

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年2月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E418Kcal 蛋14.4g 脂10.6g 塩2.9g	お赤飯 豆腐だんごあんかけ れんこんサラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ パナナ E631Kcal 蛋24.2g 脂22.8g 塩3g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 奈良漬 E376Kcal 蛋13.5g 脂9.7g 塩1.7g
2日 (火)	わかめごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E430Kcal 蛋15.9g 脂10.4g 塩3g	ごはん 煮込みハンバーグ さつま芋サラダ コーンスープ フルーツミックス E582Kcal 蛋18g 脂19.1g 塩2.4g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	きのごピラフ 肉みそ豆腐 青菜のピーナツ和え E515Kcal 蛋18.4g 脂17.1g 塩2.3g
3日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E417Kcal 蛋14.8g 脂9g 塩2.6g	うなぎちらし 南瓜のえびあんかけ 豚汁 フルーツ オレンジ E515Kcal 蛋22.9g 脂12.4g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 けんちん煮 きゅうりのぬか漬 E350Kcal 蛋14.1g 脂8.1g 塩1.8g
4日 (木)	ごはん ふりかけ ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E410Kcal 蛋14.6g 脂8.7g 塩3.1g	ごはん すき焼き風煮 青菜とささみの辛子和え かき玉汁 フルーツミックス キウイ みかん E423Kcal 蛋19.2g 脂9.4g 塩2.5g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	柳川風井 マセドアンサラダ プロッコリーのあんかけ E475Kcal 蛋17.2g 脂15.2g 塩1.9g
5日 (金)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E413Kcal 蛋14.1g 脂10.1g 塩2.8g	ごはん 肉団子酢豚風 きくらげと大根のごまサラダ 中華スープ E486Kcal 蛋13.1g 脂16.4g 塩2.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ビーフン炒め 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ みかん缶 E371Kcal 蛋12.6g 脂7.1g 塩1.2g
6日 (土)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E413Kcal 蛋14.8g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 松風焼 わかめの酢の物 三平汁 フルーツ パナナ E552Kcal 蛋24.3g 脂14.3g 塩2.6g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 治部煮 なべしぎ かぶのぬか漬 E342Kcal 蛋12.6g 脂5.6g 塩1.6g
7日 (日)	ごはん 蕨と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E409Kcal 蛋14.9g 脂9.9g 塩2.8g	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ オレンジジュース フルーツミックス E576Kcal 蛋21.3g 脂22.5g 塩2.2g	ヨーグルト E83Kcal 蛋3.3g 脂2g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ キャベツとちくわの梅和え 金山寺みそ E368Kcal 蛋14.6g 脂6.2g 塩2g
8日 (月)	ごはん 納豆 いんげんと糸こんにゃく炒め煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E474Kcal 蛋19.5g 脂13.3g 塩2.4g	ごはん 鯖のごまみそ焼き なめこの酢の物 けんちん汁 E454Kcal 蛋21.9g 脂10.6g 塩2.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツミックス 杏仁豆腐 E406Kcal 蛋17g 脂10.8g 塩1g
9日 (火)	うめしらすごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E436Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩3.5g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツ オレンジ E488Kcal 蛋20.4g 脂9.8g 塩2.4g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め わかめときのこのナムル風 花豆 E350Kcal 蛋13.7g 脂9.1g 塩1.8g
10日 (水)	ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 牛乳 みそ汁ふ E407Kcal 蛋13.6g 脂9.3g 塩2.7g	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き もやしとカニカマの辛子和え 豆腐と小松菜のスープ E445Kcal 蛋18.8g 脂11.4g 塩3.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 白菜の中華風酢の物 フルーツミックス キウイ みかん E389Kcal 蛋13.3g 脂9.2g 塩1.8g
11日 (木)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E414Kcal 蛋14.1g 脂8.9g 塩2.9g	ごはん タラのムニエル オーロソース きゃべつとツナの中華和え 中華風かき玉スープ フルーツミックス E480Kcal 蛋22.4g 脂14.1g 塩2.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	カレーピラフ 牛肉とごぼうの土佐煮 いんげんのごま和え E468Kcal 蛋16.2g 脂12.1g 塩2.2g
12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	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜の柚子香和え ワンタンスープ フルーツ パナナ E481Kcal 蛋19.8g 脂11.7g 塩2.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 大根と帆立のサラダ おくらのかか和え E454Kcal 蛋11.8g 脂17.5g 塩1.6g
13日 (土)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E424Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩3.7g	ごはん 鮭の酒粕漬 揚げなすそぼろかけ けんちんうどん汁 E506Kcal 蛋26.1g 脂11.4g 塩2.8g	菓子パン E107Kcal 蛋3.6g 脂3.8g 塩0.3g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 五色和え フルーツ みかん缶 E358Kcal 蛋13.3g 脂6.8g 塩1.7g
