

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年7月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E417Kcal 蛋14.2g 脂10.6g 塩2.9g	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 辛子汁 E484Kcal 蛋21.1g 脂12.2g 塩2.9g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	柳川風井 野菜炒め フルーツミックス キウイ みかん E398Kcal 蛋15.3g 脂8.9g 塩1.7g
2日 (木)	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	お赤飯 さばのおろし煮 わかめとツナのサラダ 豚汁 フルーツミックス E608Kcal 蛋28.8g 脂20.9g 塩3.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ リンゴゼリー E420Kcal 蛋14g 脂7.5g 塩1.7g
3日 (金)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E438Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.9g	牛丼 なめこの酢の物 かき玉汁 うぐいす煮豆 E453Kcal 蛋17.8g 脂9.5g 塩2.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とちくわの梅和え フルーツ みかん缶 E372Kcal 蛋12.2g 脂7.5g 塩1.2g
4日 (土)	ごはん がんもと蒟のわか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E429Kcal 蛋16.6g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 豆腐だんごあんかけ きやべつとささみの中華和え 赤だし汁 フルーツ パナナ E561Kcal 蛋23.4g 脂16.5g 塩2.7g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 マゼドアンサラダ 奈良漬け E478Kcal 蛋15.6g 脂14.7g 塩1.7g
5日 (日)	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	枝豆ごはん 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 キウイ・みかん缶 E450Kcal 蛋19.4g 脂9.8g 塩3.1g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え かぶのめか漬け E398Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩2.6g
6日 (月)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E436Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ むらくも汁 フルーツ オレンジ E530Kcal 蛋23.3g 脂15.5g 塩2.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 ちくわと胡瓜のサラダ ぶどうゼリー E414Kcal 蛋19.8g 脂7g 塩1.8g
7日 (火)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E410Kcal 蛋15.4g 脂10.1g 塩2.9g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 セタそうめん汁 フルーツミックス E395Kcal 蛋17.9g 脂5.6g 塩3.6g	アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ 花豆 E520Kcal 蛋13.6g 脂22.5g 塩2.1g
8日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E416Kcal 蛋14.6g 脂10g 塩3.3g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ごぼうのみそマヨサラダ みそ汁じゃが芋 フルーツミックス 杏仁豆腐 E517Kcal 蛋17.3g 脂16.4g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 がんもの煮つけ E488Kcal 蛋16.9g 脂17.5g 塩1.9g
9日 (木)	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 タラの酒粕焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁 フルーツ パナナ E469Kcal 蛋21.1g 脂9.7g 塩2.3g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 煮豆(いんげん豆) E429Kcal 蛋17g 脂8g 塩1.2g
10日 (金)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E454Kcal 蛋17.6g 脂10.4g 塩2.5g	ごはん 和風みそグラタン ナムル コーンスープ フルーツ みかん缶 E487Kcal 蛋19.1g 脂11g 塩2.6g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	中華丼 ジャーマン大根 いんげんとササミのごま和え E420Kcal 蛋17.6g 脂12.8g 塩2.1g
11日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E413Kcal 蛋14.7g 脂8.4g 塩3.1g	かつ丼 おひたし 沢煮碗 フルーツミックス E560Kcal 蛋22.1g 脂19.6g 塩2.2g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 きゅうりのめか漬け E370Kcal 蛋19.2g 脂8g 塩2.8g
12日 (日)	ゆかりごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E425Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 桜えびの中華スープ フルーツ オレンジ E515Kcal 蛋15.4g 脂10.6g 塩1.9g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンプルー おくらの梅和え E398Kcal 蛋16.9g 脂10.7g 塩1.8g
13日 (月)	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 あじの南蛮漬け 白和え みそ汁わかめ E500Kcal 蛋24.9g 脂13.9g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	五目炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス キウイ みかん E428Kcal 蛋13.5g 脂9.3g 塩0.9g
14日 (火)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E442Kcal 蛋17.9g 脂11.8g 塩2.9g	きのこのハヤシライス 南瓜のカッターチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E630Kcal 蛋18.5g 脂19.4g 塩2.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのあんかけ かぶのめか漬け E368Kcal 蛋16.7g 脂8.4g 塩1g
15日 (水)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	えびのかき揚げ丼 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 フルーツ みかん缶	ワッフル	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 もやしのソテー 花豆

