

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年4月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E466Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.1g	お赤飯 魚の七味焼 南瓜のえびあんかけ けんちん汁 フルーツ パナナ E507Kcal 蛋24.9g 脂6g 塩3.3g	和菓子	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ なすのぬか漬け E392Kcal 蛋12.5g 脂13.5g 塩1.6g
2日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ココア) E473Kcal 蛋17.2g 脂12g 塩3g	桜ずし 鱈の金山寺焼 たき合わせ すまし汁 フルーツ いちご E481Kcal 蛋22.6g 脂14.7g 塩3.1g	カステラ	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E393Kcal 蛋14.3g 脂10.5g 塩1.2g
3日 (土)	ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティアー) E449Kcal 蛋15.2g 脂10g 塩2.9g	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのこ汁 E492Kcal 蛋21g 脂15.1g 塩2.7g	パバロア	麦ごはん 八宝菜 小松菜とツナの和え物 フルーツ みかん缶 E378Kcal 蛋15.1g 脂9.1g 塩1.2g
4日 (日)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E485Kcal 蛋17.2g 脂11.5g 塩3.2g	牛丼 白和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ E495Kcal 蛋22g 脂13.7g 塩2.1g	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 きゃべつのかにかま和え 芋とろろ E442Kcal 蛋15.3g 脂13.2g 塩1.7g
5日 (月)	わかめごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ココア) E448Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩3.2g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋サラダ ワンタンスープ E519Kcal 蛋11.5g 脂19.1g 塩1.4g	菓子パン	きのこピラフ 豆腐のあんかけ フルーツミックス パナナ みかん E435Kcal 蛋12.4g 脂11.5g 塩1.5g
6日 (火)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティアー) E510Kcal 蛋20.7g 脂13.9g 塩3.1g	ごはん なめ茸入り玉子焼き おひたし 豚汁 フルーツ パナナ E475Kcal 蛋20.1g 脂11.3g 塩3.3g	ようかん	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ 花豆 E335Kcal 蛋23.1g 脂3.2g 塩1.7g
7日 (水)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E453Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩3g	ねぎとろ丼 大根サラダ 鶏汁 フルーツミックス E435Kcal 蛋27.2g 脂12.1g 塩2.8g	黒ごまプリン	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ 奈良漬け E478Kcal 蛋14.9g 脂17.4g 塩2.2g
8日 (木)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ココア) E471Kcal 蛋16g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 E404Kcal 蛋18.2g 脂9.3g 塩2.3g	ドームケーキ	中華丼 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 E360Kcal 蛋14g 脂7.8g 塩1.7g
9日 (金)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティアー) E496Kcal 蛋18.9g 脂12.9g 塩3g	ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ パナナ E494Kcal 蛋19.7g 脂13.6g 塩3.3g	チーズヨーグルト	麦ごはん マーボーなす 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E358Kcal 蛋12.4g 脂8.7g 塩1.1g
10日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E523Kcal 蛋19.7g 脂13.4g 塩2.5g	ごはん あじの中華ソースかけ きくらげと大根のごまサラダ みそ汁豆腐 E456Kcal 蛋20.4g 脂11.7g 塩3.1g	ワッフル	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンプルー フルーツ オレンジ E418Kcal 蛋16.8g 脂8g 塩1.5g
11日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ココア) E441Kcal 蛋14.3g 脂10.2g 塩3g	鶏そぼろのちらし寿司 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツミックス E407Kcal 蛋16.5g 脂7.7g 塩2.4g	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え あみの佃煮 E450Kcal 蛋12.9g 脂13.5g 塩2.4g
12日 (月)	うめしらすごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティアー) E468Kcal 蛋16.5g 脂12.6g 塩3.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ セロリとツナのサラダ 粕汁 E590Kcal 蛋21.2g 脂23.2g 塩2.6g	ようかん	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツ みかん缶 E341Kcal 蛋13.6g 脂6g 塩1.6g
13日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E432Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3.1g	カレーライス ごぼうのみそマヨサラダ りんごジュース フルーツミックス E618Kcal 蛋16.4g 脂20.7g 塩2.3g	和菓子	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ 花豆 E381Kcal 蛋14.7g 脂10.5g 塩1.6g
14日 (水)	ごはん ふりかけ 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ココア) E488Kcal 蛋17.3g 脂13.8g 塩3g	ごはん 鮭のガーリック焼き きゅうりと豚じゃぶのピリ辛あえ 芋子汁 E462Kcal 蛋24.3g 脂12.6g 塩3.3g	パバロア	豚肉と野沢菜の炒飯 五目いり豆腐 フルーツミックス パナナ みかん E464Kcal 蛋16g 脂11.8g 塩1.4g
15日 (木)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティアー) E488Kcal 蛋16.9g 脂11.3g 塩2.8g	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 E477Kcal 蛋14.2g 脂22.3g 塩4.5g	カステラ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おくらと梅和え E370Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩1.5g

