

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年2月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E418Kcal 蛋14.3g 脂10.6g 塩2.9g	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 E617Kcal 蛋24.8g 脂22.9g 塩3.3g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 奈良漬 E374Kcal 蛋13.5g 脂9.7g 塩1.7g
2日 (日)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E429Kcal 蛋15.7g 脂10.4g 塩3g	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 E611Kcal 蛋18.9g 脂19.2g 塩2.5g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	きのごピラフ 肉みそ豆腐 青菜のピーナツ和え E515Kcal 蛋18.4g 脂17.1g 塩2.3g
3日 (月)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E444Kcal 蛋14.9g 脂11g 塩2.6g	うなぎちらし 白和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E505Kcal 蛋22g 脂15.6g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 けんちん煮 きゅうりの中華漬 E348Kcal 蛋13.8g 脂8.1g 塩1.1g
4日 (火)	ごはん ふりかけ ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E410Kcal 蛋14.6g 脂8.7g 塩3.1g	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 E439Kcal 蛋19.5g 脂9.5g 塩2.5g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	柳川風井 マセドアンサラダ プロッコリーのあんかけ E497Kcal 蛋21g 脂15.9g 塩2g
5日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E413Kcal 蛋14.1g 脂10.1g 塩2.8g	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 E477Kcal 蛋14.1g 脂15.1g 塩2.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ビーフン炒め 玉ねぎの玉子とじ フルーツ キウイ・みかん缶 E368Kcal 蛋11.8g 脂5.9g 塩1.3g
6日 (木)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E431Kcal 蛋15g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 松風焼 わかめの酢の物 三平汁 フルーツ オレンジ E541Kcal 蛋24.6g 脂14.3g 塩2.7g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 治部煮 なべしぎ かぶのめが漬 E342Kcal 蛋12.6g 脂5.6g 塩1.6g
7日 (金)	ごはん 蕨と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E408Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.8g	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ オレンジジュース フルーツミックス E583Kcal 蛋21.3g 脂22.5g 塩2.2g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 金山寺みそ E395Kcal 蛋14.4g 脂10.9g 塩1.9g
8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	ごはん 鯖のごまみそ煮 南瓜のえびあんかけ けんちん汁 E496Kcal 蛋24.7g 脂11.3g 塩2.6g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツ みかん缶 E401Kcal 蛋16.8g 脂10.5g 塩0.9g
9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 E436Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩3.5g	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 E499Kcal 蛋20.2g 脂9.8g 塩2.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	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 E388Kcal 蛋13.4g 脂8.5g 塩1.4g
10日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 牛乳 みそ汁ふ E409Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩2.8g	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 E440Kcal 蛋18.7g 脂11.4g 塩3.5g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 白菜の中華風酢の物 フルーツ キウイ・みかん缶 E391Kcal 蛋13.2g 脂9.1g 塩1.8g
11日 (火)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁 青菜 牛乳 E458Kcal 蛋18.3g 脂11.4g 塩2.6g	ごはん タラの南蛮漬 大根と帆立のサラダ 中華風かき玉スープ フルーツ オレンジ E487Kcal 蛋22.5g 脂12.8g 塩1.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	カレーピラフ 牛肉とごぼうの土佐煮 煮豆(いんげん豆) E526Kcal 蛋18g 脂11.4g 塩1.6g
12日 (水)	ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E422Kcal 蛋13.7g 脂9.3g 塩2.7g	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 みかん缶 E464Kcal 蛋19.6g 脂11.6g 塩2.2g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え おくらのかか和え E481Kcal 蛋19.5g 脂14.7g 塩2.2g
13日 (木)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E422Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩3.7g	ごはん 鮭の酒粕漬 揚げなすそぼろかけ けんちんうどん汁 E506Kcal 蛋26.1g 脂11.4g 塩2.7g	菓子パン E107Kcal 蛋3.6g 脂3.8g 塩0.3g	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 E352Kcal 蛋13.1g 脂6.8g 塩1.7g
14日 (金)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E444Kcal 蛋17.5g 脂12g 塩3g	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 E485Kcal 蛋18.9g 脂14g 塩2.8g	チョコパバロア E144Kcal 蛋6.9g 脂6.2g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 にらの卵とじ 芋とろろ E405Kcal 蛋15.8g 脂7g 塩2g

15日 (土)	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 E424Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩3.1g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ みかん缶	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす 五目いり豆腐 きゅうりのぬか漬け E415Kcal 蛋16.9g 脂12.7g 塩2.1g
