

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和2年11月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	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	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ かき玉汁 E578Kcal 蛋22g 脂20.6g 塩2.6g	ヨーグルト	麦ごはん 筑前煮 なべしぎ フルーツ みかん缶 E391Kcal 蛋13.5g 脂6.1g 塩1.4g
2日 (月)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E426Kcal 蛋14.2g 脂8.8g 塩2.9g	お赤飯 すき焼き風煮 きくらげと大根のごまサラダ 沢煮椀 フルーツ パナナ E488Kcal 蛋18.8g 脂11.4g 塩2.3g	カステラ	麦ごはん 中華炒め たまごサラダ おくらの梅和え E415Kcal 蛋15.2g 脂14.5g 塩1.4g
3日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E454Kcal 蛋17.9g 脂12g 塩2.9g	ごはん 天ぷら 天つゆ 青菜のわさび漬け和え みそ汁油揚げ E415Kcal 蛋14.6g 脂8g 塩3.2g	黒ごまプリン	ニンニクの芽と玉子の炒飯 車ふのチャンプルー フルーツミックス E422Kcal 蛋13.8g 脂10.2g 塩1.5g
4日 (水)	わかめごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E412Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩3.1g	ごはん 松風焼 もやしとツナの辛子和え 桜えびの中華スープ フルーツミックス キウイ みかん E507Kcal 蛋22.1g 脂15.4g 塩2.1g	菓子パン	麦ごはん 煮魚 揚げじゃがコンビーフ炒め 煮豆(いんげん豆) E451Kcal 蛋22.4g 脂5.1g 塩1.7g
5日 (木)	ごはん 納豆 かぶと生揚げ煮 みそ汁 青菜 牛乳 E476Kcal 蛋19.2g 脂13.3g 塩2.3g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 わかめの酢の物 むらくも汁 E454Kcal 蛋18.2g 脂9.7g 塩2.1g	ようかん	麦ごはん 焼肉 白菜とエビのドレッシング和え フルーツ パナナ E422Kcal 蛋14.6g 脂11.5g 塩1.7g
6日 (金)	ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E415Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩3.6g	ごはん 鮭の酒粕漬け 判三条 けんちん汁 フルーツ みかん缶 E447Kcal 蛋24.4g 脂6.1g 塩2.7g	パバロア	親子丼 肉みそ豆腐 青菜のえのき和え E491Kcal 蛋26.5g 脂15.5g 塩2.2g
7日 (土)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E468Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩2.8g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁 E466Kcal 蛋15.7g 脂17g 塩2.2g	ロールケーキ	麦ごはん 八宝菜 きゃべつのかにかま和え フルーツミックス E410Kcal 蛋14.6g 脂14g 塩1.1g
8日 (日)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳 E411Kcal 蛋15g 脂9.2g 塩3.2g	ごはん 鶏のねぎソースかけ 青菜の柚子香和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ E518Kcal 蛋19g 脂18g 塩2.9g	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ ちくわと胡瓜のサラダ がんもの煮つけ E462Kcal 蛋18.3g 脂18.4g 塩2g
9日 (月)	青菜ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E397Kcal 蛋15.7g 脂10.9g 塩3.1g	ごはん 酢鶏 セロリとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツミックス E591Kcal 蛋19.1g 脂22.3g 塩2.1g	菓子パン	柳川風井 ジャーマン大根 なすのぬか漬け E383Kcal 蛋13.6g 脂10.5g 塩2.2g
10日 (火)	ごはん 蕎と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E419Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.8g	ごはん 魚の七味焼 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ パナナ E423Kcal 蛋19.5g 脂4.6g 塩2.5g	チーズヨーグルト	麦ごはん ごま味噌豆腐 もやしとにら炒め おくらのかか和え E383Kcal 蛋15.7g 脂11.2g 塩1.4g
11日 (水)	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	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース もやしの中華風サラダ 白菜スープ フルーツ みかん缶 E488Kcal 蛋18.6g 脂14.8g 塩2.4g	和菓子	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ 五色和え E399Kcal 蛋13.6g 脂8.3g 塩1.8g
12日 (木)	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 E409Kcal 蛋14.3g 脂9.3g 塩2.8g	鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E420Kcal 蛋20.5g 脂5.4g 塩2.1g	パバロア	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 金山寺みそ E387Kcal 蛋14.9g 脂8.1g 塩2.2g
13日 (金)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E413Kcal 蛋14.6g 脂9g 塩2.8g	ごはん 白身魚の西京焼き さつま芋の和風サラダ 山菜そば汁 E509Kcal 蛋21.4g 脂9.8g 塩3.6g	ドームケーキ	麦ごはん マーボーなす 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツ オレンジ E424Kcal 蛋15.7g 脂11g 塩0.9g
14日 (土)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E435Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.1g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 きゃべつとささみの中華和え 豚汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E481Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩3.4g	ようかん	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜と玉子の炒め物 しらすおろし E380Kcal 蛋15.8g 脂9.8g 塩2.2g
15日 (日)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 E464Kcal 蛋17.9g 脂11.4g 塩2.5g	ごはん 和風みそグラタン わかめとツナのサラダ カレー汁 E518Kcal 蛋20.8g 脂16.2g 塩2.8g	ヨーグルト	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 大根サラダ フルーツ パナナ E490Kcal 蛋15.7g 脂17.5g 塩1.2g