16日 (金)	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 (カフェオレ) E465Kcal 蛋16.4g 脂12.4g 塩2.8g	ごはん 鶏のねぎソースがけ ツナの中華風サラダ にら玉スープ フルーツ パナナ E548Kcal 蛋20.3g 脂18.2g 塩1.9g	ようかん	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 金山寺みそ E406Kcal 蛋16.5g 脂9.5g 塩2.5g
17日 (土)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ココア) E476Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.9g	ごはん 白身魚の西京焼き キャベツとささみの辛子和え 山菜そば汁 E392Kcal 蛋23g 脂1.8g 塩3.7g	ミルクプリン	柳川風井 けんちん煮 フルーツミックス キウイ みかん E383Kcal 蛋14.1g 脂6.8g 塩2g
18日 (日)	わかめごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E489Kcal 蛋18.1g 脂13.1g 塩3g	ごはん 肉団子酢豚風 ぜんまいの白和え みそ汁油揚げ E546Kcal 蛋17.2g 脂19.8g 塩3.7g	ヨーグルト	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 洋風変わりきんぴら フルーツ みかん缶 E424Kcal 蛋14.1g 脂11.4g 塩1.4g
19日 (月)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E477Kcal 蛋17.4g 脂12.2g 塩2.9g	ねぎとちくわのかき揚げ井 焼き豚サラダ さつま汁 フルーツミックス E446Kcal 蛋14g 脂8.6g 塩2.6g	和菓子	麦ごはん 友禅蒸し 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆 E367Kcal 蛋16.7g 脂5.7g 塩2.1g
20日 (火)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ココア) E488Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩3.4g	たけのごはん しらす入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ E465Kcal 蛋19.7g 脂11.7g 塩2.5g	黒ごまプリン	麦ごはん 煮魚 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け E335Kcal 蛋18.7g 脂1.3g 塩2.7g
21日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E455Kcal 蛋14.8g 脂10.5g 塩2.9g	ごはん 松風焼 わかめとツナのサラダ みそ汁 青菜 フルーツミックス パナナ みかん E535Kcal 蛋23.2g 脂16.9g 塩2.9g	菓子パン	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え E417Kcal 蛋16.3g 脂9.1g 塩2.4g
22日 (木)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E511Kcal 蛋20.6g 脂13.8g 塩2.6g	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ フルーツ パナナ E457Kcal 蛋22.1g 脂6.7g 塩2.7g	ようかん	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ 黒豆 E414Kcal 蛋16.8g 脂8.6g 塩1.7g
23日 (金)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ココア) E494Kcal 蛋16.2g 脂14.3g 塩3g	オムライス 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 E661Kcal 蛋21.3g 脂26g 塩2.8g	パバロア	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め カリフラワーのあんかけ おくらのかか和え E339Kcal 蛋15.9g 脂5.8g 塩1g
24日 (土)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E488Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g	ごはん 鯖のカレー焼き もずくと長芋の酢の物 にゅうめん E453Kcal 蛋21.5g 脂10.3g 塩3.2g	和菓子	親子丼 マセドアンサラダ フルーツミックス E527Kcal 蛋21.3g 脂19.8g 塩1.6g
25日 (日)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E467Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.1g	ラーメン(しょうゆ) さつま揚げのピリ辛和え シウマイ フルーツ みかん缶 E439Kcal 蛋20.4g 脂13.9g 塩2.4g	フルーチェ	麦ごはん ごま味噌豆腐 大根ときゅうりの梅和え うぐいす煮豆 E400Kcal 蛋13.9g 脂9.1g 塩1.4g
26日 (月)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ココア) E476Kcal 蛋17.1g 脂13.3g 塩2.8g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ パナナ E368Kcal 蛋16.9g 脂5.6g 塩2.6g	ドームケーキ	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのかにかま和え なすのぬか漬け E401Kcal 蛋14.3g 脂14.4g 塩1.2g
27日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー) E465Kcal 蛋15.3g 脂9.6g 塩3.2g	ごはん 酢鶏 青菜の菊花和え 鶏汁 フルーツ みかん缶 E482Kcal 蛋17.4g 脂11.8g 塩2.3g	シュークリーム	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 ブロッコリーとツナのサラダ E563Kcal 蛋15.6g 脂21.5g 塩2.3g
28日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E465Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩2.7g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 みそ汁油揚げ フルーツミックス E394Kcal 蛋21.3g 脂4.3g 塩3.3g	プリン	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ がんもの煮つけ E528Kcal 蛋21.4g 脂21.6g 塩1.8g
29日 (木)	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 (ココア) E459Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩2.8g	天丼 きくらげともやしのごまサラダ のっぺい汁 フルーツ オレンジ E506Kcal 蛋21.7g 脂14.2g 塩2.6g	菓子パン	麦ごはん ちくぎ焼き玉子 えのきとささみのポン酢かけ 花豆 E349Kcal 蛋15.4g 脂7.4g 塩1.8g
30日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E528Kcal 蛋20.2g 脂14.4g 塩2.5g	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ 赤だし汁 E444Kcal 蛋18g 脂13.4g 塩1.6g	和菓子	麦ごはん ピーマン炒め 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ みかん缶 E337Kcal 蛋10.5g 脂4.4g 塩1.1g