

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E415Kcal 蛋13.8g 脂9.1g 塩3.1g	お赤飯 鯖のごまみそ焼き 焼き豚サラダ 沢煮椀 フルーツミックス キウイ みかん E521Kcal 蛋26.8g 脂12.9g 塩2.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 きゃべつとカニカマの辛子和え なすのぬか漬け E355Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩1.8g
2日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E425Kcal 蛋15.9g 脂10.3g 塩2.7g	ごはん 信田巻き 菊と大根の酢の物 のっぺい汁 フルーツ パナナ E508Kcal 蛋21.4g 脂12.6g 塩2.5g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 煮豆(いんげん豆) E475Kcal 蛋18.3g 脂10.4g 塩2g
3日 (水)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E438Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.9g	エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E377Kcal 蛋15.4g 脂9.8g 塩2.1g	ケーキ E134Kcal 蛋3.6g 脂2.5g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 ツナの中巻風サラダ おくらのかか和え E440Kcal 蛋12.2g 脂15g 塩2.1g
4日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E442Kcal 蛋16.4g 脂11g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 けんちんうどん汁 E443Kcal 蛋17.7g 脂9.4g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風井 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ みかん缶 E389Kcal 蛋15.9g 脂7.9g 塩1.9g
5日 (金)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E448Kcal 蛋15.5g 脂10.3g 塩2.8g	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやしの中華風サラダ カレー汁 フルーツ オレンジ E558Kcal 蛋20.8g 脂17.6g 塩3.5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え きゅうりのぬか漬け E349Kcal 蛋12g 脂8.6g 塩1.7g
6日 (土)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E427Kcal 蛋15.3g 脂9.4g 塩3.2g	ごはん 鱈の金山寺焼 青菜のわさび漬け和え みそ汁豆腐 E444Kcal 蛋24.5g 脂9.4g 塩3.5g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	きのこピラフ 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツミックス E452Kcal 蛋15.3g 脂13.4g 塩1.7g
7日 (日)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E445Kcal 蛋17.6g 脂10.4g 塩2.5g	ごぼうめし はんぺんのはさみ揚げ キャベツとツナの中華和え 白菜スープ E546Kcal 蛋21.7g 脂16.9g 塩3.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 治部煮 わかめときのこのナムル風 フルーツミックス キウイ みかん E345Kcal 蛋12.8g 脂5.9g 塩1.3g
8日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E458Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩2.9g	ごはん なめ苳入り玉子焼き 洋風変わりきんぴら 羊子汁 フルーツミックス E478Kcal 蛋16.4g 脂12.9g 塩3.1g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 マゼアンサラダ うぐいす煮豆 E478Kcal 蛋16.2g 脂16.2g 塩1g
9日 (火)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E406Kcal 蛋12.9g 脂8.4g 塩3g	ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え ワナタンスープ フルーツ パナナ E489Kcal 蛋27g 脂8.6g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 ブロッコリーのかにかまあんかけ かぶのぬか漬け E348Kcal 蛋14g 脂5.4g 塩1.3g
10日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E452Kcal 蛋15.4g 脂12g 塩2.6g	オムライス 牛肉の中華風サラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツミックス キウイ みかん E564Kcal 蛋21.3g 脂20.7g 塩4.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 豆腐のチャンプルー しらすおろし E361Kcal 蛋23.3g 脂5g 塩2.4g
11日 (木)	青菜ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E386Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん ジンジャーコロケ ごぼうのみそマヨサラダ 中華スープ フルーツ オレンジ E614Kcal 蛋16.5g 脂22.1g 塩1.6g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 白菜と海老の旨煮 おくらと梅和え E330Kcal 蛋13.1g 脂5.9g 塩1.2g
12日 (金)	ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 E461Kcal 蛋17.8g 脂10.2g 塩2.8g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 おひたし かき玉汁 E429Kcal 蛋17.8g 脂9.1g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え フルーツミックス パナナ みかん E357Kcal 蛋14.4g 脂7.2g 塩1.2g
13日 (土)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E419Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩2.7g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 フルーツミックス E499Kcal 蛋19.9g 脂14.1g 塩2.2g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	親子丼 マカロニサラダ きゅうりのぬか漬け E495Kcal 蛋20.9g 脂18.4g 塩2.4g
14日 (日)	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	ねぎとちくわのかき揚げ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちん汁 フルーツ パナナ E471Kcal 蛋11.1g 脂7.3g 塩2.5g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 五色和え 黒豆 E420Kcal 蛋18g 脂11g 塩1.7g
15日 (月)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E414Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩2.7g	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E518Kcal 蛋16.8g 脂13.6g 塩2.3g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ 奈良漬け E375Kcal 蛋14.4g 脂9.3g 塩1.7g

16日 (火)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き きやべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁	ロールケーキ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 南瓜そぼろ煮 フルーツ みかん缶
