

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年6月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E429Kcal 蛋15.4g 脂11.2g 塩2.8g	お赤飯 豆腐ハンバーグきのこソース さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 芋子汁	ようかん	麦ごはん ちぐさ焼き卵 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス E398Kcal 蛋17.1g 脂9.8g 塩1.8g
2日 (火)	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	ごはん さばのおろし煮 五目白和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	プリン	麦ごはん ホイコーロー わかめときのこのナムル風 おくらのかか和え E335Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.3g
3日 (水)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E448Kcal 蛋17.8g 脂12g 塩2.9g	ごはん 松風焼 南瓜のえびあんかけ かき玉汁 フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	五目炒飯 ジャーマン大根 白菜の中華風酢の物 E445Kcal 蛋13.4g 脂13.1g 塩1.1g
4日 (木)	わかめごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E447Kcal 蛋14.7g 脂12.3g 塩3g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン もやしとツナの辛子和え チャップスイ フルーツ パナナ	ババロア	麦ごはん 煮魚 玉ねぎとえびのチャンブルー風 ぶどうゼリー E405Kcal 蛋23.1g 脂3.9g 塩1.9g
5日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E411Kcal 蛋13.6g 脂8.2g 塩2.8g	グリーンピースごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜のわさび漬け和え みそ汁油揚げ	和菓子	麦ごはん 治部煮 マゼドアンサラダ フルーツ みかん缶 E460Kcal 蛋14.4g 脂14.2g 塩1.1g
6日 (土)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁豆腐 牛乳 E473Kcal 蛋20g 脂12.7g 塩3.1g	ごはん 赤魚の酒粕焼き わかめの酢の物 けんちん汁 フルーツミックス	ドームケーキ	麦ごはん 友禅蒸し 小松菜と玉子の炒め物 うぐいす煮豆 E373Kcal 蛋16.4g 脂7.2g 塩2g
7日 (日)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E423Kcal 蛋13.8g 脂9.3g 塩2.7g	ラーメン ナムル シウマイ フルーツミックス 杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん 八宝菜 きやべつのかにかま和え 奈良漬け E413Kcal 蛋15g 脂14g 塩1.3g
8日 (月)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳 E425Kcal 蛋16.4g 脂10.2g 塩3.2g	ごはん 鰯の金山寺焼 ツナサラダ すまし汁 フルーツ オレンジ	和菓子	柳川風井 青菜のピーナツ和え がんもの煮つけ E448Kcal 蛋19.8g 脂13.5g 塩2.9g
9日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E426Kcal 蛋15.4g 脂11g 塩2.7g	きのこのハヤシライス きくらげと大根のごまサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ようかん	麦ごはん 焼肉 じゃがバター煮 ぶどうゼリー E466Kcal 蛋14.7g 脂12g 塩1.9g
10日 (水)	ゆかりごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E418Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.8g	ごはん しらす入り玉子焼き 青菜とささみの辛子和え 赤だし汁 フルーツ パナナ	ミルクプリン	麦ごはん ごま味肉豆腐 マカロニサラダ 花豆 E478Kcal 蛋15.8g 脂18.5g 塩1.7g
11日 (木)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳 E505Kcal 蛋20.6g 脂13.2g 塩2.5g	ごはん 和風みそハンバーグ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 中華風かき玉スープ	菓子パン	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツミックス キウイ みかん E423Kcal 蛋12.9g 脂8.6g 塩1.3g
12日 (金)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E404Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.8g	鮭のちらし寿司 もやしとカニカマの辛子和え みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ	ババロア	麦ごはん 中華炒め おひたし なめ茸おろし E344Kcal 蛋15g 脂6.7g 塩2.1g
13日 (土)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E409Kcal 蛋14.3g 脂9.1g 塩3g	新生姜と枝豆のかき揚げ丼 大根と昆布の煮物 豚汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん マーボーなす 牛肉とごぼうの土佐煮 きゅうりのぬか漬け E396Kcal 蛋15.2g 脂11g 塩1.7g
14日 (日)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E479Kcal 蛋15.8g 脂13.1g 塩2.8g	ごはん 白身魚の西京焼き きやべつとささみの中華和え そば汁(茶そば)	ヨーグルト	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ もやしとにら炒め フルーツ キウイ・みかん缶 E388Kcal 蛋14.4g 脂8.9g 塩1.3g
15日 (月)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳 E477Kcal 蛋18.4g 脂12.4g 塩2.5g	ごはん すき焼き風煮 わかめとツナのサラダ かき玉汁 フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め カリフラワーのあんかけ りんごゼリー E483Kcal 蛋20.4g 脂12.2g 塩1g

16日 (火)	わかめごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E430Kcal 蛋16g 脂10.9g 塩3.3g	ごはん 信田巻き なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶 E476Kcal 蛋19g 脂12g 塩2.3g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	親子丼 ちくわと胡瓜のサラダ さつまいもレーズン煮 E514Kcal 蛋20.5g 脂17.5g 塩1.7g
