

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年9月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E430Kcal 蛋15.8g 脂10.4g 塩3g	お赤飯 鯖のごまみそ焼き 白和え 沢煮椀 E547Kcal 蛋28.6g 脂16.6g 塩2.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ツナの中華風サラダ フルーツ パナナ E414Kcal 蛋15.7g 脂9.1g 塩1.5g
2日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E415Kcal 蛋13.5g 脂8.1g 塩3.1g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜のわさび漬け和え のっぺい汁 E449Kcal 蛋18.7g 脂8.8g 塩2.7g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 フルーツミックス E400Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩1.9g
3日 (木)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E452Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.8g	かつ丼 白菜とちくわの梅和え みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E591Kcal 蛋22.4g 脂19.8g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 カリフラワーのごま和え 煮豆(いんげん豆) E436Kcal 蛋16.3g 脂6.4g 塩1.2g
4日 (金)	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 豆腐のミートローフ 菊と大根の酢の物 すまし汁 E393Kcal 蛋17.3g 脂6.2g 塩2.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス E415Kcal 蛋13g 脂9.8g 塩1.4g
5日 (土)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E409Kcal 蛋13.7g 脂8.9g 塩2.9g	ごはん 和風みそグラタン きくらげともやしのごまサラダ カレー汁 フルーツ みかん缶 E528Kcal 蛋19.3g 脂14.3g 塩2.6g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす マカロニサラダ かぶのぬか漬け E435Kcal 蛋12.8g 脂15.6g 塩1.3g
6日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E452Kcal 蛋17.8g 脂12g 塩3g	ごはん タラのカレーマリネ 青菜とささみの辛子和え 山菜そば汁 E435Kcal 蛋24g 脂6.3g 塩3.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	柳川風井 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス 杏仁豆腐 E421Kcal 蛋18.6g 脂9.8g 塩2.1g
7日 (月)	ごはん 納豆 いんげんと糸こんにやく炒め煮 みそ汁ふ 牛乳 E460Kcal 蛋19.2g 脂11.8g 塩2.4g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ パナナ E587Kcal 蛋20.2g 脂21g 塩2.6g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 奈良漬 E445Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.2g
8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 しらす入り玉子焼き 焼き豚サラダ 芋子汁 フルーツミックス キウイ みかん E452Kcal 蛋18.8g 脂10.8g 塩2.9g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 八宝菜 きゃべつとかにかまの辛子和え うぐいす煮豆 E364Kcal 蛋15.1g 脂6.9g 塩1.3g
9日 (水)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E425Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g	ごはん 鮭のガーリック焼き 洋風変わりきんぴら ワンタンスープ フルーツ オレンジ E476Kcal 蛋24.3g 脂8.4g 塩2.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 治部煮 豆腐のチャンプルー なめ茸おろし E387Kcal 蛋17.5g 脂9g 塩2g
10日 (木)	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 E424Kcal 蛋14.7g 脂11.1g 塩2.6g	鶏そぼろのちらし寿司 大根と帆立のサラダ すまし汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E438Kcal 蛋16.2g 脂12g 塩2g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 五色和え じゃがバター煮 E370Kcal 蛋20.1g 脂4.8g 塩2.4g
11日 (金)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E441Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ E490Kcal 蛋14.8g 脂16.5g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ 白菜と海老の旨煮 フルーツ パナナ E358Kcal 蛋14.6g 脂5.7g 塩1.3g
12日 (土)	ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁豆腐 牛乳 E456Kcal 蛋18.8g 脂11g 塩2.7g	ごはん 赤魚の酒粕焼き おひたし かき玉汁 フルーツ みかん缶 E383Kcal 蛋22.2g 脂2.5g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 大根ときゅうりの梅和え 黒豆 E414Kcal 蛋15.3g 脂9.9g 塩1.7g
13日 (日)	うめしらすごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E422Kcal 蛋14.7g 脂10.7g 塩3.3g	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 鶏汁 フルーツミックス E413Kcal 蛋15.2g 脂9.4g 塩2.4g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 ツナポテトサラダ なすのぬか漬け E473Kcal 蛋15.8g 脂18.4g 塩1.8g
14日 (月)	ごはん 漬物梅干 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E437Kcal 蛋15.3g 脂9.8g 塩2.9g	ごはん 白身魚の西京焼き 判三糸 豚汁 フルーツ オレンジ E462Kcal 蛋25.3g 脂6g 塩3.9g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 酢鶏 白菜とかにかまの和え物 芋とろろ E453Kcal 蛋15.8g 脂10.6g 塩2.4g
15日 (火)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E404Kcal 蛋14.3g 脂9.1g 塩2.8g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 五目白和え すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん E458Kcal 蛋18.1g 脂12.1g 塩2.6g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのボン酢かけ ブロッコリーのあんかけ E358Kcal 蛋28.7g 脂2.6g 塩1.6g

16日 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ ナムル 沢煮椀	シュークリーム	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ バナナ
	エ415Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.9g	エ404Kcal 蛋16.3g 脂10.7g 塩1.9g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ430Kcal 蛋14.7g 脂13g 塩1.7g
