

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年12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 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E443Kcal 蛋14g 脂9.1g 塩3.2g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ セロリとツナのサラダ 山菜そば汁 E587Kcal 蛋22.9g 脂22.9g 塩3.3g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 酢鶏 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ みかん缶 E483Kcal 蛋18.3g 脂13.5g 塩1.8g
2日 (木)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E464Kcal 蛋16.5g 脂12.4g 塩2.8g	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 すまし汁 E424Kcal 蛋16.9g 脂8.7g 塩2.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	柳川風井 なべしぎ フルーツミックス 杏仁豆腐 E384Kcal 蛋13.1g 脂6.7g 塩2g
3日 (金)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E475Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.8g	きのこのハヤシライス わかめとツナのサラダ りんごジュース フルーツ オレンジ E531Kcal 蛋17.9g 脂15.5g 塩2.3g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え おくらの梅和え E386Kcal 蛋14.9g 脂10.6g 塩1.6g
4日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E468Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩3.5g	ごはん 桜えび入り玉子焼き きくらげともやしのごまサラダ 芋子汁 フルーツミックス キウイ みかん E457Kcal 蛋18.4g 脂11.8g 塩2.5g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 マゼアンサラダ なすのぬか漬け E473Kcal 蛋16.3g 脂15.3g 塩1.6g
5日 (日)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E494Kcal 蛋15.4g 脂13.4g 塩2.9g	ごはん 魚の七味焼 れんこんサラダ かき玉汁 フルーツ パナナ E492Kcal 蛋21.6g 脂13.3g 塩2.6g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 わかめとときのこのナムル風 うぐいす煮豆 E403Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩2.1g
6日 (月)	青菜ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E455Kcal 蛋16.1g 脂9.7g 塩3.5g	ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ みそ汁油揚げ フルーツ みかん缶 E539Kcal 蛋21.6g 脂16.9g 塩3.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ 芋とろろ E350Kcal 蛋21.4g 脂2.5g 塩2.4g
7日 (火)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E474Kcal 蛋15.1g 脂11.4g 塩2.9g	五目寿司 大根と昆布の煮物 にゅうめん フルーツミックス 杏仁豆腐 E391Kcal 蛋16.8g 脂5.8g 塩3.5g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	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 (水)	ごはん がんもと蒟のわか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E496Kcal 蛋18.8g 脂15.4g 塩3g	ごはん チキンピカタ (オーロラソース) きゃべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツミックス E489Kcal 蛋26.6g 脂11.3g 塩2.8g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	カレーピラフ かぶとひき肉の吉野煮 いんげんのごま和え E442Kcal 蛋13.8g 脂11g 塩2.2g
9日 (木)	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	あじの味噌蒲焼き丼 もずくと長芋の酢の物 粕汁 フルーツ オレンジ E492Kcal 蛋21.5g 脂10.6g 塩2.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 きゅうりのぬか漬け E340Kcal 蛋12.5g 脂6.9g 塩2.1g
10日 (金)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E503Kcal 蛋19.4g 脂12.5g 塩2.6g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン ナムル 中華風かき玉スープ E432Kcal 蛋13.4g 脂13.7g 塩1.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	中華丼 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツミックス 杏仁豆腐 E404Kcal 蛋18g 脂10.1g 塩1.7g
11日 (土)	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	牛丼 田楽 沢煮椀 フルーツ パナナ E500Kcal 蛋18.7g 脂13g 塩2.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒟 鶏肉とこんにゃく炒め煮 うぐいす煮豆 E414Kcal 蛋20g 脂8.1g 塩2.1g
12日 (日)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E454Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩3g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴジャム) さつま芋の和風サラダ オレンジジュース フルーツミックス E682Kcal 蛋20.1g 脂34g 塩2.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎの玉子とじ なめ茸おろし E346Kcal 蛋21.2g 脂3.2g 塩2.3g
13日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E448Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ キャベツとささみの辛子和え 豚汁 E520Kcal 蛋22.5g 脂14.3g 塩3.3g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ みかん缶 E455Kcal 蛋14.1g 脂17.6g 塩0.8g
14日 (火)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E518Kcal 蛋21.1g 脂15g 塩3.1g	ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え さつま汁 E509Kcal 蛋23g 脂14.5g 塩2.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス 杏仁豆腐 E444Kcal 蛋12.1g 脂12.3g 塩1.1g
15日 (水)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん 白身魚の柚子味噌焼き 判三糸 かき玉汁	菓子パン	麦ごはん 中華炒め マカロニサラダ フルーツ オレンジ

