

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年1月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	かに風ぞうすい プリン 牛乳	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	和菓子	麦ごはん ホイコーロー おひたし フルーツ みかん缶
	エ300Kcal 蛋12.9g 脂10g 塩1.4g	エ664Kcal 蛋29.2g 脂19.4g 塩4.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ357Kcal 蛋13.1g 脂7.4g 塩1.4g
2日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	鮭のちらし寿司 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	ドームケーキ	麦ごはん 肉団子煮 ブロッコリーとツナのサラダ 奈良漬け
	エ433Kcal 蛋14.9g 脂9g 塩2.7g	エ359Kcal 蛋16.2g 脂6.8g 塩2.2g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ504Kcal 蛋12.7g 脂21.8g 塩2g
3日 (日)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごぼうめし 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え みそ汁わかめ フルーツ みかん缶	フルーチェ	麦ごはん 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ うぐいす煮豆
	エ422Kcal 蛋14.6g 脂9.1g 塩3.1g	エ464Kcal 蛋19.5g 脂11.1g 塩3.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ535Kcal 蛋22.6g 脂18.9g 塩1.6g
4日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 けんちん汁	ようかん	麦ごはん 焼肉 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス
	エ407Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩2.8g	エ366Kcal 蛋20.7g 脂3.3g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ386Kcal 蛋17.6g 脂8.7g 塩1.5g
5日 (火)	ごはん がんもと踏のかか煮 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 芋子汁	ミルクプリン	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツ みかん缶
	エ440Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩3.1g	エ497Kcal 蛋20.7g 脂16.9g 塩2.8g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ401Kcal 蛋15.3g 脂10g 塩1.4g
6日 (水)	ごはん 納豆 山菜煮 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 筑前煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ バナナ	菓子パン	麦ごはん 煮魚 たまごサラダ なすのぬか漬け
	エ490Kcal 蛋19.1g 脂13.3g 塩2.5g	エ434Kcal 蛋14.9g 脂5.6g 塩2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ383Kcal 蛋20.1g 脂8.7g 塩2.1g
7日 (木)	七草かゆ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん のし鶏 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのご汁 フルーツ オレンジ	ババロア	麦ごはん 青椒肉糸 さつま芋の和風サラダ 金山寺みそ
	エ291Kcal 蛋12.3g 脂8.7g 塩3.6g	エ495Kcal 蛋22.5g 脂12.4g 塩2.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ485Kcal 蛋13.7g 脂15.5g 塩1.6g
8日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 もやしの中華風サラダ かき玉汁 フルーツミックス キウイ みかん	和菓子	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 わかめの酢の物 煮豆(いんげん豆)
	エ400Kcal 蛋13.8g 脂8.3g 塩2.9g	エ447Kcal 蛋17.6g 脂9.9g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ428Kcal 蛋16.6g 脂6.7g 塩1.4g
9日 (土)	ごはん 漬物梅干 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん チキンピカタ ケチャップ きゅうりとツナのピリ辛あえ さつま汁	ワッフル	ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ フルーツ バナナ
	エ406Kcal 蛋14g 脂8.8g 塩3.4g	エ477Kcal 蛋27.1g 脂9.5g 塩2.3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ420Kcal 蛋13.4g 脂7.6g 塩1.7g
10日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	えびのかき揚げ丼 ごぼうのみそマヨサラダ 粕汁 フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 中華炒め 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬け
	エ421Kcal 蛋14.3g 脂8.8g 塩2.9g	エ525Kcal 蛋16.3g 脂19.2g 塩2.5g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ347Kcal 蛋12.4g 脂6.5g 塩1.6g
11日 (月)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 白菜の辛子和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ	おしるこ	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 かぶのぬか漬け
	エ431Kcal 蛋14.8g 脂11.4g 塩2.8g	エ522Kcal 蛋23g 脂13.8g 塩2.7g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ352Kcal 蛋15.5g 脂7.1g 塩1.5g
12日 (火)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鯖のカレー焼き れんこんサラダ みそ汁豆腐	黒ごまプリン	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ433Kcal 蛋17g 脂10.8g 塩2.8g	エ509Kcal 蛋23.9g 脂19g 塩2.7g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ420Kcal 蛋12.6g 脂8.5g 塩1.2g
13日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	牛丼 五目白和え 豚汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん ちくさ焼き玉子 えのきとささみのポン酢かけ 花豆
	エ412Kcal 蛋13.8g 脂9.3g 塩2.8g	エ518Kcal 蛋23.5g 脂15.4g 塩3.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ349Kcal 蛋15.4g 脂7.4g 塩1.5g
14日 (木)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 和風みそグラタン ナムル チャップスイ フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 車ふのチャンプルー おくらの梅和え
	エ484Kcal 蛋16.2g 脂13.1g 塩2.8g	エ472Kcal 蛋18.9g 脂10.4g 塩1.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ387Kcal 蛋15.9g 脂8.5g 塩1.7g
15日 (金)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやしとカニカマの辛子和え カレー汁 フルーツ オレンジ	ドームケーキ	柳川風井 小松菜のとろろ芋かけ がんもの煮つけ