	エ426Kcal 蛋15.5g 脂11.4g 塩2.9g	エ433Kcal 蛋16.3g 脂9.8g 塩3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ422Kcal 蛋17.3g 脂14.7g 塩1.3g
16日 (木)	ごはん ふりかけ いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 きやべつときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん ちくき焼き卵 冬瓜そぼろ煮 リンゴゼリー
	エ428Kcal 蛋15g 脂10.6g 塩2.6g	エ428Kcal 蛋16.1g 脂8g 塩2.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ416Kcal 蛋15.1g 脂7.7g 塩1.6g
17日 (金)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん ジンジャーコロツケ もやしの中華風サラダ ワンタンスープ フルーツミックス	パバロア	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ 金山寺みそ
	エ421Kcal 蛋13.7g 脂9.4g 塩2.9g	エ516Kcal 蛋13.5g 脂13.5g 塩1.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ387Kcal 蛋15g 脂8.5g 塩2.1g
18日 (土)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳	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 粕汁	カステラ	麦ごはん 鶏肉とときのこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 フルーツ オレンジ
	エ489Kcal 蛋19.5g 脂12.2g 塩2.6g	エ477Kcal 蛋20.8g 脂12.9g 塩3g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ461Kcal 蛋19.9g 脂13.6g 塩1.7g
19日 (日)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ラーメン(みそ) シユウマイ 青菜のわさび漬け和え フルーツミックス杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん 牛肉と蹄の煮物 白菜とかにかまの和え物 ゴーヤのかか和え
	エ410Kcal 蛋14.3g 脂8.8g 塩2.8g	エ335Kcal 蛋15.5g 脂8.3g 塩2.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ356Kcal 蛋14.7g 脂8.2g 塩1.7g
20日 (月)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 鶏肉とときのこ汁 フルーツ パナナ	ようかん	レタス炒飯 肉みそ豆腐 青菜のえのき和え
	エ427Kcal 蛋14.5g 脂11.2g 塩2.9g	エ419Kcal 蛋22.5g 脂4g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ455Kcal 蛋15.7g 脂13.2g 塩1.6g
21日 (火)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	うなぎちらし たき合わせ さつま汁 フルーツミックス キウイ みかん	ミルクプリン	麦ごはん 青椒肉糸 カリフラワーのあんかけ おくらのかか和え
	エ424Kcal 蛋15.3g 脂9.1g 塩3.3g	エ521Kcal 蛋19.3g 脂17.7g 塩2.1g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ353Kcal 蛋17.8g 脂7.7g 塩0.7g
22日 (水)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 洋風変わりきんぴら 中華スープ フルーツ みかん缶	和菓子	親子丼 白菜の中華風酢の物 がんもの煮つけ
	エ402Kcal 蛋13.5g 脂8.2g 塩3.1g	エ469Kcal 蛋23.9g 脂9g 塩2.2g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ487Kcal 蛋24.4g 脂16.8g 塩2.1g
23日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜とツナの辛子和え 沢煮椀 フルーツ すいか	アイスクリーム	麦ごはん 鯖の味噌煮 五目いり豆腐 うぐいす煮豆
	エ404Kcal 蛋13.9g 脂8.8g 塩3.6g	エ531Kcal 蛋21.2g 脂17.3g 塩2.1g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ492Kcal 蛋26g 脂14.6g 塩1.9g
24日 (金)	ごはん 納豆 かんぴょう玉子とじ みそ汁ふ 牛乳	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 信田巻き 牛肉の中華風サラダ みそ汁豆腐	菓子パン	麦ごはん 八宝菜 わかめとときのこのナムル風 フルーツミックス キウイ みかん
	エ477Kcal 蛋20.3g 脂12.4g 塩2.7g	エ503Kcal 蛋23.3g 脂16g 塩4.6g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ349Kcal 蛋13.7g 脂7.7g 塩1.1g
25日 (土)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	天井 大根と帆立のサラダ すまし汁 フルーツ パナナ	ようかん	麦ごはん 炒鶏 にらの卵とじ ブロッコリーのごま和え
	エ450Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩3g	エ535Kcal 蛋21.4g 脂17.8g 塩2.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ392Kcal 蛋15.9g 脂8.2g 塩2.1g
26日 (日)	ごはん ふりかけ 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 セロリとツナのサラダ 鶏汁 フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん かおり煮付 小松菜のとろろ芋かけ 奈良漬
	エ476Kcal 蛋19.1g 脂13.5g 塩2.9g	エ603Kcal 蛋16.5g 脂25.9g 塩2.8g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ319Kcal 蛋19.9g 脂1.6g 塩1.9g
27日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	牛しぐれ丼 もずくと長芋の酢の物 みそ汁 青菜 フルーツミックス	パバロア	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え きゅうりの中華漬
	エ430Kcal 蛋15.6g 脂10g 塩2.9g	エ445Kcal 蛋17.1g 脂12.5g 塩2.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ384Kcal 蛋16g 脂11.2g 塩1.4g
28日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 赤魚の西京焼き キャベツとささみの辛子和え 山菜そば汁	カステラ	麻婆豆腐丼 五色和え フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ421Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g	エ392Kcal 蛋23g 脂1.8g 塩3.7g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ382Kcal 蛋16.2g 脂8.7g 塩1.4g
29日 (水)	うめしらすごはん 大根と生揚げ煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 和風ハンバーグきのこソース わかめの酢の物 のっぺい汁	プリン	豚肉と野沢菜の炒飯 カレー肉じゃが(副菜用) フルーツ オレンジ
	エ431Kcal 蛋15.3g 脂10.8g 塩3.6g	エ474Kcal 蛋20.3g 脂11.8g 塩2.4g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ483Kcal 蛋14.1g 脂11.7g 塩1.3g
30日 (木)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	オムライス 大根サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ パナナ	菓子パン	麦ごはん 筑前煮 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆
	エ419Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩2.8g	エ584Kcal 蛋21.8g 脂22g 塩3.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ393Kcal 蛋17.1g 脂6.8g 塩1.7g

<p>31日 (金)</p>	<p>ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳</p> <p>エ435Kcal 蛋14.8g 脂11.1g 塩2.6g</p>	<p>ねぎとちくわのかき揚げ丼 青菜としめじの胡麻酢和え 粕汁 フルーツミックス</p> <p>エ440Kcal 蛋14.1g 脂8.9g 塩2.6g</p>	<p>ようかん</p> <p>エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g</p>	<p>麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えびと絹さやの玉子とじ リンゴゼリー</p> <p>エ398Kcal 蛋16g 脂6.7g 塩1.4g</p>
--------------------	---	---	---	--