

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年10月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E451Kcal 蛋14.6g 脂9.4g 塩3.2g	お赤飯 はんぺんのはさみ揚げ もやしの中華風サラダ かき玉汁 フルーツバナナ E559Kcal 蛋20.7g 脂14.1g 塩3.6g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのあんかけ 奈良漬け E360Kcal 蛋14.6g 脂5.9g 塩1.4g
2日 (土)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E452Kcal 蛋14.6g 脂9.1g 塩3.2g	鶏そぼろのちらし寿司 白和え 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E490Kcal 蛋21g 脂12.6g 塩1.9g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 八宝菜 ちくわと胡瓜のサラダ うぐいす煮豆 E439Kcal 蛋16.1g 脂13.7g 塩1.2g
3日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E457Kcal 蛋16g 脂10.9g 塩3.7g	ごはん なめ茸入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E472Kcal 蛋18.9g 脂11.5g 塩3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ E436Kcal 蛋21.4g 脂14.2g 塩2.2g
4日 (月)	うめしらすごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E456Kcal 蛋15.1g 脂10g 塩3.7g	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ すまし汁 E419Kcal 蛋16.3g 脂12.8g 塩2.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め フルーツバナナ E369Kcal 蛋21.3g 脂3.9g 塩1.5g
5日 (火)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E459Kcal 蛋15.3g 脂10.2g 塩2.9g	ねぎとろ丼 青菜のわさび漬け和え けんちん汁 フルーツミックス E380Kcal 蛋26.6g 脂5.7g 塩3.5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす わかめときのこのナムル風 花豆 E360Kcal 蛋12.2g 脂10.2g 塩1.4g
6日 (水)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E469Kcal 蛋15.6g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E449Kcal 蛋19.4g 脂9.8g 塩2.5g	パンパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	中華丼 キャベツとちくわの梅和え さつまいもレーズン煮 E413Kcal 蛋14.7g 脂7.8g 塩1.6g
7日 (木)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E513Kcal 蛋19.6g 脂13.4g 塩2.5g	ごはん タラのカレーマリネ きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 E472Kcal 蛋20.6g 脂15g 塩2.4g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス 杏仁豆腐 E420Kcal 蛋12.7g 脂8.9g 塩1.1g
8日 (金)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E511Kcal 蛋19.6g 脂14g 塩3g	牛しぐれ丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツバナナ E473Kcal 蛋19.1g 脂12.4g 塩2.6g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 煮豆(いんげん豆) E524Kcal 蛋13.6g 脂15.7g 塩1.7g
9日 (土)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E467Kcal 蛋16.7g 脂11.2g 塩4g	ごはん 鮭のガーリック焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 芋子汁 E492Kcal 蛋24.5g 脂14.3g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツミックス E329Kcal 蛋13.5g 脂6g 塩1.7g
10日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティ) E503Kcal 蛋16.2g 脂13.7g 塩3g	ごはん 鶏のねぎソースがけ ごぼうのみそマヨサラダ カレー南蛮汁 E622Kcal 蛋23.1g 脂24.6g 塩3.3g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶 E413Kcal 蛋16.7g 脂11g 塩1.6g
11日 (月)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩2.9g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツバナナ E413Kcal 蛋22g 脂1.2g 塩3.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 五目いり豆腐 きゅうりのぬか漬け E424Kcal 蛋19g 脂10.5g 塩2.4g
12日 (火)	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	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 フルーツミックス キウイ みかん E496Kcal 蛋14.4g 脂23g 塩4.5g	パンパロア 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 白菜とかにかまの和え物 おくら梅和え E372Kcal 蛋15g 脂9.6g 塩1.7g
13日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E469Kcal 蛋15.6g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ にら玉スープ E421Kcal 蛋17.3g 脂12g 塩1.6g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツミックス E381Kcal 蛋15.5g 脂9g 塩1.8g
14日 (木)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティ) E438Kcal 蛋14.2g 脂10.2g 塩3.1g	ごはん 松風焼 白菜の辛子和え 粕汁 E500Kcal 蛋24.3g 脂13.9g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風井 けんちん煮 フルーツ みかん缶 E379Kcal 蛋14g 脂6.7g 塩2g
15日 (金)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E486Kcal 蛋17g 脂11g 塩3.3g	ごはん 白身魚の西京焼き 判三糸 山菜そば汁 E412Kcal 蛋22.2g 脂3.4g 塩4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 洋風変わりきんぴら フルーツミックス 杏仁豆腐 E429Kcal 蛋14.2g 脂11.7g 塩1.4g

令和3年10月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (土)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E468Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.8g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 白和え さつま汁 フルーツ オレンジ E520Kcal 蛋17.2g 脂12.6g 塩2.5g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆 E368Kcal 蛋21.3g 脂2.5g 塩2g
