

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年6月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	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) E432Kcal 蛋14.4g 脂9.4g 塩3.2g	お赤飯 豆腐ハンバーグきのこソース さつま芋サラダ 芋子汁 E609Kcal 蛋20.3g 脂23.2g 塩2.7g	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 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス E397Kcal 蛋17.1g 脂9.8g 塩2g
2日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ココア) E480Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.8g	ごはん さばのおろし煮 ごぼうのみそマヨサラダ 沢煮椀 フルーツ オレンジ E622Kcal 蛋25.6g 脂24.2g 塩2.5g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー わかめときのこのナムル風 奈良漬け E349Kcal 蛋12.2g 脂8.4g 塩1.7g
3日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E437Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩2.9g	ごはん 松風焼 南瓜のえびあんかけ さつま汁 フルーツミックス キウイ みかん E577Kcal 蛋24.3g 脂13.6g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	五目炒飯 ジャーマン大根 白菜の中華風酢の物 E448Kcal 蛋13.7g 脂13.1g 塩1.2g
4日 (金)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E494Kcal 蛋16.4g 脂14.4g 塩3g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン もやしとツナの辛子和え コーンわかめスープ E447Kcal 蛋13.5g 脂14.8g 塩2.8g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 玉ねぎの玉子とじ フルーツ パナナ E361Kcal 蛋19.5g 脂2.4g 塩1.7g
5日 (土)	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	グリーンピースごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜のわさび漬け和え かき玉汁 E374Kcal 蛋16.7g 脂9.8g 塩3.3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 治部煮 マセドアンサラダ フルーツ みかん缶 E460Kcal 蛋14.4g 脂14.2g 塩1.1g
6日 (日)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E510Kcal 蛋20.7g 脂13.9g 塩3.1g	ごはん 赤魚の酒粕焼き わかめの酢の物 そば汁(茶そば) フルーツミックス E422Kcal 蛋24.6g 脂1.6g 塩3.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し 小松菜と玉子の炒め物 おくらの梅和え E342Kcal 蛋15.8g 脂7.1g 塩2g
7日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E470Kcal 蛋15.6g 脂11.3g 塩2.8g	新生姜と枝豆のかき揚げ丼 大根と昆布の煮物 豚汁 フルーツ パナナ E480Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩3.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 八宝菜 きゃべつのかにかま和え 花豆 E420Kcal 蛋15.2g 脂15.4g 塩1.1g
8日 (火)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ココア) E468Kcal 蛋17.9g 脂12.3g 塩3.4g	ごはん 鯖のカレー焼き ツナサラダ すまし汁 フルーツ オレンジ E468Kcal 蛋23.8g 脂12.5g 塩2.7g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	柳川風井 青菜のピーナツ和え がんもの煮つけ E448Kcal 蛋19.8g 脂13.5g 塩2.9g
9日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E473Kcal 蛋17.1g 脂13g 塩2.7g	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	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 焼肉 じゃがバター煮 金山寺みそ E443Kcal 蛋14.3g 脂12.4g 塩2.6g
10日 (木)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E465Kcal 蛋17.2g 脂12.9g 塩2.9g	ごはん しらす入り玉子焼き 青菜とささみの辛子和え のっぺい汁 フルーツ パナナ E466Kcal 蛋21g 脂10.4g 塩2.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ごま味噌豆腐 マカロニサラダ うぐいす煮豆 E490Kcal 蛋16g 脂17.1g 塩1.5g
11日 (金)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ココア) E555Kcal 蛋22.2g 脂15.3g 塩2.5g	ごはん 和風みそハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 中華風かき玉スープ E457Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩2.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツミックス E404Kcal 蛋12.3g 脂8.3g 塩1.2g
12日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E450Kcal 蛋15.3g 脂9.6g 塩3.1g	鮭のちらし寿司 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E428Kcal 蛋17.7g 脂12.7g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め おひたし なめ茸おろし E353Kcal 蛋15g 脂7.7g 塩2.1g
13日 (日)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E456Kcal 蛋16g 脂11.1g 塩3g	ラーメン(みそ) きくらげと大根のごまサラダ シューマイ フルーツミックス 杏仁豆腐 E342Kcal 蛋13.6g 脂9.5g 塩1.6g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす いんげんとツナのごま和え きゅうりのぬか漬け E379Kcal 蛋13.4g 脂10.8g 塩1.9g
14日 (月)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ココア) E526Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2.8g	ごはん 白身魚の西京焼き きゃべつとささみの中華和え 粕汁 E409Kcal 蛋24.2g 脂4.6g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツミックス キウイ みかん E421Kcal 蛋16.4g 脂10.1g 塩1.7g
15日 (火)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E456Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2.8g	ごはん 鶏のねぎソースがけ わかめとツナのサラダ かき玉汁 フルーツ オレンジ E456Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2.8g	シュークリーム E456Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2.8g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐のあんかけ うぐいす煮豆 E456Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2.8g

	エ524Kcal 蛋20.1g 脂14.4g 塩2.5g	エ531Kcal 蛋21.1g 脂18.7g 塩2.6g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ368Kcal 蛋13.6g 脂7.2g 塩1.3g
