

献立表

普通食

葉山清寿苑

| 令和2年12月 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------|--|--|-------------------------------------|---|
| 1日 (火) | ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E403Kcal 蛋13.2g 脂0.1g 塩3.2g | お赤飯 のし鶏 なめこの酢の物 芋子汁 フルーツ オレンジ E526Kcal 蛋22.9g 脂11.4g 塩2.6g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 キャベツとえびのチャンプルー風 奈良漬け E389Kcal 蛋17.3g 脂10.1g 塩1.7g |
| 2日 (水) | ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E417Kcal 蛋14.8g 脂10.3g 塩2.8g | ごはん タラの南蛮漬け 白和え 中華スープ E461Kcal 蛋23.5g 脂11.2g 塩2g | 菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | 柳川風井 なべしぎ フルーツミックス 杏仁豆腐 E384Kcal 蛋13.1g 脂6.7g 塩2g |
| 3日 (木) | ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E435Kcal 蛋14.5g 脂9.8g 塩2.7g | ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース わかめとツナのサラダ 赤だし汁 E502Kcal 蛋20.8g 脂18.3g 塩1.8g | ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶 E395Kcal 蛋13.9g 脂9.9g 塩1.6g |
| 4日 (金) | ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E418Kcal 蛋15.3g 脂9.9g 塩3.3g | ごはん 桜えび入り玉子焼き きくらげとまやしのごまサラダ すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん E428Kcal 蛋16.7g 脂10.4g 塩2.4g | 黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g | 麦ごはん 筑前煮 マゼドアンサラダ なすのめか漬け E466Kcal 蛋15.4g 脂14.7g 塩1.6g |
| 5日 (土) | ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E455Kcal 蛋14.8g 脂12.3g 塩3g | ごはん 魚の七味焼 れんこんサラダ むらくも汁 フルーツ パナナ E512Kcal 蛋23.2g 脂13.9g 塩2.4g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 麦ごはん 焼肉 わかめときのこのナムル風 うぐいす煮豆 E381Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩2.1g |
| 6日 (日) | 青菜ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E408Kcal 蛋14.3g 脂7.6g 塩3.5g | ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ みそ汁油揚げ フルーツミックス E527Kcal 蛋21.4g 脂16.8g 塩3.3g | フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | 麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ 長芋の梅和え E343Kcal 蛋20.8g 脂2.5g 塩2.1g |
| 7日 (月) | ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E434Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩2.8g | 五目寿司 大根と昆布の煮物 にゅうめん フルーツ みかん缶 E387Kcal 蛋16.7g 脂5.6g 塩3.4g | ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | 麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ 花豆 E507Kcal 蛋13g 脂21.6g 塩2g |
| 8日 (火) | ごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E449Kcal 蛋17.1g 脂13.3g 塩2.9g | ごはん チキンピカタ (オーロソース) きゃべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツミックス E486Kcal 蛋26.2g 脂11.1g 塩2.7g | ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | カレーピラフ かぶとひき肉の吉野煮 いんげんのごま和え E442Kcal 蛋13.8g 脂11g 塩2.2g |
| 9日 (水) | 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 | あじの味噌蒲焼き井 もずくと長芋の酢の物 粕汁 フルーツ オレンジ E488Kcal 蛋21.1g 脂10.4g 塩2.4g | ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 きゅうりのめか漬け E332Kcal 蛋11.6g 脂6.2g 塩2g |
| 10日 (木) | ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E446Kcal 蛋17.5g 脂10.4g 塩2.5g | ごはん プロッコリーとベーコンのグラタン ナムル 中華風かき玉スープ E431Kcal 蛋13.3g 脂13.7g 塩1.3g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 中華丼 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツミックス 杏仁豆腐 E404Kcal 蛋18g 脂10.1g 塩1.7g |
| 11日 (金) | 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 | 牛丼 田楽 沢煮椀 フルーツ パナナ E496Kcal 蛋18.3g 脂12.7g 塩2.2g | ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g | 麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 うぐいす煮豆 E402Kcal 蛋19.8g 脂8.1g 塩2.1g |
| 12日 (土) | ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 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 ぶり大根 五目白和え けんちんうどん汁 E567Kcal 蛋25.9g 脂17.8g 塩3.2g | ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g | 麦ごはん 炒鶏 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶 E387Kcal 蛋14.3g 脂7.3g 塩1.4g |
| 13日 (日) | ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E408Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩2.8g | ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 桜えびの中華スープ E413Kcal 蛋13.5g 脂8.3g 塩1.6g | ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | 麦ごはん マーボーなす プロッコリーとツナのサラダ フルーツミックス E436Kcal 蛋13.5g 脂17.1g 塩0.8g |
| 14日 (月) | ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E429Kcal 蛋16.9g 脂10.8g 塩3g | ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁油揚げ E481Kcal 蛋21.7g 脂14.5g 塩2.8g | カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | 豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス 杏仁豆腐 E444Kcal 蛋12.1g 脂12.3g 塩1.1g |
| 15日 (火) | ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E432Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.9g | ごはん 白身魚の柚子味噌焼き 判三糸 中華スープ E385Kcal 蛋21.4g 脂3.8g 塩2.3g | 菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | 麦ごはん 中華炒め マカロニサラダ フルーツ オレンジ E452Kcal 蛋14.9g 脂14.6g 塩1.3g |

