

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年7月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (木)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E457Kcal 蛋15g 脂11.6g 塩2.9g	お赤飯 和風みそハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 羊子汁 フルーツ オレンジ E533Kcal 蛋24.3g 脂13.5g 塩3.5g	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 なべしぎ うぐいす煮豆 E394Kcal 蛋13.4g 脂7.6g 塩1.9g
2日 (金)	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	ごはん さばのおろし煮 わかめとツナのサラダ 豚汁 E556Kcal 蛋27g 脂20.4g 塩3.2g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	柳川風井 野菜炒め フルーツミックス E386Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩1.7g
3日 (土)	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(ミロ) E478Kcal 蛋15.7g 脂10.4g 塩2.9g	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 みかん缶 E489Kcal 蛋14.4g 脂22.3g 塩4.5g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とちくわの梅和え なめ茸おろし E376Kcal 蛋13.6g 脂8.3g 塩1.7g
4日 (日)	ごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E487Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g	ごはん 豆腐だんごあんかけ きゃべつとささみの中華和え 赤だし汁 フルーツ バナナ E563Kcal 蛋23.9g 脂16.6g 塩2.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 マセドアンサラダ 金山寺みそ E509Kcal 蛋17.1g 脂15.8g 塩2g
5日 (月)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E469Kcal 蛋16.2g 脂12.3g 塩2.8g	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 キウイ みかん E468Kcal 蛋19.1g 脂9.2g 塩3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え かぶのめか漬け E397Kcal 蛋15.9g 脂11.3g 塩2.6g
6日 (火)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E465Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.7g	枝豆ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ むらも汁 E477Kcal 蛋23.1g 脂16g 塩2.5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ E383Kcal 蛋19.2g 脂7.1g 塩1.8g
7日 (水)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E450Kcal 蛋16.2g 脂11.2g 塩3g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 七夕そうめん汁 フルーツミックス E393Kcal 蛋17.7g 脂5.6g 塩3.6g	アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ 花豆 E526Kcal 蛋13g 脂23.6g 塩2g
8日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティ) E464Kcal 蛋16.5g 脂12.1g 塩3.3g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ごぼうのみそマヨサラダ みそ汁じゃが芋 フルーツミックス 杏仁豆腐 E527Kcal 蛋18.2g 脂17.2g 塩2.7g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 がんもの煮つけ E488Kcal 蛋16.9g 脂17.5g 塩1.9g
9日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん あじの南蛮漬け 白和え 鶏汁 フルーツ バナナ E548Kcal 蛋26.5g 脂14.6g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 煮豆(いんげん豆) E429Kcal 蛋17g 脂8g 塩1.2g
10日 (土)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E503Kcal 蛋19.4g 脂12.5g 塩2.6g	ごはん 和風みそグラタン ナムル コーンスープ フルーツ みかん缶 E487Kcal 蛋19.1g 脂11g 塩2.6g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	中華丼 ジャーマン大根 いんげんとササミのごま和え E420Kcal 蛋17.6g 脂12.8g 塩2.1g
11日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E447Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.2g	かつ丼 おひたし 沢煮椀 フルーツミックス E561Kcal 蛋22.3g 脂19.6g 塩2.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 きゅうりのぬか漬け E370Kcal 蛋19.2g 脂8g 塩2.8g
12日 (月)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティ) E473Kcal 蛋16.7g 脂11.9g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 白菜スープ フルーツ オレンジ E530Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩2.5g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンプルー おぐらの梅和え E416Kcal 蛋17.8g 脂12.4g 塩1.8g
13日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E456Kcal 蛋14.7g 脂10.2g 塩3.1g	ごはん タラの酒粕焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ みそ汁わかめ E439Kcal 蛋20.1g 脂10.5g 塩3.1g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	五目炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス キウイ みかん E426Kcal 蛋13.7g 脂9.5g 塩0.9g
14日 (水)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E490Kcal 蛋19.7g 脂13.9g 塩2.9g	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 E629Kcal 蛋18.5g 脂19.4g 塩2.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのあんかけ しらすおろし E355Kcal 蛋13.7g 脂7.8g 塩1g
15日 (木)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E467Kcal 蛋16.4g 脂12.5g 塩2.9g	えびのかき揚げ丼 きくらげと大根のごまサラダ 豚汁 フルーツ みかん缶 E472Kcal 蛋15.4g 脂13.6g 塩2.8g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 マカロニサラダ 花豆 E477Kcal 蛋15.8g 脂19g 塩1.3g

令和3年7月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (金)	ごはん ふりかけ いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E475Kcal 蛋白16.7g 脂12.6g 塩2.7g	ごはん すき焼き風煮 きやべつときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツ パナナ E428Kcal 蛋白16.1g 脂8g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋白2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 冬瓜そぼろ煮 金山寺みそ E391Kcal 蛋白14.6g 脂8.1g 塩2.6g