	エ452Kcal 蛋18g 脂11.3g 塩2.7g	エ553Kcal 蛋21.8g 脂17.3g 塩3.7g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ407Kcal 蛋17.7g 脂10.9g 塩2.2g

16日 (土)	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	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ 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	和菓子	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なめ茸おろし E399Kcal 蛋25.3g 脂6.7g 塩2.6g
17日 (日)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E415Kcal 蛋14.2g 脂10.1g 塩2.6g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え ワントンスープ E486Kcal 蛋19.3g 脂13.2g 塩4.2g	フルーチェ	麦ごはん 五目玉子焼き 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス E434Kcal 蛋19.6g 脂13.6g 塩1.7g
18日 (月)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳 E438Kcal 蛋15.8g 脂8.9g 塩3.3g	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすのおろし煮 赤だし汁 フルーツ オレンジ E490Kcal 蛋24.8g 脂10.1g 塩2.1g	ようかん	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 きゅうりのぬか漬け E361Kcal 蛋15.8g 脂9.4g 塩2.2g
19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 E421Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス キウイ みかん E491Kcal 蛋14.4g 脂22.3g 塩4.5g	シュークリーム	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 もやしとにら炒め うぐいす煮豆 E402Kcal 蛋15.6g 脂10.5g 塩1g
20日 (水)	うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E429Kcal 蛋14.6g 脂9.6g 塩3.3g	ごはん 鯖のごまみそ焼き わかめとツナのサラダ けんちん汁 E463Kcal 蛋24.1g 脂13.8g 塩2.6g	プリン	麦ごはん にら玉あんかけ 五色和え フルーツミックス E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g
21日 (木)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E445Kcal 蛋14.1g 脂11.3g 塩2.9g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 白和え 三平汁 E532Kcal 蛋23g 脂14g 塩2.4g	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ みかん缶 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g
22日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E413Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩3.1g	ごはん 信田巻き もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツ パナナ E466Kcal 蛋17.9g 脂11.4g 塩2.2g	菓子パン	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め しらすおろし E399Kcal 蛋15.6g 脂10.2g 塩2.1g
23日 (土)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g	ごはん ぶり大根 白菜の中華風酢の物 山菜そば汁 E487Kcal 蛋21.5g 脂12.6g 塩2.8g	ババロア	親子丼 豆腐と海老の旨煮 フルーツミックス 杏仁豆腐 E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g
24日 (日)	ごはん 納豆 がんもどきとひじき煮 みそ汁 青菜 牛乳 E485Kcal 蛋19.9g 脂14.5g 塩2.4g	キーマカレー きゃべつとツナの中華和え りんごジュース フルーツミックス E499Kcal 蛋15.6g 脂14.9g 塩2.1g	ヨーグルト	麦ごはん 豚バラおでん 青菜のピーナツ和え かぶのぬか漬け E546Kcal 蛋16.1g 脂27.4g 塩2.6g
25日 (月)	ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E461Kcal 蛋16.2g 脂10.8g 塩2.8g	かつ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E617Kcal 蛋21.4g 脂19.6g 塩2.6g	プリン	麦ごはん 友禅蒸し えびと絹さやの玉子とじ 花豆 E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g
26日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E388Kcal 蛋12.8g 脂7.4g 塩2.9g	ごはん タラの酒粕焼き 青菜のわさび漬け和え 中華風かき玉スープ フルーツミックス キウイ みかん E390Kcal 蛋22.3g 脂2.6g 塩2.3g	和菓子	ニンニクの芽と玉子の炒飯 白菜と豚肉のうま煮 いんげんとササミのごま和え E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g
27日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E426Kcal 蛋15.4g 脂10g 塩3g	ごはん ハンバーグきのこソース さつま揚げのピリ辛和え きゃべつとベーコンのスープ E521Kcal 蛋20.9g 脂18.7g 塩2.7g	ロールケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め ツナポテトサラダ フルーツ パナナ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g
28日 (木)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E422Kcal 蛋15.4g 脂10.9g 塩2.8g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きくらげともやしのごまサラダ 桜えびの中華スープ フルーツ みかん缶 E414Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.1g	ミルクプリン	麦ごはん ごま味肉豆腐 洋風変わりきんぴら おくらのかか和え E416Kcal 蛋14.8g 脂12.3g 塩1.8g
29日 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E430Kcal 蛋14.7g 脂9.9g 塩2.8g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きゃべつときゅうりの梅和え むらくも汁 E474Kcal 蛋24.8g 脂12.2g 塩2.5g	ようかん	麦ごはん 炒鶏 豚肉ともやしの炒め物 フルーツミックス E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g
30日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 E464Kcal 蛋17.7g 脂11.4g 塩2.5g	天丼 青菜のごま和え すまし汁 フルーツ オレンジ E478Kcal 蛋20.7g 脂12.8g 塩2.8g	菓子パン	麦ごはん マーボーなす ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E418Kcal 蛋12.8g 脂12.6g 塩1g
31日 (日)	ごはん じゃが芋煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E427Kcal 蛋13g 脂8.1g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 田楽 にゅうめん E461Kcal 蛋24.5g 脂7.3g 塩4.2g	フルーチェ	中華丼 マカロニサラダ フルーツミックス 杏仁豆腐 E456Kcal 蛋15.1g 脂15g 塩1.5g