

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E415Kcal 蛋13.8g 脂9.1g 塩3.1g	ごはん 鯖のごまみそ焼き 白和え 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E536Kcal 蛋26.7g 脂15.9g 塩2.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 牛肉と豚の煮物 きゃべつとカニカマの辛子和え なすのぬか漬け E355Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩1.8g
2日 (月)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E424Kcal 蛋15.9g 脂10.3g 塩2.7g	お赤飯 信田巻き 菊と大根の酢の物 のっぺい汁 フルーツ パナナ E555Kcal 蛋24.5g 脂13.9g 塩3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 おくらのかか和え E391Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2g
3日 (火)	わかめごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E422Kcal 蛋14.7g 脂9.8g 塩2.8g	エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E377Kcal 蛋15.4g 脂9.8g 塩2.1g	パンパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 治部煮 ツナの中華風サラダ 煮豆(いんげん豆) E440Kcal 蛋16.8g 脂7.8g 塩1.3g
4日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E454Kcal 蛋16.2g 脂10.7g 塩3g	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 けんちんうどん汁 E443Kcal 蛋17.7g 脂9.4g 塩2.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	柳川風井 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ オレンジ E395Kcal 蛋16.5g 脂8g 塩1.9g
5日 (木)	ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E460Kcal 蛋16.2g 脂10.8g 塩2.8g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ もやしの中華風サラダ カレー汁 フルーツミックス キウイ みかん E540Kcal 蛋19.8g 脂16.2g 塩3.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え きゅうりのぬか漬け E349Kcal 蛋11.9g 脂8.6g 塩1.7g
6日 (金)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E427Kcal 蛋15.3g 脂9.4g 塩3.2g	ごはん 鯖の金山寺焼 青菜のわさび漬け和え みそ汁豆腐 E444Kcal 蛋24.5g 脂9.4g 塩3.3g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	きのこピラフ 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ E482Kcal 蛋15.8g 脂13.5g 塩1.7g
7日 (土)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E444Kcal 蛋17.6g 脂10.4g 塩2.5g	かやくごはん はんぺんのはさみ揚げ きゃべつとツナの中華和え 白菜スープ フルーツ みかん缶 E575Kcal 蛋21.4g 脂17.3g 塩4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 わかめときのこのナムル風 ぶどうゼリー E475Kcal 蛋12.3g 脂14.2g 塩1.9g
8日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E457Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩2.9g	ごはん ザーサイと桜えびの混ぜごはん なめ茸入り玉子焼き 洋風変わりきんぴら 芋子汁 フルーツミックス E459Kcal 蛋17g 脂13.7g 塩4.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 マゼドアンサラダ うぐいす煮豆 E478Kcal 蛋16.2g 脂16.2g 塩1g
9日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E419Kcal 蛋14.1g 脂9.3g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ ワンタンスープ フルーツ オレンジ E435Kcal 蛋25.2g 脂5.8g 塩2.5g	パンパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 ブロッコリーのかにかまあんかけ かぶのぬか漬け E348Kcal 蛋14g 脂5.4g 塩1.3g
10日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E450Kcal 蛋15.4g 脂12g 塩2.6g	オムライス 牛肉の中華風サラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E563Kcal 蛋21.3g 脂20.7g 塩4.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 豆腐のチャンブルー しらすおろし E361Kcal 蛋23.3g 脂5g 塩2.4g
11日 (水)	青菜ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E386Kcal 蛋14.5g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん 肉じゃがコロケ ごぼうのみそマヨサラダ 中華スープ フルーツ パナナ E620Kcal 蛋16.6g 脂19.8g 塩1.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん にら玉あんかけ 白菜と海老の旨煮 リンゴゼリー E377Kcal 蛋15.5g 脂5.6g 塩0.9g
12日 (木)	ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 E461Kcal 蛋17.8g 脂10.2g 塩2.8g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 おひたし かき玉汁 E429Kcal 蛋17.8g 脂9.1g 塩2.5g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	親子丼 もやしとカニカマの辛子和え フルーツ キウイ・みかん缶 E431Kcal 蛋21.2g 脂10.6g 塩1.9g
13日 (金)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E419Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩2.7g	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 フルーツミックス E406Kcal 蛋13.5g 脂9g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 ツナポテトサラダ きゅうりのぬか漬け E433Kcal 蛋14.3g 脂16.4g 塩1.6g
14日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E418Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g	ごはん 白身魚の西京焼き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちん汁 フルーツ パナナ E440Kcal 蛋20.1g 脂2.2g 塩2.8g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん ごま味噌豆腐 五色和え 黒豆 E399Kcal 蛋16.9g 脂10.4g 塩1.6g
15日 (日)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E415Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩2.7g	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え りんごジュース フルーツ みかん缶 E516Kcal 蛋16.8g 脂13.6g 塩2.3g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ 奈良漬 E373Kcal 蛋14.4g 脂9.3g 塩1.7g

