

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E389Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩2.9g	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ なめこの酢の物 芋子汁 フルーツミックス E474Kcal 蛋17.4g 脂10.3g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ポイコーロー 白菜とかにかまの和え物 あみの佃煮 E352Kcal 蛋13.7g 脂7.4g 塩2.1g
2日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E445Kcal 蛋15.7g 脂10g 塩3g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 大根と帆立のサラダ コーンスープ E526Kcal 蛋19.8g 脂18.3g 塩2.6g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	きのこピラフ けんちん煮 フルーツ パナナ E447Kcal 蛋11.4g 脂10.6g 塩1.5g
3日 (日)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E422Kcal 蛋14.3g 脂9.2g 塩2.7g	えびのかき揚げ丼 きやべつとささみの中華和え 鶏肉ときこの汁 フルーツミックス キウイ みかん E422Kcal 蛋15.7g 脂9g 塩2.5g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 なべしぎ きゅうりのぬか漬け E330Kcal 蛋19.5g 脂2.4g 塩2.6g
4日 (月)	青菜ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E403Kcal 蛋13.8g 脂7.5g 塩3.6g	ごはん 松風焼 青菜とツナの辛子和え かき玉汁 フルーツ オレンジ E516Kcal 蛋23.4g 脂15.4g 塩2.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 マゼドアンサラダ リンゴゼリー E504Kcal 蛋16.8g 脂16.1g 塩1g
5日 (火)	ごはん ふりかけ かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E446Kcal 蛋16.6g 脂10.9g 塩3g	ねぎとろ丼 わかめの酢の物 粕汁 フルーツミックス E412Kcal 蛋27g 脂6.6g 塩2.7g	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 鶏肉とこんにゃく炒煮 黒豆 E440Kcal 蛋20.5g 脂12g 塩1.9g
6日 (水)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E409Kcal 蛋14.8g 脂9.9g 塩2.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ きくらげともやしのごまサラダ 豚汁 E517Kcal 蛋20.4g 脂15.2g 塩3.2g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	柳川風井 かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ パナナ E407Kcal 蛋14.5g 脂7.8g 塩1.8g
7日 (木)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E455Kcal 蛋18.2g 脂13g 塩2.9g	かやくごはん 鯖の味噌煮 きやべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 E494Kcal 蛋25.3g 脂12.5g 塩3.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 五色和え フルーツミックス キウイ みかん E341Kcal 蛋13.1g 脂7.1g 塩1.1g
8日 (金)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E470Kcal 蛋15.8g 脂12.5g 塩2.8g	ごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ みかん缶 E458Kcal 蛋17.5g 脂9.2g 塩2.8g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ごま味噌豆腐 もやしとら炒め おぐらのかか和え E383Kcal 蛋15.7g 脂11.2g 塩1.4g
9日 (土)	うめしらすごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E418Kcal 蛋14.6g 脂9.4g 塩4g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン 青菜のわさび漬け和え 白菜スープ E426Kcal 蛋14g 脂11.9g 塩2.5g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	中華丼 わかめときこのナムル風 フルーツミックス 杏仁豆腐 E358Kcal 蛋13.9g 脂8.1g 塩1.6g
10日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E409Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩2.8g	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやしとカニカマの辛子和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ E519Kcal 蛋22.4g 脂15.2g 塩2.7g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ちぐさ焼き卵 マカロニサラダ あみの佃煮 E434Kcal 蛋14.4g 脂14g 塩2g
11日 (月)	ごはん 納豆 いんげんと豚肉の炒め煮 みそ汁 青菜 牛乳 E483Kcal 蛋19.6g 脂14.1g 塩2.3g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 煮しめ むらくも汁 E411Kcal 蛋21.7g 脂6g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ パナナ E419Kcal 蛋12.1g 脂8.2g 塩1.1g
12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	きのこのハヤシライス キャベツとわかめのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E575Kcal 蛋16.3g 脂18.6g 塩2.8g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 煮豆(いんげん豆) E515Kcal 蛋13.9g 脂14.4g 塩1.8g
13日 (水)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E444Kcal 蛋18.2g 脂11.7g 塩2.8g	ごはん 魚の七味焼 揚げなすそぼろかけ けんちんうどん汁 E495Kcal 蛋23g 脂12.2g 塩3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 鶏肉ときこの甘酢炒め いんげんとツナのごま和え フルーツ みかん缶 E457Kcal 蛋16g 脂14.7g 塩1.5g
14日 (木)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E429Kcal 蛋14.9g 脂11.6g 塩2.7g	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜の柚子香和え コーンわかめスープ フルーツ パナナ E479Kcal 蛋19g 脂11.6g 塩3.1g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 車ぶのチャンプルー おぐらの梅和え E383Kcal 蛋16.3g 脂7g 塩1.6g
15日 (金)	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 E425Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g	鮭のちらし寿司 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ みかん缶 E379Kcal 蛋19.2g 脂5.2g 塩1.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 五目いり豆腐 ぶどうゼリー E473Kcal 蛋18.1g 脂12.7g 塩1.3g