| | | | | |
|------------|--|--|--------------------------------------|--|
| 16日 (水) | ごはん ふりかけ 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E441Kcal 蛋16g 脂11.7g 塩2.8g | ごはん 肉団子酢豚風 青菜とささみの辛子和え 鶏汁 フルーツ パナナ E518Kcal 蛋17.2g 脂14.8g 塩2.8g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 麦ごはん ちぐさ焼き玉子 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え E363Kcal 蛋17.2g 脂8g 塩2g |
| 17日 (木) | ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E441Kcal 蛋16.2g 脂11g 塩2.9g | ザーサイと桜えびの混ぜごはん 信田巻き もやしの中華風サラダ ワンタンスープ E454Kcal 蛋19.9g 脂12.9g 塩3.8g | パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | 麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 ふるふき大根 フルーツ みかん缶 E403Kcal 蛋13.8g 脂9.9g 塩1.2g |
| 18日 (金) | ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E437Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.9g | カレーライス 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 E575Kcal 蛋14.8g 脂14.1g 塩2g | ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 麦ごはん 八宝菜 車ふのチャンプルー なすのぬか漬け E371Kcal 蛋16.4g 脂9.3g 塩1.7g |
| 19日 (土) | ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E409Kcal 蛋14.3g 脂8.7g 塩2.8g | ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら かき玉汁 E558Kcal 蛋25.6g 脂20.5g 塩3.2g | ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | 麦ごはん にら玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツミックス キウイ みかん E388Kcal 蛋15.9g 脂9.9g 塩1.2g |
| 20日 (日) | わかめごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E429Kcal 蛋14.8g 脂11.2g 塩2.9g | ごはん ジンジャーコロケ さつま揚げのピリ辛和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ E561Kcal 蛋16.9g 脂15.6g 塩1.7g | フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | レタス炒飯 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え E458Kcal 蛋15.4g 脂14g 塩1.4g |
| 21日 (月) | ごはん 納豆 絹さやの玉子とじ 牛乳 みそ汁油揚げ E465Kcal 蛋19.4g 脂13g 塩2.5g | ねぎとろ丼 南瓜のえびあんかけ 芋子汁 うぐいす煮豆 E463Kcal 蛋29.2g 脂6.4g 塩3.4g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 麦ごはん 青椒肉糸 白菜の中華風酢の物 フルーツ パナナ E380Kcal 蛋13.5g 脂8.2g 塩0.9g |
| 22日 (火) | ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E404Kcal 蛋12.9g 脂7.4g 塩3.1g | ごはん 豆腐のミートローフ 大根と帆立のサラダ テンゲン菜としいたけのスープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E462Kcal 蛋17.7g 脂12g 塩2.5g | カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | 親子丼 きやべつの辛子和え 切干大根の土佐煮 E460Kcal 蛋24g 脂13.6g 塩2g |
| 23日 (水) | ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E418Kcal 蛋14.4g 脂10.6g 塩2.9g | ごはん 白身魚の塩麹焼き 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E373Kcal 蛋21.9g 脂2.5g 塩2.6g | プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | 麦ごはん かぶと肉団子の煮物 五目いり豆腐 黒豆 E476Kcal 蛋22.4g 脂13.3g 塩1.7g |