14日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E399Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩3.2g	ラーメン(みそ) シュウマイ ナムル フルーツミックス 杏仁豆腐 E335Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩1.9g	チョコパバロア E144Kcal 蛋6.9g 脂6.2g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 にらの玉子とじ 芋とろろ E405Kcal 蛋15.8g 脂7g 塩2g

15日 (月)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E424Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩3.1g	ねぎとちくわのかき揚げ井 きゅうりとツナのピリ辛あえ さつま汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん マーボーなす 五目いり豆腐 奈良漬け E427Kcal 蛋17.1g 脂12.7g 塩1.7g
16日 (火)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E439Kcal 蛋15.1g 脂9.3g 塩2.8g	ごはん 白身魚の西京焼き ぜんまいの白和え 芋子汁	ようかん	レタス炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス キウイ みかん E445Kcal 蛋14.3g 脂12g 塩1.2g
17日 (水)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E469Kcal 蛋18g 脂12.2g 塩2.6g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ みそ汁豆腐	ワッフル	麦ごはん かに玉あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ バナナ E403Kcal 蛋16.3g 脂9.3g 塩1.3g
18日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E405Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩3.2g	かつ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 粕汁 フルーツミックス	パバロア	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 うぐいす煮豆 E379Kcal 蛋16.3g 脂7.2g 塩1.5g
19日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E497Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.7g	ごはん 鱈の金山寺焼 大根と昆布の煮物 のっぺい汁 フルーツ オレンジ E498Kcal 蛋24.7g 脂10.8g 塩3.3g	カステラ	麦ごはん 友禅蒸し 洋風変わりきんぴら なすのぬか漬け E364Kcal 蛋14.1g 脂7.3g 塩2.3g
20日 (土)	ごはん 磯豆 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳 E439Kcal 蛋16.5g 脂10.1g 塩3.3g	ごはん 酢鶏 ツナポテトサラダ にら玉スープ E570Kcal 蛋17.8g 脂21.4g 塩1.8g	フルーチェ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜としめじの玉子とじ フルーツミックス E399Kcal 蛋16.5g 脂11.2g 塩1.4g
21日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E397Kcal 蛋13.1g 脂8.4g 塩2.9g	ごはん 鮭のムニエル きくらげともやしのごまサラダ カレー南蛮汁 E562Kcal 蛋27g 脂18.7g 塩3.5g	ヨーグルト	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンブルー フルーツミックス キウイ みかん E414Kcal 蛋15.4g 脂8.1g 塩1.8g
22日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E468Kcal 蛋15.2g 脂12.6g 塩2.9g	ジュシー しらす入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 沢煮椀 E504Kcal 蛋20.2g 脂21g 塩3.2g	黒ごまプリン	麦ごはん 煮魚 大根サラダ フルーツ みかん缶 E376Kcal 蛋19g 脂6.8g 塩1.6g
23日 (火)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳 E468Kcal 蛋19.1g 脂11.8g 塩2.5g	ねぎとろ丼 田楽 すまし汁 フルーツ バナナ E451Kcal 蛋25.6g 脂8.4g 塩3.5g	和菓子	麦ごはん 八宝菜 車ふのチャンブルー 黒豆 E422Kcal 蛋19.7g 脂10.2g 塩1.3g
24日 (水)	ゆかりごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E417Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g	ごはん 和風おろしハンバーグ きゃべつとささみの中華和え にゅうめん E498Kcal 蛋22g 脂12g 塩3g	パバロア	麦ごはん 炒鶏 もやしのソテー フルーツミックス E389Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩1.3g
25日 (木)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E452Kcal 蛋16.7g 脂12.4g 塩2.9g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E510Kcal 蛋17.7g 脂17.6g 塩2.7g	ようかん	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 小松菜のとろろ芋かけ きゅうりのぬか漬け E322Kcal 蛋12g 脂5.9g 塩2.1g
26日 (金)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E442Kcal 蛋16.3g 脂10.6g 塩2.9g	ごはん ぶり大根 白和え 鶏汁 フルーツ オレンジ E542Kcal 蛋25.2g 脂16.9g 塩2.2g	ミルクプリン	中華丼 なすの味噌炒め おくらの梅和え E383Kcal 蛋15.5g 脂9.4g 塩1.5g
27日 (土)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁 青菜 牛乳 E459Kcal 蛋18.3g 脂12.2g 塩2.6g	カレーライス わかめとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E589Kcal 蛋17g 脂16g 塩2.2g	シュークリーム	麦ごはん 青椒肉糸 にらときのこの玉子とじ しらすおろし E361Kcal 蛋15.7g 脂9.1g 塩1.5g
28日 (日)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E416Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩3g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜としめじの胡麻酢和え さつま汁 フルーツ みかん缶 E535Kcal 蛋20.5g 脂16.2g 塩2g	フルーチェ	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ E459Kcal 蛋15.7g 脂9.5g 塩1.6g