	エ430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g	エ396Kcal 蛋21.6g 脂1.8g 塩3.6g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ454Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩1.4g
17日 (水)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 むらこも汁	菓子パン	五目炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス
	エ454Kcal 蛋17.3g 脂13.3g 塩3g	エ399Kcal 蛋15.8g 脂9.2g 塩1.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ425Kcal 蛋12g 脂12g 塩0.7g
18日 (木)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 肉団子豚豚風 わかめとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツ パナナ	パバロア	麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め かぶのぬか漬け
	エ411Kcal 蛋14.1g 脂8.1g 塩3.1g	エ554Kcal 蛋16.5g 脂18.1g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ358Kcal 蛋15.3g 脂6.7g 塩2g
19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	鮭のちらし寿司 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 フルーツミックス キウイ みかん	ようかん	麦ごはん 炒鶏 きやべつのわさびマヨネーズ和え 花豆
	エ435Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩2.9g	エ384Kcal 蛋20g 脂7.2g 塩2.6g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ430Kcal 蛋14.2g 脂14.6g 塩1.7g
20日 (土)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん のし鶏 五目白和え すまし汁	和菓子	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 みかん缶
	エ409Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩2.8g	エ484Kcal 蛋22.7g 脂14.3g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ337Kcal 蛋22.6g 脂1.8g 塩1.5g
21日 (日)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 和風みそグラタン ナムル にら玉スープ フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ
	エ414Kcal 蛋14g 脂10.2g 塩3g	エ498Kcal 蛋20.3g 脂11.9g 塩1.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ471Kcal 蛋15.8g 脂18g 塩2.4g
22日 (月)	ごはん 納豆 山菜煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 南瓜のえびあんかけ 粕汁	カステラ	麦ごはん 五目玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え フルーツ オレンジ
	エ475Kcal 蛋19.1g 脂13.3g 塩2.4g	エ549Kcal 蛋22.2g 脂15.5g 塩2.4g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ403Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩1.4g
23日 (火)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス キウイ みかん	プリン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 鶏肉と里芋の煮物 うぐいす煮豆
	エ423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.3g	エ537Kcal 蛋15.3g 脂27.5g 塩4.7g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ381Kcal 蛋13.3g 脂6.5g 塩1.5g
24日 (水)	うめしらすごはん 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	ごはん あじの中華ソースがけ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときのご汁	和菓子	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 コールスローサラダ フルーツミックス
	エ424Kcal 蛋15.2g 脂10.7g 塩3.4g	エ511Kcal 蛋20.7g 脂17.6g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ380Kcal 蛋13.2g 脂9.8g 塩1.2g
25日 (木)	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 にら玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め あみの佃煮
	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351Kcal 蛋14.9g 脂6.2g 塩2.3g
26日 (金)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶	パバロア	レタス炒飯 車ふのチャンプルー 青菜の柚子香和え
	エ418Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩2.8g	エ416Kcal 蛋15.1g 脂7.9g 塩2.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ414Kcal 蛋12.8g 脂10.8g 塩1.8g
27日 (土)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 白身魚の木の芽焼き 揚げなすのおろし煮 さつま汁	菓子パン	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツ パナナ
	エ466Kcal 蛋18.3g 脂10.5g 塩2.8g	エ461Kcal 蛋22g 脂10.1g 塩2.3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ419Kcal 蛋17.2g 脂10.6g 塩1g
28日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁	ヨーグルト	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) けんちん煮 フルーツミックス
	エ469Kcal 蛋15.2g 脂12.6g 塩2.8g	エ465Kcal 蛋20.8g 脂12.1g 塩3.6g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ350Kcal 蛋11.2g 脂5.5g 塩1.4g
29日 (月)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん チキンピカタ (オーロソース) 南瓜のカッテージチーズサラダ コーンスープ フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 肉団子煮 小松菜のどろろ芋かけ 花豆
	エ429Kcal 蛋15.3g 脂11.2g 塩2.8g	エ588Kcal 蛋27.2g 脂17.3g 塩2.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ421Kcal 蛋10.9g 脂13.7g 塩1.8g
30日 (火)	ゆかりごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鮭の酒粕漬け 煮しめ 鶏汁	和菓子	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツミックス キウイ みかん
	エ420Kcal 蛋14.6g 脂10.6g 塩2.7g	エ448Kcal 蛋24.1g 脂7.8g 塩2.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ453Kcal 蛋13.8g 脂10.8g 塩1.7g
31日 (水)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	かつ丼 大根と帆立のサラダ 沢煮椀 フルーツミックス	ミルクプリン	麦ごはん 中華炒め さつまいもレーズン煮 おぐらの梅和え
	エ415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g	エ603Kcal 蛋21.8g 脂24.8g 塩1.7g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ383Kcal 蛋12.3g 脂8.4g 塩0.9g