

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E437Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩2.9g	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ なめこの酢の物 芋子汁 フルーツミックス E474Kcal 蛋17.4g 脂10.3g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とかにかまの和え物 あみの佃煮 E354Kcal 蛋13.7g 脂7.4g 塩2.1g
2日 (日)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ココア) E492Kcal 蛋17.4g 脂12g 塩3g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 青菜とツナの辛子和え コーンスープ フルーツ パナナ E530Kcal 蛋21.3g 脂14.1g 塩3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 なべしぎ きゅうりのぬか漬け E331Kcal 蛋19.6g 脂2.4g 塩2.6g
3日 (月)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳 (ミルクティー) E470Kcal 蛋16.1g 脂11.3g 塩2.8g	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 フルーツミックス 杏仁豆腐 E608Kcal 蛋17.9g 脂19.1g 塩2.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 けんちん煮 奈良漬け E362Kcal 蛋14.9g 脂7.8g 塩1.6g
4日 (火)	青菜ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E450Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩3.7g	ごはん 松風焼 洋風変わりきんぴら かき玉汁 E520Kcal 蛋21.1g 脂16.7g 塩2.7g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	柳川風井 マゼドンサラダ フルーツ オレンジ E482Kcal 蛋15.5g 脂15.1g 塩1.8g
5日 (水)	ごはん ふりかけ かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ココア) E494Kcal 蛋18.4g 脂13g 塩3.1g	ネギトロ丼 きくらげと大根のごまサラダ 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E430Kcal 蛋27g 脂7.9g 塩2.8g	おしるこ E185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 鶏肉とこんにやく炒煮 うぐいす煮豆 E431Kcal 蛋18.9g 脂10.8g 塩2g
6日 (木)	ごはん 納豆 蒟と生揚煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E513Kcal 蛋21.4g 脂14.9g 塩2.5g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ セロリとツナのサラダ 豚汁 E601Kcal 蛋22.2g 脂24.4g 塩3.3g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ パナナ E379Kcal 蛋12g 脂7.3g 塩1.1g
7日 (金)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E503Kcal 蛋20g 脂15g 塩2.9g	かやくごはん 鯖のごまみそ焼き きやべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 E513Kcal 蛋25.9g 脂13g 塩3.5g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 五色和え フルーツ みかん缶 E366Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩2.1g
8日 (土)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ココア) E517Kcal 蛋17.6g 脂14.5g 塩2.8g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ E424Kcal 蛋13.9g 脂12g 塩2.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ オレンジ E421Kcal 蛋13.2g 脂8.7g 塩1.1g
9日 (日)	うめしらすごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E466Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩4g	ごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツミックス E455Kcal 蛋18.4g 脂9.2g 塩2.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ごま味噌豆腐 ビーファン炒め おくらのかか和え E411Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩1.7g
10日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E456Kcal 蛋14.7g 脂10.5g 塩2.9g	ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ 沢煮椀 E512Kcal 蛋21.6g 脂16.7g 塩2.5g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	中華丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ パナナ E375Kcal 蛋14.3g 脂7.9g 塩1.7g
11日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ココア) E475Kcal 蛋16.8g 脂13.2g 塩2.7g	ごはん 白身魚の塩麹焼き もずくと長芋の酢の物 鶏汁 フルーツ みかん缶 E362Kcal 蛋19.7g 脂2.1g 塩2.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 マカロニサラダ あみの佃煮 E434Kcal 蛋14.4g 脂14g 塩2.3g
12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 (ミルクティー) E462Kcal 蛋15.8g 脂10.8g 塩2.9g	スパゲッティ ナポリタン キャベツとわかめのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E543Kcal 蛋12.2g 脂22.5g 塩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 白菜の中華風酢の物 煮豆(いんげん豆) E506Kcal 蛋13.6g 脂13.7g 塩1.7g
13日 (木)	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) E433Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん 筑前煮 白和え すまし汁 E436Kcal 蛋18.1g 脂9.8g 塩2.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 車ふのチャンブルー フルーツ オレンジ E370Kcal 蛋21.3g 脂3.5g 塩2g
14日 (金)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ココア) E477Kcal 蛋16.7g 脂13.6g 塩2.8g	ごはん チキンピカタ (オーロソース) 青菜の柚子香和え コーンわかめスープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E460Kcal 蛋24.2g 脂10.3g 塩3.3g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 いんげんとツナのごま和え おくらのかか和え E389Kcal 蛋14.7g 脂11.2g 塩2.1g