17日 (水)	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	みょうがごはん 鯖のごまみそ焼き 煮しめ 鶏汁 フルーツミックス E485Kcal 蛋23g 脂14.1g 塩2.9g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 かぶのぬか漬け E421Kcal 蛋11.6g 脂13.1g 塩2.7g
18日 (木)	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 きやべつときゅうりの辛子和え 粕汁 フルーツ オレンジ E592Kcal 蛋23.3g 脂19.8g 塩2.3g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え E366Kcal 蛋13.9g 脂6.7g 塩1.5g
19日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E433Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 洋風変わりきんぴら 鶏肉ときのこ汁 E458Kcal 蛋24.9g 脂9.3g 塩2.5g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 小松菜のどろろ芋かけ フルーツ パナナ E371Kcal 蛋13.4g 脂7.1g 塩0.9g
20日 (土)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E451Kcal 蛋17.7g 脂10.4g 塩3.2g	カレーライス セロリとささみのサラダ オレンジジュース フルーツミックス 杏仁豆腐 E607Kcal 蛋21.3g 脂19.7g 塩2g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐のあんかけ 花豆 E355Kcal 蛋13.4g 脂8.5g 塩1.5g
21日 (日)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E418Kcal 蛋15.3g 脂9.4g 塩3.2g	ごはん 酢鶏 青菜としめじの菊花和え きやべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E503Kcal 蛋17g 脂14.5g 塩3.1g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	レタス炒飯 白菜と豚肉のうま煮 玉ねぎとツナのおろし和え E459Kcal 蛋14.9g 脂15.2g 塩1.4g
22日 (月)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E419Kcal 蛋14.6g 脂9.8g 塩2.8g	あじの味噌蒲焼き丼 白和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ E538Kcal 蛋24.6g 脂14.4g 塩3.3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 にらの卵とじ きゅうりの中華漬け E379Kcal 蛋14.9g 脂6.8g 塩1.7g
23日 (火)	うめしらすごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E407Kcal 蛋13.9g 脂8.8g 塩3.7g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ ごぼうのみそマヨサラダ 山菜そば汁 E590Kcal 蛋22.4g 脂21.1g 塩3.3g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	中華丼 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ E433Kcal 蛋19.6g 脂10.8g 塩1.8g
24日 (水)	ジャムパン ヨーグルト 牛乳 E345Kcal 蛋11.6g 脂10.8g 塩0.6g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜とツナの辛子和え さつま汁 E497Kcal 蛋21.9g 脂14g 塩2.7g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 さつま芋サラダ フルーツミックス キウイ みかん E448Kcal 蛋12.2g 脂14.6g 塩0.7g
25日 (木)	ごはん ふりかけ 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E463Kcal 蛋15.6g 脂11.5g 塩2.7g	ごはん 鮭の塩麹焼き 判三糸 すまし汁 フルーツ みかん缶 E428Kcal 蛋24.6g 脂6.4g 塩3g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 中華炒め えびと絹さやの玉子とじ おくらのかか和え E361Kcal 蛋17.5g 脂8.1g 塩1.8g
26日 (金)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E417Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩2.9g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ さつま揚げのピリ辛和え カレー汁 フルーツ オレンジ E555Kcal 蛋19.6g 脂16g 塩3.4g	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 えのきとささみのボン酢かけ ぶどうゼリー E378Kcal 蛋17.4g 脂5.7g 塩1g
27日 (土)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E430Kcal 蛋13.9g 脂11.3g 塩3g	ごはん 魚の七味焼 れんこんサラダ 粕汁 E472Kcal 蛋22.5g 脂13.2g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麻婆豆腐丼 ビーフン炒め フルーツミックス 杏仁豆腐 E434Kcal 蛋17.3g 脂10.9g 塩1.4g
28日 (日)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E440Kcal 蛋15.6g 脂9.8g 塩2.9g	ごはん 天ぷら 天つゆ きくらげともやしのごまサラダ みそ汁豆腐 フルーツ みかん缶 E450Kcal 蛋14.3g 脂9.2g 塩2.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 治部煮 たまごサラダ 黒豆 E466Kcal 蛋18g 脂14.6g 塩1.1g
29日 (月)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁ふ 牛乳 E459Kcal 蛋18.4g 脂10.5g 塩2.7g	鶏そぼろのちらし寿司 田楽 むらくも汁 かぶのぬか漬け E462Kcal 蛋17.9g 脂11.8g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 小松菜とツナの和え物 フルーツ パナナ E434Kcal 蛋16.1g 脂12.1g 塩1.3g
30日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E434Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.7g	ごはん かおり煮付 きやべつときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツ オレンジ E378Kcal 蛋22g 脂1.9g 塩2.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	ごぼうとベーコンの炒飯 カレー肉じゃが ブロッコリーのごま和え E490Kcal 蛋12.8g 脂15.1g 塩2.2g