| 24日 (木) | ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E410Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.8g | オムライス セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツ オレンジ E610Kcal 蛋23g 脂26g 塩3.9g | シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g | 麦ごはん 豚ババロアおでん わかめときのこのナムル風 奈良漬け E519Kcal 蛋14.3g 脂25.9g 塩2.3g |
| 25日 (金) | ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E424Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩2.9g | コーンピラフ ミートローフ ごぼうのみそマヨサラダ ミネストローネ フルーツミックス E666Kcal 蛋23.2g 脂26.3g 塩3.8g | ケーキ E133Kcal 蛋2.9g 脂5.7g 塩0.1g | 麦ごはん ごま味噌豆腐 にらの卵とじ おくらのかか和え E394Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩1.9g |
| 26日 (土) | ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E471Kcal 蛋19.5g 脂12.8g 塩3.1g | ごはん 鶏のねぎソースがけ きやべつときゅうりの梅和え 三平汁 E523Kcal 蛋21.9g 脂16.1g 塩2.6g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 麦ごはん 中華炒め 小松菜のどろろ芋かけ フルーツ パナナ E367Kcal 蛋13.5g 脂6.6g 塩1.1g |
| 27日 (日) | ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E435Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.8g | 牛しぐれ丼 白菜とかにかまの和え物 カレー汁 フルーツミックス キウイ みかん E481Kcal 蛋18.1g 脂14.5g 塩3.3g | ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | 麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ もやしとにら炒め なすのぬか漬け E361Kcal 蛋14.2g 脂8.9g 塩1.7g |
| 28日 (月) | ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E438Kcal 蛋15.9g 脂9.7g 塩2.9g | かやくごはん しらす入り玉子焼き 焼き豚サラダ すまし汁 E441Kcal 蛋19.2g 脂11.5g 塩3.4g | パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | 麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 五色和え フルーツ オレンジ E373Kcal 蛋14.8g 脂8.3g 塩1.4g |
| 29日 (火) | ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁わかめ 牛乳 E426Kcal 蛋14.9g 脂10.2g 塩3.2g | ごはん 鯖のごまみそ焼き ツナポテトサラダ 鶏肉ときのこ汁 E556Kcal 蛋25.1g 脂20.6g 塩2.3g | ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツミックス 杏仁豆腐 E445Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩0.7g |
| 30日 (水) | ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E401Kcal 蛋13.5g 脂7.6g 塩3.1g | ごはん オクラと牛肉のすき煮 大根サラダ さつま汁 E464Kcal 蛋17.1g 脂14.5g 塩1.5g | 菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | 麻婆豆腐丼 えびと絹さやの玉子とじ フルーツ みかん缶 E412Kcal 蛋19.8g 脂9.9g 塩1.5g |
| 31日 (木) | ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E423Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩2.7g | ごはん 魚の七味焼 わかめの酢の物 山菜そば汁 E407Kcal 蛋20.7g 脂4.7g 塩3.2g | カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | 麦ごはん 筑前煮 白菜とささみの辛子和え フルーツミックス E363Kcal 蛋15g 脂5.4g 塩1.3g |