15日 (土)	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 (ミルクティー) E471Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.1g	ごはん 鱈の金山寺焼 ぜんまいの白和え 芋子汁 E501Kcal 蛋26g 脂13.5g 塩3.4g	和菓子	ニンニクの芽と玉子の炒飯 鶏肉と里芋のカレー煮 フルーツミックス E422Kcal 蛋13.7g 脂9.3g 塩1.3g
16日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E449Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩3.1g	鮭のちらし寿司 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ オレンジ E384Kcal 蛋19.8g 脂5.3g 塩1.7g	ヨーグルト	麦ごはん 青椒肉糸 五目いり豆腐 奈良漬け E407Kcal 蛋17.9g 脂11.6g 塩1.7g
17日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ココア) E450Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3.2g	かつ丼 おひたし 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E585Kcal 蛋23.6g 脂19.6g 塩2.4g	菓子パン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豚肉ともやしの炒め物 なすのめか漬け E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g
18日 (火)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E519Kcal 蛋21.2g 脂14.9g 塩3.1g	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 フルーツ パナナ E465Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	ようかん	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 芋とろろ E387Kcal 蛋14.6g 脂10.6g 塩1.6g
19日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E472Kcal 蛋14.8g 脂10.4g 塩3g	オムライス 焼き豚サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ みかん缶 E522Kcal 蛋21.7g 脂16.6g 塩3.8g	パバロア	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ うぐいす煮豆 E424Kcal 蛋13g 脂13.6g 塩1.3g
20日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ココア) E468Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.7g	ごはん 鶏のねぎソースがけ きやべつのかにかま和え 山菜そば汁 E568Kcal 蛋20g 脂21.5g 塩2.7g	ワッフル	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 キウイ みかん E413Kcal 蛋16.7g 脂11.2g 塩1.4g
21日 (金)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E506Kcal 蛋18.2g 脂12.4g 塩3.2g	ごはん タラの酒粕焼き 判三糸 赤だし汁 E407Kcal 蛋22.7g 脂4.1g 塩2.4g	チーズヨーグルト	五目炒飯 豆腐と海老の旨煮 フルーツ パナナ E446Kcal 蛋17g 脂9.3g 塩1.1g
22日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E454Kcal 蛋15.2g 脂11.3g 塩3g	ごぼうめし なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 沢煮椀 E460Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.8g	ドームケーキ	麦ごはん 煮魚 小松菜とツナの和え物 フルーツ みかん缶 E350Kcal 蛋19.4g 脂3.2g 塩1.9g
23日 (日)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ココア) E478Kcal 蛋15.5g 脂13.3g 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 ワンタンスープ フルーツ オレンジ E597Kcal 蛋16.3g 脂19.4g 塩1.7g	フルーチェ	麦ごはん 中華炒め にらの玉子とじ 花豆 E389Kcal 蛋14.8g 脂10.5g 塩1.9g
24日 (月)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E468Kcal 蛋17g 脂11.7g 塩2.8g	カレーライス きくらげともやしのごまサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E573Kcal 蛋15.3g 脂14.1g 塩2g	和菓子	麦ごはん 友禅蒸し 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け E346Kcal 蛋14.4g 脂4.6g 塩2.8g
25日 (火)	ゆかりごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E489Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g	ごはん 信田巻き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 むらくも汁 E502Kcal 蛋20.2g 脂13.4g 塩2.2g	パバロア	麦ごはん 炒鶏 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ みかん缶 E396Kcal 蛋15.4g 脂8.6g 塩1.4g
26日 (水)	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 (ココア) E489Kcal 蛋18.1g 脂12.7g 塩2.9g	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんサラダ けんちんうどん汁 E478Kcal 蛋23g 脂10.4g 塩3.5g	菓子パン	麻婆豆腐丼 中華サラダ フルーツミックス E402Kcal 蛋16.1g 脂10.8g 塩1.4g
27日 (木)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E478Kcal 蛋16.6g 脂13.4g 塩2.8g	牛しぐれ丼 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ パナナ E473Kcal 蛋18.8g 脂13.6g 塩2.9g	ミルクプリン	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そぼろ煮 きゅうりのめか漬け E390Kcal 蛋15.8g 脂7.8g 塩2.5g
28日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E447Kcal 蛋15.1g 脂9.6g 塩3.2g	ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 E476Kcal 蛋14.7g 脂15.4g 塩2.8g	カステラ	ごぼうとベーコンの炒飯 豆腐のチャンプルー フルーツミックス 杏仁豆腐 E471Kcal 蛋14.3g 脂14.4g 塩1.9g
29日 (土)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ココア) E457Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え チャップスイ フルーツ みかん缶 E468Kcal 蛋26.1g 脂8.3g 塩2.5g	黒ごまプリン	親子丼 ビーフン炒め かぶのめか漬け E447Kcal 蛋21.4g 脂12.7g 塩2g

30日 (日)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー)	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ かき玉汁 フルーツミックス キウイ みかん	ヨーグルト	麦ごはん マーボーなす 小松菜のどろろ芋和え 金山寺みそ
	エ539Kcal 蛋22g 脂14.8g 塩2.6g	エ457Kcal 蛋17.4g 脂13.5g 塩2.2g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ372Kcal 蛋12.5g 脂8.1g 塩1.5g
31日 (月)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	あじの味噌蒲焼き丼 キャベツとちくわの梅和え のっぺい汁 フルーツ バナナ	ようかん	麦ごはん 焼肉 もやし中華風サラダ うぐいす煮豆
	エ493Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩2.8g	エ507Kcal 蛋21.6g 脂10.3g 塩3.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ389Kcal 蛋13.8g 脂8.6g 塩2g