

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年8月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E486Kcal 蛋18.2g 脂14.4g 塩3.1g	ごはん 松風焼 セロリとツナのサラダ 赤だし汁 E580Kcal 蛋23.8g 脂24.1g 塩2.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー カリフラワーのあんかけ フルーツ みかん缶 E397Kcal 蛋17.6g 脂8.8g 塩0.8g
2日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E438Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩3.1g	お赤飯 鮭の塩麹焼き 焼き豚サラダ カレー汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E499Kcal 蛋27g 脂9.7g 塩3.9g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	柳川風井 鶏肉とこんにゃく炒煮 おひたし E410Kcal 蛋21g 脂9.7g 塩2.9g
3日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E457Kcal 蛋15.5g 脂11.4g 塩2.7g	冷やし中華 ナムル シュウマイ フルーツミックス E351Kcal 蛋17.4g 脂8.6g 塩2.2g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ なすのぬか漬け E432Kcal 蛋17.1g 脂17.3g 塩1.3g
4日 (水)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E520Kcal 蛋16.6g 脂14.2g 塩2.8g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 きやべつときゅうりの梅和え みそ汁わかめ フルーツ オレンジ E427Kcal 蛋16.7g 脂8.6g 塩2.4g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ピーマン炒め なめ苺おろし E402Kcal 蛋15g 脂9.1g 塩2.4g
5日 (木)	わかめごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E465Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん タラのカレーマリネ 青菜とささみの胡麻酢和え かき玉汁 フルーツ みかん缶 E504Kcal 蛋23.5g 脂14.9g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 うぐいす煮豆 E401Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩1.5g
6日 (金)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E534Kcal 蛋20.6g 脂13.3g 塩2.6g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース もやしとカニカマの辛子和え すまし汁 E430Kcal 蛋20.4g 脂8.7g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ パナナ E399Kcal 蛋22.7g 脂6g 塩1.7g
7日 (土)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E484Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.9g	ごはん 桜えび入り玉子焼き なめこの酢の物 鶏汁 フルーツミックス E443Kcal 蛋17.7g 脂10.5g 塩1.8g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 肉みそ豆腐 小松菜のとろろ芋和え E459Kcal 蛋17.6g 脂12.7g 塩1.5g
8日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E464Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩3.1g	きのこのハヤシライス たまごサラダ フルーツヨーグルト りんごジュース E609Kcal 蛋18.3g 脂20.6g 塩2.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆) E437Kcal 蛋17.2g 脂8.3g 塩1g
9日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E495Kcal 蛋19.9g 脂14g 塩2.9g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 豆腐と小松菜のスープ E464Kcal 蛋11.9g 脂12.3g 塩1.8g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	親子丼 もやしのソテー フルーツ オレンジ E441Kcal 蛋20.3g 脂12.5g 塩1.7g
10日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E485Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩3g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 魚の甘酢あんかけ 青菜のわさび漬け和え ワンタンスープ E430Kcal 蛋22.3g 脂7.1g 塩3.9g	アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	麦ごはん 炒鶏 冷奴 フルーツミックス キウイ みかん E383Kcal 蛋15.4g 脂7.8g 塩1.3g
11日 (水)	うめしらすごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E477Kcal 蛋16.7g 脂13.6g 塩3.3g	ごはん 信田巻き わかめとツナのサラダ 粕汁 フルーツ パナナ E536Kcal 蛋23.4g 脂16.4g 塩2.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え E335Kcal 蛋14.4g 脂4.9g 塩1.9g
12日 (木)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E452Kcal 蛋16.2g 脂11g 塩2.9g	ごはん 赤魚の西京焼き 南瓜のえびあんかけ 芋子汁 E426Kcal 蛋23.8g 脂3g 塩3.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜のえのき和え フルーツミックス 杏仁豆腐 E393Kcal 蛋15g 脂9.9g 塩1.3g
13日 (金)	ごはん ふりかけ がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E484Kcal 蛋17.1g 脂13.1g 塩2.8g	ごはん 夏野菜の酢鶏 セロリとツナのサラダ 冬瓜とハムのスープ フルーツ オレンジ E566Kcal 蛋19g 脂19.4g 塩2.2g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 玉ねぎの玉子とじ 金山寺みそ E357Kcal 蛋20g 脂2.7g 塩2.5g
14日 (土)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E527Kcal 蛋20.6g 脂15.4g 塩2.5g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのご汁 フルーツ みかん缶 E375Kcal 蛋18.4g 脂6.8g 塩2.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 白菜の中華風酢の物 花豆 E395Kcal 蛋14.7g 脂11.3g 塩2.1g
15日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E451Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3.2g	かつ丼 もやしの中華風サラダ 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E595Kcal 蛋22.8g 脂20.3g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豆腐のチャンプルー おぐらの梅和え E392Kcal 蛋18.4g 脂10.5g 塩1.6g
16日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん タラの酒粕焼き れんこんサラダ 豚汁 フルーツ オレンジ	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 ブロッコリーのあんかけ いんげんとササミのごま和え

	エ466Kcal 蛋16.1g 脂11.1g 塩2.7g	エ496Kcal 蛋25g 脂11.3g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ437Kcal 蛋14.3g 脂11.3g 塩1.9g
