7g 塩1.3g
9日 (木)	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 ごぼうのみそマヨサラダ 粕汁 花豆	ワッフル	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス
	エ418Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g	エ508Kcal 蛋17g 脂17.6g 塩2.7g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ377Kcal 蛋13.7g 脂8.2g 塩1.4g
10日 (金)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんサラダ さつま汁	チーズヨーグルト	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツ バナナ
	エ421Kcal 蛋14.3g 脂8.8g 塩2.9g	エ464Kcal 蛋22.4g 脂10.2g 塩2.6g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ435Kcal 蛋13g 脂8.9g 塩1.2g
11日 (土)	ごはん 納豆 白菜とがんも煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 豆腐だんごあんかけ きやべつとの辛子和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ	おしるこ	麦ごはん 治部煮 なべしぎ かぶのぬか漬け
	エ489Kcal 蛋19.9g 脂14.5g 塩2.4g	エ539Kcal 蛋24.5g 脂15g 塩3.4g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ342Kcal 蛋12.6g 脂5.6g 塩1.6g
12日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鯖のカレー焼き 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	ヨーグルト	麦ごはん 中華炒め 大根サラダ 金山寺みそ
	エ433Kcal 蛋17.1g 脂10.8g 塩2.8g	エ490Kcal 蛋24.3g 脂14.3g 塩3.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ419Kcal 蛋14.9g 脂13g 塩1.9g
13日 (月)	青菜ごはん かぶと生揚げ煮 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	ババロア	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383Kcal 蛋14.2g 脂9.3g 塩3.2g	エ526Kcal 蛋22.5g 脂14.1g 塩2.9g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ388Kcal 蛋15.2g 脂6.9g 塩1.3g
14日 (火)	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 おくらと梅和え
	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 (水)	ごはん ひじき田舎煮 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 南瓜のカッターチーズサラダ カレー汁 フルーツ みかん缶	和菓子	柳川風井 小松菜のどろろ芋かけ なすのぬか漬け
	エ397Kcal 蛋13.3g 脂8.4g 塩3.1g	エ638Kcal 蛋21.9g 脂22.4g 塩2.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ334Kcal 蛋13.2g 脂5.6g 塩2g

16日 (木)	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 E416Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩3.1g	きのこのハヤシライス もやしとカニカマの辛子和え りんごジュース フルーツヨーグルト	プリン	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なめ茸おろし E399Kcal 蛋25.3g 脂6.7g 塩2.6g
17日 (金)	ごはん 納豆 いんげんと豚肉の炒め煮 みそ汁ふ 牛乳 E471Kcal 蛋19.1g 脂13.1g 塩2.3g	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 ワントンスープ	菓子パン	麦ごはん 五目玉子焼き 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツ オレンジ E452Kcal 蛋20.4g 脂13.6g 塩1.7g
18日 (土)	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 E451Kcal 蛋16.4g 脂9.9g 塩3.3g	ごはん 鮭の酒粕漬け 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 きゅうりのぬか漬け E359Kcal 蛋15.6g 脂9.4g 塩2g
19日 (日)	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 E428Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩3.5g	ごはん 松風焼 大根と帆立のサラダ 豆腐と小松菜のスープ	フルーチェ	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 もやしとら炒め フルーツ キウイ・みかん缶 E398Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩0.9g
20日 (月)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E423Kcal 蛋14.2g 脂9.2g 塩2.7g	ごはん 鯖のごまみそ焼き わかめとツナのサラダ けんちん汁	シュークリーム	麦ごはん いら玉あんかけ 五色和え フルーツミックス E326Kcal 蛋13.4g 脂5.6g 塩1.4g
21日 (火)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E441Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩2.9g	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ー風 がんもの煮つけ E507Kcal 蛋18.4g 脂18.4g 塩2.5g
22日 (水)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E433Kcal 蛋16.4g 脂10.3g 塩3g	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 E399Kcal 蛋15.6g 脂10.2g 塩2.1g
23日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g	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 豆腐と海老の旨煮 フルーツ オレンジ E465Kcal 蛋25.3g 脂12.6g 塩1.8g
24日 (金)	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 E440Kcal 蛋15.7g 脂12.1g 塩2.8g	キーマカレー きやべつとツナの中華和え りんごジュース フルーツミックス	芋ようかん	麦ごはん 豚バラおでん 青菜のピーナツ和え かぶのぬか漬け E546Kcal 蛋16.1g 脂27.4g 塩2.6g
25日 (土)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E504Kcal 蛋20.3g 脂13.2g 塩2.4g	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 バナナ E381Kcal 蛋18.2g 脂5.7g 塩2g
26日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E388Kcal 蛋12.6g 脂7.4g 塩2.9g	ごはん タラの酒粕漬け焼き 青菜のわさび漬け和え 中華風かき玉スープ フルーツ キウイ・みかん缶	ヨーグルト	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 E440Kcal 蛋16.8g 脂11.5g 塩1.7g
27日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E426Kcal 蛋15.4g 脂10g 塩3g	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 きやべつとベーコンのスープ	ロールケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め ツナポテトサラダ フルーツミックス E435Kcal 蛋12g 脂14.4g 塩1.1g
28日 (火)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E423Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きくらげともやしのごまサラダ 桜えびの中華スープ フルーツ みかん缶	ミルクプリン	麦ごはん ごま味噌豆腐 洋風変わりきんぴら 芋とろろ E442Kcal 蛋15.5g 脂12.4g 塩2.1g
29日 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E425Kcal 蛋14.7g 脂9.8g 塩2.8g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きや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 炒鶏 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ オレンジ E401Kcal 蛋16.6g 脂8.2g 塩1.5g
30日 (木)	ごはん 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E407Kcal 蛋13.9g 脂7.4g 塩3g	ごはん ジンジャーコロケ 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 E425Kcal 蛋12.5g 脂12.6g 塩0.9g
31日 (金)	ごはん 納豆 じゃが芋煮 みそ汁 青菜 牛乳 E483Kcal 蛋17.9g 脂11g 塩2.4g	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	ババロア	中華丼 マカロニサラダ 煮豆(いんげん豆) E515Kcal 蛋17.8g 脂15g 塩1.5g