17日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	鮭のちらし寿司 青菜のピーナツ和え 豚汁 フルーツミックス	ミルクプリン	麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め しらすおろし
	エ430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g	エ410Kcal 蛋20.9g 脂8.9g 塩3g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ368Kcal 蛋16.2g 脂6.8g 塩2.1g
18日 (金)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 和風おろしハンバーグ きくらげともやしのごまサラダ むらくも汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	ようかん	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 南瓜そぼろ煮 花豆
	エ415Kcal 蛋14.3g 脂8.1g 塩3.1g	エ521Kcal 蛋22.6g 脂14g 塩1.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ396Kcal 蛋13.8g 脂8.4g 塩1.8g
19日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 青菜としめじの胡麻酢和え けんちん汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	親子丼 フロッキーのかにかまあかけ 奈良漬け
	エ417Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g	エ460Kcal 蛋23.5g 脂11g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ412Kcal 蛋20.4g 脂10.5g 塩1.8g
20日 (日)	パン フルーツミックス 牛乳	栗ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート	アイスクリーム	かに風ぞうすい 鶏肉とこんにやく炒煮 冷奴
	エ417Kcal 蛋11.6g 脂11.5g 塩1g	エ835Kcal 蛋52.6g 脂28g 塩5.4g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ240Kcal 蛋14.9g 脂7.5g 塩2.3g
21日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん なめ茸入り玉子焼き きやべつとツナの中華和え 赤だし汁 フルーツ みかん缶	和菓子	麻婆豆腐丼 がんもの煮つけ おくらの梅和え
	エ429Kcal 蛋15.4g 脂10g 塩2.6g	エ481Kcal 蛋18.4g 脂13.6g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ418Kcal 蛋19.1g 脂13.6g 塩1.3g
22日 (火)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ きくらげと大根のごまサラダ 粕汁 フルーツ バナナ	チーズヨーグルト	麦ごはん 八宝菜 小松菜のとろろ芋かけ 金山寺みそ
	エ483Kcal 蛋19.6g 脂11.8g 塩2.5g	エ550Kcal 蛋20g 脂16.8g 塩2g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ360Kcal 蛋14.6g 脂7.1g 塩1.6g
23日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き れんこんサラダ みそ汁豆腐 花豆	ロールケーキ	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツミックス
	エ423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.3g	エ436Kcal 蛋22.1g 脂11.1g 塩3.1g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ428Kcal 蛋14.3g 脂8.8g 塩0.7g
24日 (木)	青菜ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	牛しぐれ丼 南瓜のえびあんかけ 鶏肉ときのご汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 コールスローサラダ きゅうりのぬか漬け
	エ431Kcal 蛋15.6g 脂11.3g 塩3.3g	エ484Kcal 蛋20g 脂11.5g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ398Kcal 蛋13.8g 脂13g 塩1.8g
25日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	カレーライス 大根サラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ワッフル	麦ごはん ちくわ焼き玉子 舞茸となすのみそ炒め おくらのかか和え
	エ398Kcal 蛋13.9g 脂8.2g 塩3.1g	エ617Kcal 蛋16.2g 脂18.7g 塩1.9g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ347Kcal 蛋12.6g 脂6.4g 塩2.2g
26日 (土)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん ジンジャーコロケ もやしとツナの辛子和え すまし汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん 青椒肉糸 車ふのチャンプルー うぐいす煮豆
	エ418Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩2.8g	エ544Kcal 蛋16.2g 脂16.2g 塩2.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ399Kcal 蛋16g 脂9.7g 塩1.2g
27日 (日)	ごはん 納豆 大根がんも煮 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 鮭のムニエル さつま揚げのピリ辛和え さつま汁 フルーツ バナナ	フルーチェ	麦ごはん ピーマン炒め 白菜とちくわの梅和え さつまいもレーズン煮
	エ480Kcal 蛋18.8g 脂13.2g 塩2.6g	エ596Kcal 蛋28.1g 脂18.7g 塩2.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ394Kcal 蛋11.1g 脂5.4g 塩1.3g
28日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	天丼 青菜の菊花和え みそ汁豆腐 フルーツミックス キウイ みかん	プリン	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ しらすおろし
	エ468Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩2.8g	エ482Kcal 蛋21.3g 脂13.2g 塩2.8g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ358Kcal 蛋15g 脂8.1g 塩1.7g
29日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 和風みそハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ コーンスープ	ババロア	麦ごはん 鶏肉ときこの甘酢炒め けんちん煮 フルーツミックス
	エ389Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩2.9g	エ561Kcal 蛋20.9g 脂18.6g 塩2.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ435Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩1.5g
30日 (水)	ゆかりごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 赤魚の酒粕焼き 煮しめ 沢煮椀 フルーツ オレンジ	ようかん	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 青菜のえのき和え
	エ446Kcal 蛋17.8g 脂11.8g 塩2.9g	エ451Kcal 蛋21.8g 脂5.5g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ448Kcal 蛋15.5g 脂10.9g 塩2.4g