

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年4月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E419Kcal 蛋14g 脂9.1g 塩3.1g	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやし中華風サラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ オレンジ E530Kcal 蛋22.8g 脂15.4g 塩3g	和菓子	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ 奈良漬け E402Kcal 蛋12.6g 脂13.5g 塩1.7g
2日 (木)	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	お赤飯 魚の七味焼 れんこんサラダ けんちん汁 フルーツ パナナ E523Kcal 蛋23.2g 脂13.2g 塩2.9g	ババロア	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 きゅうりの中華漬け E361Kcal 蛋13.7g 脂10.4g 塩1.3g
3日 (金)	ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E412Kcal 蛋13.5g 脂8g 塩2.9g	鶏そぼろのちらし寿司 白和え 赤だし汁 フルーツミックス キウイ みかん E480Kcal 蛋20.1g 脂12.2g 塩1.8g	黒ごまプリン	麦ごはん 八宝菜 小松菜とツナの和え物 しらすおろし E377Kcal 蛋17g 脂9.9g 塩1.6g
4日 (土)	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16.5g 脂10.3g 塩3g	桜ずし 白身魚の木の芽焼き 菜の花のからし和え たき合わせ 花豆 すまし汁 フルーツ いちご E434Kcal 蛋23.5g 脂9.1g 塩3.6g	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 きやべつのかにかま和え 金山寺みそ E450Kcal 蛋15.1g 脂13.6g 塩2g
5日 (日)	わかめごはん 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 フロッキーとベーコンのグラタン さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 ワンダンスープ E459Kcal 蛋11.3g 脂11.6g 塩1.3g	ヨーグルト	きのこピラフ 肉みそ豆腐 フルーツミックス パナナ みかん E485Kcal 蛋15.2g 脂14.4g 塩1.4g
6日 (月)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 E463Kcal 蛋18.9g 脂11.8g 塩3.1g	ごはん なめ茸入り玉子焼き おひたし 豚汁 フルーツ オレンジ E463Kcal 蛋20.4g 脂11.3g 塩3.3g	カステラ	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ ぶどうゼリー E412Kcal 蛋17.2g 脂8.2g 塩1.6g
7日 (火)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E406Kcal 蛋14.7g 脂9.8g 塩2.9g	ごはん 揚げじゃがあんかけ 大根サラダ 粕汁 フルーツミックス E530Kcal 蛋14.7g 脂15.9g 塩2g	ようかん	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め うぐいす煮豆 E361Kcal 蛋21.5g 脂3.9g 塩1.5g
8日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E424Kcal 蛋14.2g 脂9.2g 塩2.7g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E435Kcal 蛋18.7g 脂9.4g 塩2.3g	ババロア	中華丼 わかめときのこのナムル風 さつまいもレーズン煮 E394Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩1.6g
9日 (木)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E446Kcal 蛋17.8g 脂11.8g 塩2.9g	かやくごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きやべつとベーコンのスープ フルーツ パナナ E536Kcal 蛋21.6g 脂15.4g 塩3.9g	プリン	麦ごはん マーボーなす 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E355Kcal 蛋12g 脂8.7g 塩1g
10日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 E476Kcal 蛋17.9g 脂11.4g 塩2.5g	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 みそ汁豆腐 E454Kcal 蛋20.4g 脂11.7g 塩2.8g	ワッフル	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンブルー フルーツ オレンジ E409Kcal 蛋16.8g 脂7g 塩1.5g
11日 (土)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E448Kcal 蛋17.7g 脂12g 塩2.9g	牛しぐれ丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E442Kcal 蛋17.5g 脂11.6g 塩2.7g	ようかん	麦ごはん 肉団子煮 きやべつとちくわの梅和え あみの佃煮 E450Kcal 蛋12.9g 脂13.5g 塩2.4g
12日 (日)	うめしらすごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E421Kcal 蛋14.7g 脂10.5g 塩3.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ セロリとツナのサラダ 粕汁 フルーツ みかん缶 E615Kcal 蛋21.4g 脂23.2g 塩2.6g	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え リンゴゼリー E387Kcal 蛋14.9g 脂7g 塩1.4g
13日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E455Kcal 蛋14.6g 脂11.6g 塩2.9g	ごはん 松風焼 ごぼうのみそマヨサラダ ワンダンスープ フルーツ オレンジ E584Kcal 蛋23g 脂20.8g 塩2.3g	和菓子	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ 花豆 E372Kcal 蛋14.7g 脂9.5g 塩1.6g
14日 (火)	ごはん ふりかけ 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E441Kcal 蛋15.5g 脂11.7g 塩2.9g	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ 芋子汁 E465Kcal 蛋24.9g 脂11g 塩2.6g	ババロア	豚肉と野沢菜の炒飯 五目いり豆腐 フルーツミックス パナナ みかん E471Kcal 蛋16.6g 脂12.2g 塩1.4g
15日 (水)	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	オムライス ナムル チャップスイ フルーツ みかん缶 E509Kcal 蛋20g 脂15.9g 塩3.3g	カステラ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おくら梅和え E372Kcal 蛋15g 脂9.6g 塩1.7g

令和2年4月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (木)	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 E414Kcal 蛋14.7g 脂9.8g 塩2.8g	ごはん コロッケ ツナの中華風サラダ にら玉スープ フルーツミックス キウイ みかん E548Kcal 蛋15.2g 脂16.9g 塩1.5g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 金山寺みそ E406Kcal 蛋16.5g 脂9.5g 塩2.3g