16日 (日)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E439Kcal 蛋15g 脂9.3g 塩2.8g	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 E529Kcal 蛋26.4g 脂14.1g 塩3.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	レタス炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 ナムル E442Kcal 蛋16g 脂13g 塩1.8g
17日 (月)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E457Kcal 蛋17.9g 脂12.2g 塩2.6g	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 E422Kcal 蛋17.3g 脂11.3g 塩2.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	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 E391Kcal 蛋16.2g 脂9.3g 塩1.3g
18日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E410Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩3.2g	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 E632Kcal 蛋22.1g 脂19.7g 塩2g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 大根の甘酢漬け E356Kcal 蛋15.5g 脂7.2g 塩1.4g
19日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E430Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.7g	ごはん 白身魚の西京焼き 大根と昆布の煮物 のっぺい汁 フルーツ パナナ E442Kcal 蛋22.8g 脂4.5g 塩3.7g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し 洋風変わりきんぴら なすのぬか漬け E364Kcal 蛋14.1g 脂7.3g 塩2.3g
20日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E430Kcal 蛋15.6g 脂10g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 ツナポテトサラダ にら玉スープ E570Kcal 蛋17.8g 脂21.4g 塩1.8g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	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 E406Kcal 蛋16.5g 脂11.2g 塩1.4g
21日 (金)	ごはん 山菜煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E436Kcal 蛋15.4g 脂11.5g 塩3.2g	ごはん 鮭のムニエル きくらげともやしのごまサラダ カレー南蛮汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E589Kcal 蛋27.3g 脂18.6g 塩3.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンブルー 長芋の梅和え E410Kcal 蛋15.8g 脂8.1g 塩2g
22日 (土)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E468Kcal 蛋15.2g 脂12.6g 塩2.9g	ジュース 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 E516Kcal 蛋21.4g 脂21.6g 塩2.9g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 煮魚 大根サラダ フルーツ オレンジ E382Kcal 蛋19.6g 脂6.8g 塩1.6g
23日 (日)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳 E468Kcal 蛋19.1g 脂11.8g 塩2.5g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ フルーツ みかん缶 E506Kcal 蛋17.6g 脂17.3g 塩2.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	中華丼 車ふのチャンブルー 黒豆 E430Kcal 蛋19.8g 脂10.3g 塩1.8g
24日 (月)	ゆかりごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E417Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g	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 E493Kcal 蛋22.8g 脂13g 塩3.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 もやしのソテー フルーツ キウイ・みかん缶 E407Kcal 蛋16g 脂9.5g 塩1.3g
25日 (火)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E440Kcal 蛋16.5g 脂12.3g 塩2.9g	鶏そぼろ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス E449Kcal 蛋15.9g 脂12.9g 塩2.4g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ちくさ焼き卵 小松菜のとろろ芋かけ さつま芋の重ね煮 E385Kcal 蛋12.2g 脂6.8g 塩1.3g
26日 (水)	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 E442Kcal 蛋16.3g 脂10.6g 塩2.9g	ごはん かおり煮付 なめこの酢の物 鶏汁 フルーツ パナナ E414Kcal 蛋22.4g 脂3g 塩2.1g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 なすの味噌炒め かぶのぬか漬け E374Kcal 蛋15.3g 脂9.3g 塩1.2g
27日 (木)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁 青菜 牛乳 E459Kcal 蛋18.3g 脂12.2g 塩2.6g	カレーライス わかめとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E589Kcal 蛋17g 脂16g 塩2.2g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 にらときのこの玉子とじ しらすおろし E361Kcal 蛋15.7g 脂9.1g 塩1.5g
28日 (金)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E416Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩3g	ごはん 鶏のねぎソースかけ 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 E488Kcal 蛋18.6g 脂14.8g 塩2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ E457Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩1.6g
29日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E413Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩3.1g	ねぎとろ丼 大根と帆立のサラダ さつま汁 フルーツミックス E465Kcal 蛋27.6g 脂11.6g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 プロッコリーのごま和え 金山寺みそ E378Kcal 蛋15g 脂7.6g 塩2g