令和2年3月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (月)	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 あじの中華ソースかけ きゃべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁 E467Kcal 蛋20.9g 脂9.2g 塩3.1g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス E434Kcal 蛋11.8g 脂12g 塩1.1g
17日 (火)	ごはん がんと蕎のかか煮 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 もずくと長芋の酢の物 むらくも汁 フルーツ パナナ E442Kcal 蛋16.4g 脂9.3g 塩1.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 友禅蒔し なすの味噌炒め なめ茸おろし E372Kcal 蛋15.8g 脂6.8g 塩2.2g
18日 (水)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E412Kcal 蛋14g 脂8.1g 塩3.1g	ごはん 肉団子酢豚風 わかめとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツミックス キウイ みかん E549Kcal 蛋16.7g 脂18.8g 塩2.7g	パンパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬け E376Kcal 蛋13.3g 脂6.9g 塩1.7g
19日 (木)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E435Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩2.9g	鮭のちらし寿司 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 フルーツ オレンジ E388Kcal 蛋20.6g 脂7.3g 塩2.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 きゃべつのはらぺこマヨネーズ和え 花豆 E430Kcal 蛋14.2g 脂14.6g 塩1.7g
20日 (金)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E409Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩2.8g	ごはん のし鶏 五目白和え すまし汁 フルーツ みかん缶 E510Kcal 蛋22.9g 脂14.3g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ リンゴゼリー E373Kcal 蛋23.8g 脂1.8g 塩1.5g
21日 (土)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E414Kcal 蛋14g 脂10.2g 塩3g	ごはん 和風みそグラタン ナムル にら玉スープ フルーツ パナナ E498Kcal 蛋20.3g 脂11.9g 塩1.6g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ E469Kcal 蛋15.7g 脂18g 塩2.4g
22日 (日)	ごはん 納豆 山菜煮 みそ汁 青菜 牛乳 E487Kcal 蛋19.8g 脂14.4g 塩2.5g	ごはん 鶏のねぎソースかけ 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス E566Kcal 蛋21.8g 脂15.5g 塩2.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 五目玉子焼き 大根ときゅうりの梅和え おくらのかか和え E372Kcal 蛋13.8g 脂9.6g 塩1.4g
23日 (月)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.3g	牛丼 青菜のピーナツ和え みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E465Kcal 蛋20.7g 脂11.9g 塩3.2g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 鶏肉と里芋の煮物 うぐいす煮豆 E438Kcal 蛋17g 脂11g 塩1.4g
24日 (火)	うめしらすごはん 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 E419Kcal 蛋15.2g 脂10.2g 塩3.4g	ごはん さばの竜田揚げ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E601Kcal 蛋21.6g 脂24.6g 塩2.4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 コールスローサラダ あみの佃煮 E385Kcal 蛋14.7g 脂9.9g 塩1.8g
25日 (水)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E398Kcal 蛋13.9g 脂8.2g 塩3.1g	カレーライス 大根サラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E617Kcal 蛋16.2g 脂18.7g 塩1.9g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん ちぐさ焼き卵 舞茸となすのみそ炒め かぶの甘酢漬け E358Kcal 蛋12.3g 脂6.4g 塩2.2g
26日 (木)	ごはん 蕎と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E418Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩2.8g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶 E416Kcal 蛋15.1g 脂7.9g 塩2.2g	パンパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	レタス炒飯 車心のチャンプルー 青菜の柚子香和え E404Kcal 蛋12.7g 脂9.8g 塩1.8g
27日 (金)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳 E466Kcal 蛋18.3g 脂10.5g 塩2.8g	ごはん 白身魚の木の芽焼き 揚げなすのおろし煮 さつま汁 E424Kcal 蛋20.4g 脂7.3g 塩2.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麻婆豆腐丼 玉ねぎの玉子とじ フルーツ パナナ E420Kcal 蛋17g 脂9.9g 塩1.2g
28日 (土)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E469Kcal 蛋15.2g 脂12.6g 塩2.8g	ごぼうめし 桜えび入り玉子焼き もやしとカニカマの辛子和え いわしのつみれ汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E488Kcal 蛋21.6g 脂12.1g 塩2.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ビーフン炒め 小松菜のどろろ芋かけ リンゴゼリー E374Kcal 蛋11.7g 脂4.4g 塩1.1g
29日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E444Kcal 蛋18.1g 脂11.7g 塩2.8g	ごはん 和風みそハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ コーンスープ フルーツミックス E583Kcal 蛋21g 脂18.8g 塩2.7g	フルーチエ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 花豆 E439Kcal 蛋15.7g 脂14.1g 塩1.7g
30日 (月)	ゆかりごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E421Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.7g	ごはん 鮭の酒粕漬け 煮しめ 沢煮椀 E453Kcal 蛋23.9g 脂8.2g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツミックス キウイ みかん E453Kcal 蛋13.8g 脂10.8g 塩1.7g
31日 (火)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g	かつ丼 セロリとツナのサラダ 桜えびの中華スープ フルーツ パナナ E652Kcal 蛋21.8g 脂28.6g 塩2g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 中華炒め なべしぎ おくらと梅和え E352Kcal 蛋13.1g 脂7.3g 塩1.5g