16日 (水)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 信田巻き なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶	黒ごまプリン	親子丼 ちくわと胡瓜のサラダ さつまいもレーズン煮
	エ459Kcal 蛋16.8g 脂11.1g 塩3.9g	エ465Kcal 蛋18.1g 脂11.4g 塩2.3g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ514Kcal 蛋20.5g 脂17.5g 塩1.7g
17日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ココア)	みょうがごはん 鯖のごまみそ焼き 煮しめ 鶏汁 フルーツミックス	カステラ	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 かぶのめか漬け
	エ462Kcal 蛋19.1g 脂13.9g 塩2.9g	エ485Kcal 蛋23g 脂14.1g 塩2.9g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ426Kcal 蛋11g 脂14.3g 塩2.5g
18日 (金)	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)	かつ丼 きゃべつときゅうりの辛子和え 羊子汁 フルーツ バナナ	和菓子	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え
	エ462Kcal 蛋15.8g 脂10.8g 塩3g	エ589Kcal 蛋22g 脂19.5g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ366Kcal 蛋13.9g 脂6.7g 塩1.5g
19日 (土)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 鮭のガーリック焼き もやしの中華風サラダ 豚汁	菓子パン	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 小松菜のとろろ芋和え フルーツ オレンジ
	エ481Kcal 蛋17g 脂13.6g 塩2.8g	エ435Kcal 蛋26.5g 脂7.1g 塩3.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ360Kcal 蛋13.6g 脂7.1g 塩0.9g
20日 (日)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ココア)	カレーライス 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 バナナ みかん	ヨーグルト	麦ごはん かおり煮付 カリフラワーのあんかけ 花豆
	エ499Kcal 蛋19.5g 脂12.5g 塩3.2g	エ628Kcal 蛋20.5g 脂22.6g 塩2.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ358Kcal 蛋24.9g 脂3.8g 塩1.6g
21日 (月)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティ)	ごはん 酢鶏 青菜としめじの菊花和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶	ようかん	レタス炒飯 白菜と豚肉のうま煮 玉ねぎとツナののおろし和え
	エ465Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩3.2g	エ503Kcal 蛋17g 脂14.5g 塩3.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ459Kcal 蛋14.9g 脂15.2g 塩1.4g
22日 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	あじの味噌蒲焼き丼 白和え のっぺい汁 フルーツミックス	パバロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 にらの玉子とじ きゅうりのめか漬け
	エ466Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩2.8g	エ520Kcal 蛋23.8g 脂14.4g 塩3.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ397Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩2.2g
23日 (水)	ジャムパン ヨーグルト 牛乳 (ココア)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 大根と帆立のサラダ 山菜そば汁	ワッフル	中華丼 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ バナナ
	エ392Kcal 蛋13.3g 脂12.8g 塩0.7g	エ524Kcal 蛋22g 脂15g 塩3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ433Kcal 蛋19.6g 脂10.8g 塩1.8g
24日 (木)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜とツナの辛子和え さつまいも汁	和菓子	麦ごはん 青椒肉糸 さつまいもサラダ フルーツミックス キウイ みかん
	エ446Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3.1g	エ501Kcal 蛋22g 脂14g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ453Kcal 蛋12.7g 脂14.6g 塩0.7g
25日 (金)	ごはん ふりかけ 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 鮭の塩麹焼き 判三糸 すまし汁 フルーツ みかん缶	プリン	麦ごはん 中華炒め えびと絹さやの玉子とじ おくらのかか和え
	エ477Kcal 蛋17.3g 脂11.6g 塩2.7g	エ428Kcal 蛋24.6g 脂6.4g 塩3g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ371Kcal 蛋17.7g 脂9.1g 塩1.8g
26日 (土)	わかめごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ココア)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ さつまいも揚げのピリ辛和え カレー汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん にら玉あんかけ えのきとささみのポン酢かけ 黒豆
	エ479Kcal 蛋15.9g 脂12.2g 塩3g	エ560Kcal 蛋19.7g 脂16.3g 塩3.5g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ361Kcal 蛋18.4g 脂7g 塩1.1g
27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 (ミルクティ)	ごはん 天ぷら 天つゆ きくらげともやしのごまサラダ 粕汁 フルーツミックス	フルーチェ	麻婆豆腐丼 ビーファン炒め 芋とろろ
	エ478Kcal 蛋15.5g 脂13.3g 塩3.1g	エ449Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.1g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ433Kcal 蛋18.3g 脂10.7g 塩1.8g
28日 (月)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 魚の七味焼 れんこんサラダ みそ汁豆腐	菓子パン	麦ごはん 治部煮 たまごサラダ フルーツ バナナ
	エ488Kcal 蛋17.4g 脂11.9g 塩3g	エ458Kcal 蛋21.8g 脂13.2g 塩2.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ444Kcal 蛋15.1g 脂12.8g 塩1.1g
29日 (火)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁ふ 牛乳 (ココア)	鶏そぼろのちらし寿司 田楽 むらくも汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん 焼肉 小松菜とツナの和え物 奈良漬
	エ481Kcal 蛋20.9g 脂15.4g 塩2.5g	エ480Kcal 蛋17.7g 脂11.8g 塩2.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ388Kcal 蛋14.6g 脂10.5g 塩2.5g
30日 (水)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティ)	ごはん すき焼き風煮 きゃべつときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	パバロア	ごぼうとベーコンの炒飯 カレー肉じゃが ブロッコリーのごま和え
	エ481Kcal 蛋18g 脂13.3g 塩2.8g	エ407Kcal 蛋16g 脂7.2g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ481Kcal 蛋12.3g 脂14.9g 塩2.2g