17日 (火)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー)	えびのかき揚げ丼 きゃべつときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツ バナナ	ロールケーキ	麦ごはん にら玉あんかけ もやしとかにかまの和え物 なすのぬか漬け
	エ497Kcal 蛋18.4g 脂12.2g 塩2.9g	エ460Kcal 蛋14.4g 脂11.2g 塩2g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ320Kcal 蛋14.5g 脂5.6g 塩2g
18日 (水)	青菜ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ 白菜スープ フルーツミックス	パバロア	麦ごはん 筑前煮 えのきとささみのポン酢かけ うぐいす煮豆
	エ431Kcal 蛋16.2g 脂10.9g 塩3.3g	エ485Kcal 蛋14.6g 脂22.7g 塩4.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ393Kcal 蛋18g 脂6.1g 塩1.1g
19日 (木)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん すき焼き風煮 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん マーボーなす キャベツとえびのチャンプルー風 奈良漬け
	エ459Kcal 蛋15.6g 脂10.6g 塩3.1g	エ536Kcal 蛋19.9g 脂16.9g 塩2.2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ394Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩1.6g
20日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜としめじの胡麻酢和え そうめん汁	チーズヨーグルト	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ
	エ444Kcal 蛋13.7g 脂8.4g 塩3.2g	エ523Kcal 蛋21.3g 脂16.6g 塩3.4g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ419Kcal 蛋15g 脂13g 塩1.7g
21日 (土)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー)	ごはん なめ茸入り玉子焼き 白和え のっぺい汁 フルーツミックス	カステラ	麦ごはん 肉団子煮 ジャーマン大根 芋とろろ
	エ482Kcal 蛋15.7g 脂13.3g 塩3g	エ508Kcal 蛋23g 脂17.2g 塩4.1g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ495Kcal 蛋11.9g 脂19.3g 塩2.2g
22日 (日)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 白身魚の塩麹焼き 青菜とささみの辛子和え すまし汁 花豆	フルーチェ	麻婆豆腐丼 ツナポテトサラダ フルーツ バナナ
	エ437Kcal 蛋14g 脂9g 塩3g	エ346Kcal 蛋22.5g 脂2.6g 塩3.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ509Kcal 蛋17.5g 脂17.8g 塩1.2g
23日 (月)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ わかめとツナのサラダ 沢煮椀	ロールケーキ	麦ごはん 中華炒め 大根ときゅうりの梅和え フルーツ みかん缶
	エ489Kcal 蛋18.4g 脂12.6g 塩3.5g	エ509Kcal 蛋20.3g 脂16.2g 塩2.5g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ375Kcal 蛋13.1g 脂8.3g 塩1.2g
24日 (火)	わかめごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん	プリン	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 にらときのこの玉子とじ 金山寺みそ
	エ465Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	エ587Kcal 蛋26.7g 脂20.4g 塩2.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ413Kcal 蛋16.7g 脂10.7g 塩2.1g
25日 (水)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 豆腐だんごあんかけ さつま揚げのピリ辛和え みそ汁油揚げ フルーツ オレンジ	菓子パン	麦ごはん ちくさ焼き玉子 きゃべつのかにかま和え おくらのかか和え
	エ507Kcal 蛋20.4g 脂13.8g 塩3.3g	エ535Kcal 蛋22.2g 脂16.6g 塩3.3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ398Kcal 蛋13.4g 脂13.2g 塩1.8g
26日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	牛丼 セロリとツナのサラダ かき玉汁 フルーツ バナナ	パバロア	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え 黒豆
	エ480Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩2.9g	エ525Kcal 蛋19.6g 脂19.9g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ446Kcal 蛋18.1g 脂12.5g 塩1.6g
27日 (金)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ)	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 けんちんうどん汁	ようかん	五目炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ488Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.9g	エ435Kcal 蛋21.3g 脂6.3g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ426Kcal 蛋12.8g 脂9.5g 塩0.7g
28日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 酢鶏 きくらげと大根のごまサラダ ワンタンスープ フルーツミックス	ドームケーキ	麦ごはん ごま味肉豆腐 ブロッコリーとツナのサラダ きゅうりのぬか漬け
	エ448Kcal 蛋15g 脂10.1g 塩3.6g	エ480Kcal 蛋15.4g 脂12.1g 塩2.1g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ466Kcal 蛋17.5g 脂19.7g 塩2.1g
29日 (日)	ゆかりごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー)	ごはん 和風みそハンバーグ もやしとかにかまの辛子和え みそ汁油揚げ	ヨーグルト	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 白菜とちくわの梅和え フルーツ みかん缶
	エ438Kcal 蛋14.6g 脂9.3g 塩3.1g	エ474Kcal 蛋21.4g 脂13.1g 塩3.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ357Kcal 蛋11.9g 脂6g 塩1.2g
30日 (月)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	キーマカレー マセドアンサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん	和菓子	麦ごはん 筑前煮 カリフラワーのあんかけ 奈良漬け
	エ472Kcal 蛋17.9g 脂11.9g 塩2.9g	エ587Kcal 蛋16g 脂20.6g 塩1.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ396Kcal 蛋19.5g 脂6.6g 塩1.4g
31日 (火)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	さつま芋のかき揚げ丼 わかめの酢の物 赤だし汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	麦ごはん かに玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め 花豆
	エ526Kcal 蛋21.5g 脂14.9g 塩2.5g	エ456Kcal 蛋13.6g 脂8.4g 塩2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ366Kcal 蛋14g 脂7.9g 塩2.3g