令和2年11月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (月)	ゆかりごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E420Kcal 蛋15g 脂10g 塩3.3g	ごはん ジンジャーコロッケ もやし中華風サラダ にら玉スープ フルーツミックス E516Kcal 蛋14g 脂14.8g 塩1.4g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麻婆豆腐丼 玉ねぎとえびのチャンブルー風 長芋の梅和え E423Kcal 蛋19.9g 脂11.5g 塩1.6g
17日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E446Kcal 蛋16.1g 脂11g 塩2.9g	しめじごはん 鯖のごまみそ焼き 大根と昆布の煮物 鶏汁 フルーツ パナナ E508Kcal 蛋26.1g 脂14.7g 塩3.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 奈良漬 E431Kcal 蛋11.8g 脂13.1g 塩2.6g
18日 (水)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E436Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.8g	かつ丼 きゃべつときゅうりの辛子和え みそ汁豆腐 フルーツ みかん缶 E573Kcal 蛋22g 脂19.7g 塩2.9g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのえびあんかけ 煮豆(いんげん豆) E432Kcal 蛋18g 脂6.2g 塩1.1g
19日 (木)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E427Kcal 蛋14.4g 脂9.2g 塩2.7g	ごはん 赤魚の酒粕焼き もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときのご汁 E363Kcal 蛋20.4g 脂2.1g 塩1.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 舞茸となすのみそ炒め フルーツ オレンジ E385Kcal 蛋14g 脂7.7g 塩1.7g
20日 (金)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E399Kcal 蛋14g 脂8.7g 塩2.9g	カレーライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E657Kcal 蛋17.1g 脂23.2g 塩2.1g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 豆腐のあんかけ きゅうりのぬか漬 E350Kcal 蛋15.1g 脂9g 塩1.9g
21日 (土)	うめしらすごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E436Kcal 蛋15.8g 脂9.8g 塩3.7g	ごはん 信田巻き きくらげともやしのごまサラダ ワンタンスープ フルーツ パナナ E485Kcal 蛋19.2g 脂12.9g 塩2.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	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 (日)	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	スパゲッティ ナポリタン ごぼうのみそマヨサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス E500Kcal 蛋14.1g 脂23g 塩4.5g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め にらの卵とじ 芋とろろ E366Kcal 蛋12.9g 脂6.7g 塩1.9g
23日 (月)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁豆腐 牛乳 E455Kcal 蛋18.7g 脂11.2g 塩2.7g	ごはん しらす入り玉子焼き 青菜とささみの辛子和え さつま汁 フルーツ みかん缶 E468Kcal 蛋20.9g 脂10.6g 塩2.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	中華丼 きのこの当座煮 花豆 E356Kcal 蛋14.5g 脂8.2g 塩1.7g
24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	ごはん 和風みそハンバーグ さつま揚げのピリ辛和え カレー南蛮汁 E513Kcal 蛋22.6g 脂14.2g 塩3.2g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ フルーツミックス 杏仁豆腐 E341Kcal 蛋22.7g 脂2g 塩1.5g
25日 (水)	ごはん ふりかけ 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E445Kcal 蛋14.5g 脂11.8g 塩2.9g	ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ みそ汁豆腐 E421Kcal 蛋25.8g 脂7g 塩3.1g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ビーフン炒め ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ オレンジ E432Kcal 蛋13g 脂13.9g 塩1.1g
26日 (木)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E422Kcal 蛋14g 脂10.2g 塩3g	中華風炊き込みごはん はんぺんのはさみ揚げ 白菜ときゅうりの梅和え チャップスイ フルーツミックス キウイ みかん E524Kcal 蛋19.7g 脂13.2g 塩3.3g	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 さつま芋サラダ なめ茸おろし E431Kcal 蛋13.2g 脂13.2g 塩1.6g
27日 (金)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E435Kcal 蛋15.3g 脂9.8g 塩2.9g	ごはん さばのおろし煮 青菜としめじの菊花和え むらくも汁 フルーツ パナナ E549Kcal 蛋25.3g 脂16.5g 塩2.7g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 治部煮 きゃべつときゅうりの辛子和え 黒豆 E391Kcal 蛋17.9g 脂6.8g 塩1.2g
28日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E405Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩3g	きのこのハヤシライス 大根と帆立のサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E549Kcal 蛋16.5g 脂17.4g 塩1.9g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 えびと絹さやの玉子とじ 金山寺みそ E431Kcal 蛋19.3g 脂11.6g 塩2.2g
29日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E418Kcal 蛋14.9g 脂9g 塩2.6g	ねぎとろ丼 もやしとかにかまの辛子和え みそ汁豆腐 フルーツ パナナ E421Kcal 蛋28.1g 脂6.7g 塩3.5g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し ちくわと胡瓜のサラダ おくらのかか和え E368Kcal 蛋14.5g 脂10.3g 塩2g
30日 (月)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E438Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん 鮭の塩麹焼き 田菜 けんちんうどん汁 E483Kcal 蛋25.1g 脂8.5g 塩3.2g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	五目炒飯 カレー肉じゃが フルーツミックス E448Kcal 蛋12.6g 脂11.1g 塩0.9g