

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年8月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	お赤飯 松風焼 大根と帆立のサラダ 赤だし汁	パ・パロア	麦ごはん ホイコーロー カリフラワーのあんかけ フルーツ みかん缶
	エ407Kcal 蛋13.8g 脂9.3g 塩2.7g	エ566Kcal 蛋24.6g 脂19.4g 塩2.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ385Kcal 蛋16.7g 脂8g 塩0.8g
2日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ カレー汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	フルーチェ	柳川風井 鶏肉とこんにゃく炒煮 おひたし
	エ399Kcal 蛋13.8g 脂8.3g 塩2.9g	エ517Kcal 蛋23.3g 脂15g 塩3.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ409Kcal 蛋20.9g 脂9.7g 塩2.8g
3日 (月)	ゆかりごはん がんもと蒨のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	牛しぐれ丼 田楽 けんちん汁 花豆	和菓子	麦ごはん 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ オレンジ
	エ453Kcal 蛋17.1g 脂13.3g 塩2.9g	エ490Kcal 蛋17.9g 脂16.2g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ442Kcal 蛋16.3g 脂16.2g 塩0.9g
4日 (火)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜とささみの胡麻酢和え コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん	黒ごまプリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ビーフン炒め なめ茸おろし
	エ479Kcal 蛋15.8g 脂13.1g 塩2.8g	エ418Kcal 蛋17.1g 脂8.4g 塩2.7g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ402Kcal 蛋15g 脂9.1g 塩2.2g
5日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ きやべつときゅうりの梅和え かき玉汁 フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 うぐいす煮豆
	エ416Kcal 蛋13.5g 脂8.1g 塩3.1g	エ430Kcal 蛋15.8g 脂9.9g 塩2.3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ386Kcal 蛋14.7g 脂7.8g 塩1.5g
6日 (木)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ 青菜のピーナツ和え すまし汁 フルーツ バナナ	ようかん	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎとツナのおろし和え 切干大根の土佐煮
	エ492Kcal 蛋19.7g 脂12.2g 塩2.6g	エ536Kcal 蛋21.2g 脂13.6g 塩3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ412Kcal 蛋24.9g 脂9g 塩2.1g
7日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 桜えび入り玉子焼き 中華サラダ 冬瓜とハムのスープ フルーツミックス	パ・パロア	ニンニクの芽と玉子の炒飯 肉みそ豆腐 小松菜のどろろ芋かけ
	エ436Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.8g	エ410Kcal 蛋16.2g 脂9.2g 塩2.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ459Kcal 蛋17.6g 脂12.7g 塩1.5g
8日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	キーマカレー たまごサラダ フルーツヨーグルト りんごジュース	ドームケーキ	麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆)
	エ413Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩3.1g	エ581Kcal 蛋17g 脂19.6g 塩1.8g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ424Kcal 蛋15.9g 脂7.5g 塩1g
9日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ	ヨーグルト	親子丼 もやしのソテー わかめときのこのナムル風
	エ448Kcal 蛋17.8g 脂12g 塩2.9g	エ496Kcal 蛋12.7g 脂12.4g 塩1.6g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ427Kcal 蛋20.7g 脂13.6g 塩2g
10日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 魚の甘酢あんかけ 青菜のわさび漬け和え ワンドンスープ	ミルクプリン	麦ごはん 炒鶏 冷奴 フルーツ バナナ
	エ445Kcal 蛋15.7g 脂10g 塩3g	エ393Kcal 蛋21.7g 脂7g 塩3.9g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ402Kcal 蛋15.7g 脂7.9g 塩1.3g
11日 (火)	うめしらすごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	冷やし中華 ナムル シュウマイ フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	麦ごはん 友禅蒸し ブロッコリーのごま和え かぶのぬか漬け
	エ430Kcal 蛋15g 脂11.5g 塩3.2g	エ364Kcal 蛋17.5g 脂8.6g 塩2.2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ315Kcal 蛋14g 脂4.9g 塩2g
12日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ焼き 南瓜のえびあんかけ 芋子汁	パ・パロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜のえのき和え フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ412Kcal 蛋15.4g 脂9.9g 塩2.8g	エ502Kcal 蛋25.2g 脂11.3g 塩3.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ391Kcal 蛋14.9g 脂9.9g 塩1.2g
13日 (木)	ごはん ふりかけ がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 大根サラダ きやべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん 煮魚 玉ねぎの玉子とじ 金山寺みそ
	エ437Kcal 蛋15.4g 脂11.1g 塩2.8g	エ589Kcal 蛋15.3g 脂24.2g 塩3.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ356Kcal 蛋19.9g 脂2.7g 塩2.5g
14日 (金)	ごはん 納豆 山菜煮 みそ汁 青菜 牛乳	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのご汁 フルーツ みかん缶	シュークリーム	麦ごはん 焼肉 白菜の中華風酢の物 花豆
	エ487Kcal 蛋19.8g 脂14.4g 塩2.5g	エ374Kcal 蛋18.2g 脂6.6g 塩2.2g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ385Kcal 蛋13.8g 脂10.6g 塩2.1g