17日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E426Kcal 蛋14.4g 脂10.6g 塩2.9g	ごはん 白身魚の西京焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 山菜そば汁 E456Kcal 蛋21.1g 脂9.2g 塩3.8g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	柳川風井 けんちん煮 フルーツ オレンジ E388Kcal 蛋14.7g 脂6.8g 塩2g
18日 (土)	わかめごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E427Kcal 蛋14.8g 脂8.8g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 ぜんまいの白和え みそ汁油揚げ フルーツ パナナ E581Kcal 蛋20.9g 脂17g 塩3.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 洋風変わりきんぴら かぶのぬか漬け E403Kcal 蛋14.1g 脂11.4g 塩1.7g
19日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E418Kcal 蛋13.6g 脂7.6g 塩3.1g	天井 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ みかん缶 E517Kcal 蛋23.1g 脂13.2g 塩2.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し 青菜としめじの玉子とじ ぶどうゼリー E394Kcal 蛋17.4g 脂5.7g 塩2g
20日 (月)	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 E417Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩3.3g	ごはん 煮込みハンバーグ わかめとツナのサラダ みそ汁 青菜 フルーツミックス パナナ みかん E538Kcal 蛋21.7g 脂15.8g 塩2.9g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え E417Kcal 蛋16.3g 脂9.1g 塩2.4g
21日 (火)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E418Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩2.8g	竹の子ごはん 桜えび入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮碗 フルーツ オレンジ E466Kcal 蛋20g 脂11.7g 塩2.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 煮魚 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け E334Kcal 蛋18.6g 脂1.3g 塩2.7g
22日 (水)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁わかめ 牛乳 E464Kcal 蛋18.9g 脂11.8g 塩2.6g	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ フルーツ パナナ E457Kcal 蛋22g 脂6.7g 塩2.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 にらと卵とじ 黒豆 E414Kcal 蛋16.8g 脂8.6g 塩1.7g
23日 (木)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E446Kcal 蛋14.5g 脂12.3g 塩2.9g	カレーライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E657Kcal 蛋17.1g 脂23.2g 塩2.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 なめ茸おろし E361Kcal 蛋16.1g 脂7.2g 塩1.9g
24日 (金)	ごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E440Kcal 蛋16.6g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 鯖の味噌煮 さつま揚げのピリ辛和え にゅうめん E466Kcal 蛋23.7g 脂11g 塩3.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	親子丼 マセドアンサラダ フルーツ キウイ・みかん缶 E545Kcal 蛋21.8g 脂19.9g 塩1.6g
25日 (土)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E421Kcal 蛋14.4g 脂9.1g 塩3.1g	ごはん 信田巻き もずくと長芋の酢の物 みそ汁 青菜 フルーツ オレンジ E494Kcal 蛋20.4g 脂13.6g 塩2.4g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 中華サラダ りんごゼリー E454Kcal 蛋16.2g 脂11.5g 塩1.7g
26日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E404Kcal 蛋13.7g 脂9.1g 塩2.9g	ごはん 肉団子酢豚風 青菜の菊花和え 鶏汁 フルーツ みかん缶 E505Kcal 蛋15.8g 脂15.5g 塩2.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 プロッコリーとツナのサラダ E559Kcal 蛋15.5g 脂21.4g 塩2.3g
27日 (月)	ごはん 高野豆腐きのご煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ パナナ E379Kcal 蛋17.7g 脂6.4g 塩2.5g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのかにかま和え なすのぬか漬け E397Kcal 蛋13.8g 脂14.3g 塩1.2g
28日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E446Kcal 蛋14.9g 脂11g 塩2.6g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 チャップスイ E359Kcal 蛋20.1g 脂2.8g 塩2.6g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツミックス 杏仁豆腐 E476Kcal 蛋16.7g 脂16.5g 塩1.2g
29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 E411Kcal 蛋14.1g 脂10.1g 塩2.8g	ごはん えびフライ きくらげともやしのごまサラダ のっぺい汁 フルーツ オレンジ E479Kcal 蛋19.9g 脂11.6g 塩2.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ちぎさ焼き卵 えのきとささみのポン酢かけ 花豆 E349Kcal 蛋15.4g 脂7.4g 塩1.5g
30日 (木)	ごはん 納豆 切昆布ちくわ煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E480Kcal 蛋19.6g 脂13g 塩2.9g	ごぼうめし すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ ワンドンスープ フルーツ みかん缶 E495Kcal 蛋19.1g 脂14.7g 塩2.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ビーフン炒め 小松菜のとろろ芋かけ おくらと梅和え E317Kcal 蛋10.5g 脂4.4g 塩1.1g