17日 (土)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E461Kcal 蛋白14.5g 脂10.5g 塩2.9g	ごはん ジンジャーコロケツ ツナの中華風サラダ ワンタンスープ E524Kcal 蛋白14.7g 脂15.6g 塩1.8g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋白3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス E380Kcal 蛋白14.9g 脂9.8g 塩1.3g
18日 (日)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E540Kcal 蛋白21.4g 脂14.3g 塩2.6g	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 粕汁 E485Kcal 蛋白20.4g 脂13.2g 塩3.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋白2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 フルーツ オレンジ E461Kcal 蛋白19.9g 脂13.6g 塩1.7g
19日 (月)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E452Kcal 蛋白15.1g 脂9.8g 塩2.9g	冷やし中華 シウマイ 漬物梅干 青菜のわさび漬け和え フルーツミックス 杏仁豆腐 E367Kcal 蛋白18.4g 脂8.1g 塩2.6g	アイスクリーム E108Kcal 蛋白2.3g 脂4.8g 塩0.2g	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 白菜とかにかまの和え物 ゴーヤのかか和え E357Kcal 蛋白15g 脂8.2g 塩1.8g
20日 (火)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E473Kcal 蛋白16.3g 脂13.3g 塩2.9g	ごはん 和風みそハンバーグ セロリとツナのサラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ パナナ E596Kcal 蛋白23g 脂23.1g 塩2.2g	ようかん E148Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g	レタス炒飯 もやしのソテー 青菜のえのき和え E415Kcal 蛋白13.1g 脂11.9g 塩1.5g
21日 (水)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E464Kcal 蛋白16.1g 脂10.2g 塩3.4g	ごはん 赤魚の西京焼き 判三糸 山菜そば汁 E412Kcal 蛋白22.2g 脂3.4g 塩4g	ミルクプリン E59Kcal 蛋白6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 肉みそ豆腐 フルーツミックス E441Kcal 蛋白19.4g 脂10.9g 塩1.3g
22日 (木)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E449Kcal 蛋白15.2g 脂10.3g 塩3.1g	ごはん 鮭のガーリック焼き 洋風変わりきんぴら 中華スープ フルーツ みかん缶 E460Kcal 蛋白23.9g 脂8g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋白2.5g 脂0.8g 塩0g	親子丼 白菜の中華風酢の物 がんもの煮つけ E490Kcal 蛋白24.7g 脂16.9g 塩2.2g
23日 (金)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E444Kcal 蛋白14.7g 脂9.9g 塩3.6g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜とツナの辛子和え 沢煮椀 フルーツ すいか E532Kcal 蛋白21.3g 脂17.3g 塩2.1g	パンパロア E124Kcal 蛋白6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 五目いり豆腐 うぐいす煮豆 E452Kcal 蛋白19.4g 脂11.1g 塩1.7g
24日 (土)	ごはん 納豆 かんぴょう玉子とじ みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E525Kcal 蛋白22g 脂14.4g 塩2.7g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 信田巻き 牛肉の中華風サラダ みそ汁豆腐 E493Kcal 蛋白22.5g 脂15.4g 塩4.5g	菓子パン E98Kcal 蛋白2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ E366Kcal 蛋白15.4g 脂8.5g 塩1.2g
25日 (日)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E490Kcal 蛋白14.8g 脂12.3g 塩3g	天井 大根と帆立のサラダ すまし汁 フルーツ パナナ E525Kcal 蛋白20.6g 脂17g 塩2.4g	フルーチェ E48Kcal 蛋白1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ ブロッコリーのごま和え E392Kcal 蛋白15.9g 脂8.2g 塩2.1g
26日 (月)	ごはん ふりかけ 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E523Kcal 蛋白20.9g 脂15.5g 塩2.9g	ごはん 肉団子豚豚風 もやし中華風サラダ 鶏汁 E478Kcal 蛋白14.1g 脂15.1g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 小松菜ののろろ芋和え フルーツ みかん缶 E329Kcal 蛋白19.7g 脂1.7g 塩1.5g
27日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E470Kcal 蛋白16.5g 脂11.1g 塩2.9g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 みそ汁 青菜 フルーツミックス E415Kcal 蛋白15.6g 脂9.5g 塩1.9g	和菓子 E119Kcal 蛋白2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え きゅうりのぬか漬け E374Kcal 蛋白15.9g 脂10.2g 塩2.2g
28日 (水)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E469Kcal 蛋白17.4g 脂12.3g 塩2.9g	うなぎちらし たき合わせ さつま汁 フルーツミックス キウイ みかん E521Kcal 蛋白19.3g 脂17.7g 塩2.1g	プリン E76Kcal 蛋白3.3g 脂3g 塩0.1g	麻婆豆腐丼 五色和え 長芋の梅和え E376Kcal 蛋白16.6g 脂8.5g 塩1.6g
29日 (木)	うめしらすごはん かんぴょう煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E474Kcal 蛋白15.5g 脂9.1g 塩4.1g	ごはん チキンピカタ(オーロソース) わかめの酢の物 のっぺい汁 E463Kcal 蛋白25.7g 脂11g 塩2.8g	ドームケーキ E78Kcal 蛋白1.5g 脂0.1g 塩0.1g	豚肉と野菜の炒飯 けんちん煮 フルーツ オレンジ E421Kcal 蛋白13g 脂8.3g 塩1.2g
30日 (金)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E466Kcal 蛋白16g 脂12.4g 塩2.8g	カレーライス 大根サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ パナナ E580Kcal 蛋白17.5g 脂19.2g 塩2.8g	菓子パン E98Kcal 蛋白2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆 E381Kcal 蛋白17.5g 脂9.2g 塩1.3g
31日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E475Kcal 蛋白15.6g 脂12.2g 塩2.7g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 青菜としめじの胡麻酢和え 粕汁 フルーツミックス E434Kcal 蛋白14.1g 脂8.9g 塩2.6g	ようかん E148Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えびと絹さやの玉子とじ おくらのかか和え E351Kcal 蛋白16.1g 脂7.4g 塩1.6g