17日 (日)	わかめごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳(ミロ) E464Kcal 蛋15.1g 脂11.9g 塩2.8g	ごはん チキンピカタ ケチャップ セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツミックス キウイ みかん E528Kcal 蛋27.4g 脂16.6g 塩2.9g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.0g 脂1.6g 塩0g	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え E413Kcal 蛋15.8g 脂8.9g 塩2.4g
18日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティ) E465Kcal 蛋15.3g 脂9.6g 塩3.2g	かやくごはん しらす入り玉子焼き もずくと長芋の酢の物 沢煮碗 フルーツ みかん缶 E484Kcal 蛋18.8g 脂12.1g 塩2.4g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	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
19日 (火)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E506Kcal 蛋19.8g 脂12.9g 塩2.5g	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え コーンスープ E425Kcal 蛋20.7g 脂6.8g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ フルーツ パナナ E412Kcal 蛋14.8g 脂7.4g 塩1.7g
20日 (水)	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16.2g 脂14.3g 塩3g	カレーライス わかめとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E588Kcal 蛋17g 脂16g 塩2.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え E359Kcal 蛋17g 脂7.9g 塩1.7g
21日 (木)	ごはん がんと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E477Kcal 蛋17.2g 脂13.4g 塩3.1g	ごはん 鯖のごまみそ焼き さつま揚げのピリ辛和え 豚汁 E498Kcal 蛋27g 脂14.4g 塩3.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	親子丼 マゼアンサラダ フルーツミックス キウイ みかん E539Kcal 蛋21.5g 脂19.9g 塩1.6g
22日 (金)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳(ミルクティ) E483Kcal 蛋18.5g 脂13.7g 塩2.9g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 大根の中華風サラダ さつま汁 フルーツ オレンジ E507Kcal 蛋18.4g 脂9.8g 塩1.8g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 わかめときのこのナムル風 花豆 E378Kcal 蛋14.4g 脂11.3g 塩2.3g
23日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E444Kcal 蛋14.5g 脂10.1g 塩3g	ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 フルーツ みかん缶 E506Kcal 蛋15.3g 脂15.6g 塩2.8g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 ブロッコリーとツナのサラダ E544Kcal 蛋17.9g 脂19g 塩1.3g
24日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E496Kcal 蛋18.9g 脂12.9g 塩3g	牛丼 白菜ときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツミックス E392Kcal 蛋16.4g 脂8g 塩2.6g	ブルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのかにかま和え おくらのかか和え E409Kcal 蛋15.1g 脂15.1g 塩0.9g
25日 (月)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E491Kcal 蛋16g 脂10.4g 塩2.8g	ごはん 鮭のムニエル きくらげともやしのごまサラダ チャップスイ E505Kcal 蛋24.4g 脂17.1g 塩2.4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツ パナナ E490Kcal 蛋17g 脂16.4g 塩1.2g
26日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティ) E459Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩2.8g	ごはん 信田巻き 大根と帆立のサラダ みそ汁 青菜 フルーツ みかん缶 E572Kcal 蛋23.2g 脂20.4g 塩3.1g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ちくぎ焼き玉子 もやしとにら炒め 金山寺みそ E377Kcal 蛋14g 脂8.5g 塩2.3g
27日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁揚げ 牛乳(ミロ) E496Kcal 蛋18.7g 脂12.5g 塩2.6g	さつま芋のかき揚げ丼 きゃべつとささみの中華和え のっぺい汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E477Kcal 蛋15.7g 脂9.9g 塩2.9g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 小松菜のとろろ芋和え うぐいす煮豆 E381Kcal 蛋14.9g 脂6.5g 塩1.2g
28日 (木)	ゆかりごはん 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) E488Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 魚の七味焼 なめこの酢の物 赤だし汁 フルーツ オレンジ E447Kcal 蛋21.9g 脂6.1g 塩1.9g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬け E361Kcal 蛋13g 脂6.1g 塩2.1g
29日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E447Kcal 蛋14.1g 脂9.1g 塩3.1g	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのこ汁 E495Kcal 蛋21.4g 脂15.4g 塩2.7g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とちくわの梅和え フルーツ パナナ E401Kcal 蛋13.5g 脂8.3g 塩1.2g
30日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティ) E474Kcal 蛋17.2g 脂12g 塩3g	ごはん 鮭の塩麹焼き れんこんサラダ けんちんうどん汁 E497Kcal 蛋25.9g 脂12.9g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 フルーツミックス E370Kcal 蛋13.4g 脂10.4g 塩1.2g
31日 (日)	ごはん 落と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティ) E470Kcal 蛋17.4g 脂12.9g 塩2.9g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン わかめとツナのサラダ 白菜スープ E449Kcal 蛋14.7g 脂15.2g 塩2.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	きのこピラフ 肉みそ豆腐 フルーツミックス 杏仁豆腐 E487Kcal 蛋15.4g 脂14.7g 塩1.4g