

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年9月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	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 栗と鶏肉の煮物 青菜のわさび漬け和え のっぺい汁 E452Kcal 蛋19.1g 脂9g 塩2.7g	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 豚肉と長芋の炒め物 フルーツミックス E400Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩2g
2日 (木)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルク) E471Kcal 蛋16.6g 脂11.5g 塩3.1g	お赤飯 鯖の味噌煮 白和え 沢煮椀 E537Kcal 蛋28.5g 脂16.4g 塩2.6g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め ツナの中華風サラダ フルーツ パナナ E423Kcal 蛋15.8g 脂11.1g 塩1.5g
3日 (金)	青菜ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E499Kcal 蛋18.4g 脂12.1g 塩3.4g	かつ丼 キャベツとちくわの梅和え さつま汁 フルーツ オレンジ E621Kcal 蛋23.2g 脂20g 塩2.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのごま和え 煮豆(いんげん豆) E432Kcal 蛋16.1g 脂6.8g 塩1.4g
4日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルク) E493Kcal 蛋16.6g 脂11.4g 塩2.9g	ごはん 豆腐のミートローフ 焼き豚サラダ すまし汁 E394Kcal 蛋18.1g 脂7g 塩3.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	ニンニクの芽と玉子の炊飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス E416Kcal 蛋13.1g 脂10g 塩1.4g
5日 (日)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E456Kcal 蛋15.6g 脂11g 塩2.9g	ごはん チキングラタン きくらげと大根のごまサラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E546Kcal 蛋19.1g 脂19.3g 塩2.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす マセドアンサラダ かぶのぬか漬け E458Kcal 蛋13.5g 脂17g 塩1.2g
6日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルク) E484Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩3g	ごはん タラの南蛮漬け 青菜とささみの辛子和え 山菜そば汁 E429Kcal 蛋23.7g 脂6.3g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風井 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツミックス 杏仁豆腐 E421Kcal 蛋18.6g 脂9.8g 塩2.1g
7日 (火)	ごはん 納豆 いんげんと糸こんにゃく炒め煮 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E509Kcal 蛋20.9g 脂13.8g 塩2.5g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ コーンわかめスープ フルーツ パナナ E595Kcal 蛋19.9g 脂21.4g 塩3.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 奈良漬け E451Kcal 蛋11.1g 脂15.4g 塩2.2g
8日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルク) E459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g	ごはん しらす入り玉子焼き わかめとツナのサラダ 芋子汁 フルーツミックス キウイ みかん E470Kcal 蛋19.7g 脂13.7g 塩2.8g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 小松菜のどろろ芋和え 金山寺みそ E390Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.4g
9日 (木)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー) E485Kcal 蛋18.3g 脂13.3g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 洋風変わりきんぴら ワントンスープ フルーツ オレンジ E476Kcal 蛋24.3g 脂8.4g 塩2.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 治部煮 豆腐のチャンプルー なめ茸おろし E387Kcal 蛋17.5g 脂9g 塩2g
10日 (金)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルク) E471Kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩2.7g	牛丼 大根と帆立のサラダ すまし汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E455Kcal 蛋17.5g 脂14.1g 塩2.4g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 五色和え うぐいす煮豆 E340Kcal 蛋19.4g 脂1g 塩2g
11日 (土)	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) E488Kcal 蛋18.2g 脂14.4g 塩3g	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ E478Kcal 蛋14.2g 脂15.7g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ もやしとトマトのごまだれ和え フルーツ パナナ E366Kcal 蛋14.4g 脂6.7g 塩1.3g
12日 (日)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルク) E442Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩3.2g	ごはん 赤魚の酒粕焼き 判三糸 かき玉汁 フルーツ みかん缶 E419Kcal 蛋22g 脂4.3g 塩2.9g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 大根ときゅうりの梅和え さつまいもレーズン煮 E402Kcal 蛋14g 脂8.3g 塩0.9g
13日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E452Kcal 蛋15.4g 脂11.4g 塩2.8g	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 鶏汁 フルーツミックス E417Kcal 蛋15.6g 脂9.6g 塩2.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 もやしとにら炒め なすのぬか漬け E376Kcal 蛋15.8g 脂8.1g 塩1.4g
14日 (火)	ごはん 漬物梅干 五目きんぴら みそ汁油揚げ 牛乳(ミルク) E456Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.1g	スパゲッティ ナポリタン 南瓜のカッターチーズサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E550Kcal 蛋16.2g 脂23.8g 塩4.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 白菜とかにかまの和え物 芋とろろ E351Kcal 蛋13.3g 脂6g 塩2.1g
15日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E449Kcal 蛋16g 脂11.1g 塩2.9g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 五目白和え すまし汁 E441Kcal 蛋18.8g 脂12.8g 塩2.6g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ フルーツミックス キウイ みかん E336Kcal 蛋22.6g 脂1.8g 塩1.5g