	エ472Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.9g	エ394Kcal 蛋21.8g 脂4.5g 塩3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ467Kcal 蛋15.7g 脂16.3g 塩1.3g
16日 (木)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 肉団子酢豚風 大根サラダ 鶏汁 フルーツ パナナ	和菓子	親子丼 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え
	エ477Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩3.1g	エ573Kcal 蛋15.8g 脂20.8g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ440Kcal 蛋25.2g 脂12.5g 塩2.1g
17日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 信田巻き もやしの中華風サラダ ワンタンスープ	パバロア	麦ごはん 炒鶏 ふるふき大根 フルーツ みかん缶
	エ481Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g	エ456Kcal 蛋20g 脂12.9g 塩3.9g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ379Kcal 蛋12.7g 脂6.1g 塩1.5g
18日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー)	カレーライス きくらげと大根のごまサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ようかん	麦ごはん 八宝菜 車ふのチャンプルー 金山寺みそ
	エ455Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩3.7g	エ575Kcal 蛋14.8g 脂14.1g 塩2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ416Kcal 蛋18.1g 脂10.5g 塩2.1g
19日 (日)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら すまし汁	フルーチェ	麦ごはん にら玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツミックス キウイ みかん
	エ442Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.9g	エ539Kcal 蛋24.6g 脂19g 塩3.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ385Kcal 蛋15.9g 脂9.9g 塩1.3g
20日 (月)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ごはん ジンジャーコロツケ さつま揚げのピリ辛和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ドームケーキ	レタス炒飯 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え
	エ500Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.9g	エ564Kcal 蛋17.2g 脂15.8g 塩1.7g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ458Kcal 蛋15.4g 脂14g 塩1.4g
21日 (火)	ごはん 納豆 絹さやの玉子とじ 牛乳 (ミロ) みそ汁油揚げ	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ チンゲン菜としいたけのスープ フルーツミックス 杏仁豆腐	和菓子	麦ごはん 青椒肉糸 白菜の中華風酢の物 うぐいす煮豆
	エ505Kcal 蛋20.2g 脂14.1g 塩2.5g	エ490Kcal 蛋13.8g 脂22.6g 塩4.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ396Kcal 蛋15g 脂9g 塩1g
22日 (水)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー)	ねぎとろ丼 南瓜のえびあんかけ 芋子汁 フルーツ パナナ	カステラ	麦ごはん ちくさ焼き玉子 きゃべつと芋の辛子和え 切干大根の土佐煮
	エ451Kcal 蛋14.6g 脂9.4g 塩3.2g	エ475Kcal 蛋29.4g 脂6.7g 塩3.7g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ383Kcal 蛋16.2g 脂9g 塩2.2g
23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)	ごはん 白身魚の塩麹焼き 青菜のわさび漬け和え 沢煮碗	プリン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 五目いり豆腐 フルーツ みかん缶
	エ457Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.9g	エ353Kcal 蛋22.2g 脂2.8g 塩2.7g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ429Kcal 蛋18.4g 脂11g 塩1.7g
24日 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	オムライス セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん 豚バラおでん わかめときのこのナムル風 奈良漬
	エ458Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩2.8g	エ612Kcal 蛋23.3g 脂26.1g 塩3.9g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ520Kcal 蛋14.4g 脂25.9g 塩2.5g
25日 (土)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	コーンピラフ ミートローフ ごぼうのみそマヨサラダ ミネストローネ フルーツミックス キウイ みかん	ケーキ	麦ごはん ごま味肉豆腐 にらの玉子とじ おくらのかか和え
	エ464Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g	エ671Kcal 蛋23.4g 脂26.4g 塩3.8g	エ133Kcal 蛋2.9g 脂5.7g 塩0.1g	エ404Kcal 蛋16.8g 脂11.3g 塩1.9g
26日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー)	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) スパゲティきのこサラダ オレンジジュース フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 中華炒め 小松菜のとろろ芋和え 花豆
	エ468Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩3.7g	エ622Kcal 蛋20.9g 脂32.1g 塩2.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ366Kcal 蛋14.5g 脂9.7g 塩1.4g
27日 (月)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	牛しぐれ丼 白菜とかにかまの和え物 カレー汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ もやしとにら炒め なすのぬか漬
	エ475Kcal 蛋17.3g 脂12.4g 塩2.8g	エ508Kcal 蛋19g 脂15.4g 塩3.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ362Kcal 蛋14.2g 脂8.9g 塩1.8g
28日 (火)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ)	かやくごはん しらす入り玉子焼き 焼き豚サラダ すまし汁	パバロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 五色和え フルーツ オレンジ
	エ485Kcal 蛋17.7g 脂11.7g 塩2.9g	エ444Kcal 蛋19.6g 脂11.2g 塩3.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ389Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩1.3g
29日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き ツナポテトサラダ かき玉汁	ようかん	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ463Kcal 蛋15.6g 脂11.2g 塩3.2g	エ551Kcal 蛋24.4g 脂20.9g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ445Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩0.7g
30日 (木)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 大根サラダ さつま汁	菓子パン	麻婆豆腐丼 えびと絹さやの玉子とじ フルーツ みかん缶
	エ505Kcal 蛋20.1g 脂12.6g 塩2.8g	エ479Kcal 蛋18.4g 脂15.4g 塩1.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ412Kcal 蛋19.8g 脂9.9g 塩1.5g

<p>31日 (金)</p>	<p>ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)</p> <p>エ462Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩2.8g</p>	<p>ごはん 魚の七味焼 わかめの酢の物 山菜そば汁</p> <p>エ399Kcal 蛋20.4g 脂4.6g 塩3.1g</p>	<p>和菓子</p> <p>エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g</p>	<p>麦ごはん 筑前煮 白菜とささみの辛子和え フルーツミックス</p> <p>エ370Kcal 蛋15.9g 脂6g 塩1.3g</p>
--------------------	--	---	--	---