15日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	かつ丼 もやしの中華風サラダ のっぺい汁 フルーツ バナナ	和菓子	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豆腐のチャンプルー おくらの梅和え
	エ407Kcal 蛋14.1g 脂9g 塩3.3g	エ596Kcal 蛋21.9g 脂19.8g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ392Kcal 蛋18.4g 脂10.5g 塩1.6g
16日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん タラの酒粕焼き 判三糸 豚汁 フルーツ キウイ・みかん缶	フルーチェ	ごぼうとベーコンの炒飯 ブロッコリーのあんかけ いんげんとササミのごま和え
	エ426Kcal 蛋15.3g 脂10g 塩2.6g	エ459Kcal 蛋24.8g 脂5.5g 塩3.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ460Kcal 蛋18.1g 脂12g 塩2g
17日 (月)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	えびのかき揚げ丼 なめこの酢の物 みそ汁 青菜 フルーツミックス	ロールケーキ	麦ごはん にら玉あんかけ 白菜とかにかまの和え物 なすのぬか漬
	エ435Kcal 蛋15.3g 脂9.3g 塩3g	エ437Kcal 蛋12.8g 脂10.9g 塩2.5g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ317Kcal 蛋13.7g 脂5.6g 塩2g
18日 (火)	青菜ごはん 蕎と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 魚の七味焼 きゅうりとツナのピリ辛あえ かき玉汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	パパロア	麦ごはん 筑前煮 えのきとささみのボン酢かけ うぐいす煮豆
	エ392Kcal 蛋16.4g 脂10.7g 塩3.3g	エ440Kcal 蛋21.7g 脂8.8g 塩3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ386Kcal 蛋17.2g 脂5.5g 塩1.1g
19日 (水)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん すき焼き風煮 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん マーボーなす キャベツとえびのチャンプルー風 奈良漬
	エ412Kcal 蛋13.8g 脂8.6g 塩3.1g	エ542Kcal 蛋19.5g 脂17.7g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ394Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩1.6g
20日 (木)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースかけ 青菜としめじの胡麻酢和え そうめん汁	菓子パン	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ
	エ404Kcal 蛋12.9g 脂7.4g 塩3.1g	エ513Kcal 蛋20.2g 脂16g 塩3.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ419Kcal 蛋15g 脂13g 塩1.7g
21日 (金)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ジュシー なめ茸入り玉子焼き 白和え のっぺい汁 フルーツミックス	チーズヨーグルト	麦ごはん 肉団子煮 ジャーマン大根 芋とろろ
	エ434Kcal 蛋13.9g 脂11.3g 塩2.9g	エ516Kcal 蛋23.5g 脂17.5g 塩3.8g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ485Kcal 蛋12.3g 脂18.1g 塩2.2g
22日 (土)	ごはん ふりかけ 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き 青菜とささみの辛子和え すまし汁 花豆	カステラ	麻婆豆腐丼 ツナポテトサラダ フルーツ バナナ
	エ415Kcal 蛋14.4g 脂7.9g 塩3.1g	エ346Kcal 蛋22.5g 脂2.6g 塩3.1g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ509Kcal 蛋17.5g 脂17.8g 塩1.2g
23日 (日)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん はんぺんのはさみ揚げ わかめとツナのサラダ 沢煮椀	ヨーグルト	麦ごはん 中華炒め 大根ときゅうりの梅和え フルーツ みかん缶
	エ441Kcal 蛋16.5g 脂10.5g 塩3.4g	エ505Kcal 蛋20g 脂15.9g 塩2.5g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ357Kcal 蛋12.2g 脂6.6g 塩1.2g
24日 (月)	わかめごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん	プリン	麦ごはん 牛肉と路の煮物 いらとぎのこの玉子とじ しらすおろし
	エ425Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.7g	エ585Kcal 蛋26.3g 脂20.2g 塩2.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ389Kcal 蛋17g 脂10.3g 塩1.8g
25日 (火)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 豆腐だんごあんかけ さつま揚げのピリ辛和え みそ汁油揚げ フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 きやべつのかにかま和え おくらのかか和え
	エ460Kcal 蛋18.7g 脂11.8g 塩3.2g	エ535Kcal 蛋22.3g 脂16.6g 塩3.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ397Kcal 蛋13.2g 脂13.2g 塩1.5g
26日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごぼうめし 信田巻き セロリとツナのサラダ 粕汁 フルーツ バナナ	菓子パン	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 青菜のピーナツ和え 黒豆
	エ449Kcal 蛋16.2g 脂10.7g 塩2.9g	エ651Kcal 蛋26.5g 脂25.4g 塩2.7g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ495Kcal 蛋19.7g 脂15.9g 塩1.8g
27日 (木)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん さばのおろし煮 もずくと長芋の酢の物 けんちんうどん汁	パパロア	五目炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ438Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.8g	エ541Kcal 蛋23g 脂15.8g 塩2.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ426Kcal 蛋12.8g 脂9.5g 塩0.7g
28日 (金)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 酢鶏 もやしとカニカマの辛子和え 中華風かき玉スープ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん ごま味肉豆腐 ジャーマン大根 きゅうりのぬか漬
	エ434Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩2.8g	エ482Kcal 蛋17.7g 脂12.2g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ410Kcal 蛋14.7g 脂13.9g 塩2.2g
29日 (土)	ゆかりごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 和風ハンバーグきのこソース きくらげと大根のごまサラダ みそ汁油揚げ	パパロア	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 白菜とちくわの梅和え フルーツ みかん缶
	エ385Kcal 蛋12.7g 脂7.2g 塩3.2g	エ478Kcal 蛋19.4g 脂13.5g 塩2.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ346Kcal 蛋11g 脂5.3g 塩1.2g

30日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	きのこのハヤシライス マセドアンサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん	フルーチェ	麦ごはん 炒鶏 豆腐のチャンプルー 奈良漬け
	エ444Kcal 蛋18.2g 脂11.7g 塩2.8g	エ618Kcal 蛋17.4g 脂21.6g 塩2.1g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ406Kcal 蛋17.9g 脂9.9g 塩2.1g
31日 (月)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳	さつまいのかき揚げ丼 わかめの酢の物 赤だし汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん かに玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め 花豆
	エ475Kcal 蛋19.6g 脂12.8g 塩2.4g	エ453Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩2.1g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ375Kcal 蛋14g 脂8.9g 塩2.1g