16日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ きゃべつときゅうりの梅和え 沢煮椀	シュークリーム	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ パナナ
	エ434Kcal 蛋13.5g 脂8.5g 塩3g	エ495Kcal 蛋18.9g 脂13.1g 塩2.4g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ431Kcal 蛋14.7g 脂13g 塩1.7g
17日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティ)	鶏そぼろのちらし寿司 きくらげと大根のごまサラダ 豚汁 フルーツミックス	ミルクプリン	麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め しらすおろし
	エ477Kcal 蛋17.4g 脂12.2g 塩2.9g	エ441Kcal 蛋18.1g 脂10.7g 塩2.4g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ368Kcal 蛋16.2g 脂6.8g 塩2.1g
18日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ)	ごはん 鯖のカレー焼き 青菜としめじの胡麻酢和え けんちん汁 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	親子丼 ブロッコリーのかにかまあなか 奈良漬
	エ467Kcal 蛋17.1g 脂11.8g 塩3.7g	エ463Kcal 蛋23.6g 脂11.8g 塩2.5g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ412Kcal 蛋20.4g 脂10.5g 塩1.8g
19日 (日)	パン フルーツミックス 牛乳(ミロ)	栗ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート	アイスクリーム	帆立風ぞうすい 鶏肉とこんにゃく炒煮 冷奴
	エ457Kcal 蛋12.4g 脂12.6g 塩1g	エ780Kcal 蛋48g 脂22.3g 塩4.9g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ241Kcal 蛋15.5g 脂7.6g 塩2.3g
20日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティ)	ごはん なめ茸入り玉子焼き きゃべつとツナの中華和え 赤だし汁 フルーツ みかん缶	和菓子	麻婆豆腐丼 がんもの煮つけ おくらのかか和え
	エ477Kcal 蛋17.1g 脂12g 塩2.7g	エ482Kcal 蛋18.6g 脂13.8g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ420Kcal 蛋19.5g 脂13.6g 塩1.5g
21日 (火)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 和風おろしハンバーグ きくらげともやしのごまサラダ むらくも汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	ようかん	麦ごはん ホイコーロー 南瓜そぼろ煮 花豆
	エ462Kcal 蛋15.4g 脂10.1g 塩3.1g	エ521Kcal 蛋22.6g 脂14g 塩1.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ433Kcal 蛋15.9g 脂11.3g 塩1.6g
22日 (水)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜のピーナツ和え 粕汁	チーズヨーグルト	麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 フルーツ パナナ
	エ524Kcal 蛋20.5g 脂12.8g 塩2.6g	エ547Kcal 蛋23.4g 脂18.8g 塩2.5g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ378Kcal 蛋15.1g 脂8.6g 塩1.2g
23日 (木)	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 白身魚の塩麴焼き れんこんサラダ みそ汁豆腐 フルーツミックス	ロールケーキ	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 長芋の梅和え
	エ454Kcal 蛋16g 脂11g 塩3.7g	エ426Kcal 蛋21.4g 脂9.7g 塩2.9g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ438Kcal 蛋14.9g 脂8.9g 塩0.9g
24日 (金)	青菜ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん すき焼き風煮 南瓜のえびあんかけ 鶏肉ときこの汁 フルーツ みかん缶	ハバロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 コールスローサラダ 花豆
	エ456Kcal 蛋15.6g 脂9.7g 塩3.5g	エ469Kcal 蛋20g 脂8.3g 塩2.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ417Kcal 蛋14.3g 脂14.4g 塩1.2g
25日 (土)	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)	きのこのハヤシライス 大根サラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	菓子パン	麦ごはん ちくさ焼き玉子 なべしぎ きゅうりのぬか漬
	エ446Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3.1g	エ581Kcal 蛋17.3g 脂18.6g 塩2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ345Kcal 蛋11.9g 脂6.7g 塩2.4g
26日 (日)	ごはん 蕨と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん ジンジャーコロッケ もやしとツナの辛子和え すまし汁 フルーツ オレンジ	フルーチェ	麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え 金山寺みそ
	エ450Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g	エ546Kcal 蛋16.4g 脂16.2g 塩2.3g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ387Kcal 蛋15.2g 脂8.4g 塩1.7g
27日 (月)	ごはん 納豆 大根がんと煮 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 鮭のムニエル さつま揚げのピリ辛和え さつま汁	和菓子	麦ごはん ピーマン炒め たまごサラダ フルーツ パナナ
	エ527Kcal 蛋20.6g 脂15.2g 塩2.7g	エ557Kcal 蛋27.9g 脂18.8g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ443Kcal 蛋12.9g 脂12.4g 塩1.2g
28日 (火)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	えびのかき揚げ丼 青菜の菊花和え みそ汁豆腐 フルーツミックス キウイ みかん	プリン	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ しらすおろし
	エ507Kcal 蛋15.9g 脂13.7g 塩2.8g	エ422Kcal 蛋14g 脂10.8g 塩2.8g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ381Kcal 蛋16g 脂9.9g 塩1.7g
29日 (水)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ)	ごはん 和風みそハンバーグ セロリとツナのサラダ コーンスープ	ハバロア	麦ごはん 鶏肉ときこの甘酢炒め けんちん煮 フルーツミックス
	エ437Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩2.9g	エ553Kcal 蛋20.7g 脂22.5g 塩2.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ432Kcal 蛋15g 脂12.6g 塩1.5g
30日 (木)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 赤魚の酒粕焼き 煮しめ 沢煮椀 フルーツ オレンジ	ようかん	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 青菜のえのき和え
	エ459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g	エ451Kcal 蛋21.8g 脂5.5g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ448Kcal 蛋15.5g 脂10.9g 塩2.4g