16日 (土)	わかめごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E401Kcal 蛋13.5g 脂7.6g 塩3.1g	ごはん 鱈の金山寺焼 ぜんまいの白和え 芋子汁 フルーツ オレンジ E537Kcal 蛋27.1g 脂13.9g 塩3.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	レタス炒飯 鶏肉と里芋のカレー煮 ナムル E426Kcal 蛋13.2g 脂10.8g 塩1.7g
17日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E404Kcal 蛋13.1g 脂8.1g 塩3.2g	かつ丼 おひたし 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E582Kcal 蛋23.4g 脂19.6g 塩2.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豚肉ともやしの炒め物 なすのぬか漬け E371Kcal 蛋16.8g 脂8.7g 塩1.8g
18日 (月)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E472Kcal 蛋19.4g 脂12.8g 塩3.1g	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 フルーツ パナナ E465Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E393Kcal 蛋14.3g 脂10.5g 塩1.2g
19日 (火)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E419Kcal 蛋13.7g 脂9.4g 塩2.9g	ごはん 豆腐のミートローフ 焼き豚サラダ ミネストローネ フルーツ みかん缶 E485Kcal 蛋19.1g 脂11.4g 塩3.4g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ リンゴゼリー E449Kcal 蛋13.6g 脂13.5g 塩1.3g
20日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E438Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	ごはん 鶏のねぎソースがけ きゃべつのかにかま和え 山菜そば汁 E558Kcal 蛋20g 脂20.2g 塩2.9g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	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 キウイ みかん E411Kcal 蛋16.6g 脂11.2g 塩1.4g
21日 (木)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E458Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩3.2g	ごはん タラの酒粕焼き 判三条 赤だし汁 E407Kcal 蛋22.7g 脂4.1g 塩2.3g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	五目炒飯 豆腐と海老の旨煮 フルーツ パナナ E446Kcal 蛋17g 脂9.3g 塩0.9g
22日 (金)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E406Kcal 蛋13.4g 脂9.2g 塩3g	ごぼうめし なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 沢煮椀 E460Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 小松菜とツナの和え物 フルーツ みかん缶 E349Kcal 蛋19.4g 脂3.2g 塩1.9g
23日 (土)	ごはん 納豆 厚揚げ入りきんぴら みそ汁わかめ 牛乳 E487Kcal 蛋18.6g 脂14.2g 塩2.7g	ごはん ジンジャーコロケ ごぼうのみそマヨサラダ ワンタンスープ フルーツ オレンジ E597Kcal 蛋16.3g 脂19.4g 塩1.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 中華炒め にらの卵とじ ぶどうゼリー E418Kcal 蛋15.7g 脂8.1g 塩1.6g
24日 (日)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E421Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩2.8g	カレーライス きくらげともやしのごまサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E573Kcal 蛋15.2g 脂14.1g 塩2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け E346Kcal 蛋14.4g 脂4.6g 塩2.8g
25日 (月)	ゆかりごはん がんもと蒨のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E440Kcal 蛋16.5g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 信田巻き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 にゅうめん E513Kcal 蛋19.5g 脂12g 塩3.4g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ みかん缶 E396Kcal 蛋15.4g 脂8.6g 塩1.4g
26日 (火)	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 魚の七味焼 れんこんサラダ けんちん汁 E444Kcal 蛋20.5g 脂12.3g 塩2.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麻婆豆腐丼 中華サラダ フルーツ パナナ E432Kcal 蛋16.7g 脂10.8g 塩1.4g
27日 (水)	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	牛しぐれ丼 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツミックス E440Kcal 蛋17.4g 脂12.8g 塩2.8g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そぼろ煮 きゅうりの中華漬け E400Kcal 蛋15.9g 脂8.8g 塩1.6g
28日 (木)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E414Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩3g	ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 E488Kcal 蛋15.3g 脂16.2g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	ごぼうとベーコンの炒飯 豆腐のチャンプルー フルーツミックス 杏仁豆腐 E465Kcal 蛋14.2g 脂14.4g 塩1.9g
29日 (金)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E404Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え チャップスイ フルーツ みかん缶 E478Kcal 蛋26.1g 脂9.3g 塩2.2g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	親子丼 ビーフンカレー炒め かぶのぬか漬け E466Kcal 蛋22g 脂14.2g 塩2.1g
30日 (土)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E491Kcal 蛋20.2g 脂12.8g 塩2.5g	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ 桜えびの中華スープ フルーツミックス キウイ みかん E443Kcal 蛋16.2g 脂13g 塩1.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 小松菜のとろろ芋かけ リンゴゼリー E396Kcal 蛋13g 脂7.7g 塩0.8g
31日 (日)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E443Kcal 蛋16.6g 脂11.3g 塩2.8g	あじの味噌蒲焼き丼 キャベツとちくわの梅和え のっぺい汁 フルーツ パナナ E507Kcal 蛋21.6g 脂10.3g 塩3.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 もやし中華風サラダ うぐいす煮豆 E387Kcal 蛋13.7g 脂8.6g 塩2g