

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年1月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	かに風ぞうすい プリン 牛乳(ミルクティー)	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	和菓子	麦ごはん ホイコーロー おひたし フルーツ みかん缶
	エ347Kcal 蛋14.6g 脂12.1g 塩1.5g	エ661Kcal 蛋29.1g 脂19.4g 塩4.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ368Kcal 蛋14.2g 脂8.1g 塩1.4g
2日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 ブロッコリーとツナのサラダ 奈良漬け
	エ470Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	エ361Kcal 蛋16.1g 脂6.7g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ528Kcal 蛋13.1g 脂24.2g 塩2g
3日 (月)	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(カフェオレ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え みそ汁わかめ フルーツ みかん缶	ドームケーキ	麦ごはん 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ うぐいす煮豆
	エ470Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.1g	エ471Kcal 蛋19.1g 脂11.5g 塩3.7g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ547Kcal 蛋22.9g 脂19g 塩1.6g
4日 (火)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 けんちん汁	ようかん	麦ごはん 焼肉 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス
	エ447Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g	エ366Kcal 蛋20.7g 脂3.3g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ396Kcal 蛋18.5g 脂9.5g 塩1.5g
5日 (水)	ごはん がんと蕨のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜とツナの辛子和え 芋子汁	ミルクプリン	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツ みかん缶
	エ484Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩3.1g	エ511Kcal 蛋22g 脂17.7g 塩2.8g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ392Kcal 蛋15.3g 脂9g 塩1.6g
6日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 筑前煮 きゃべつとちくわの梅和え すまし汁 フルーツ パナナ	菓子パン	麦ごはん 煮魚 白菜と豚肉のうま煮 なすのぬか漬け
	エ530Kcal 蛋19.9g 脂14.4g 塩2.5g	エ443Kcal 蛋16.8g 脂6.3g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ331Kcal 蛋20.2g 脂3.5g 塩2g
7日 (金)	七草かゆ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん のし鶏 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのこ汁 フルーツ オレンジ	パバロア	麦ごはん 青椒肉糸 ちくわと胡瓜のサラダ 金山寺みそ
	エ339Kcal 蛋14.1g 脂10.8g 塩3.6g	エ498Kcal 蛋22.9g 脂12.6g 塩2.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ425Kcal 蛋15.1g 脂14.4g 塩1.8g
8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)	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 もやしの中華風サラダ かき玉汁 フルーツミックス キウイ みかん	和菓子	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 わかめの酢の物 煮豆(いんげん豆)
	エ444Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3g	エ457Kcal 蛋18.6g 脂10.6g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ427Kcal 蛋16.6g 脂6.7g 塩1.4g
9日 (日)	ごはん 漬物梅干 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 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(仔ガキ) ごぼうのみそマヨサラダ フルーツミックス オレンジジュース	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ おくらのかか和え
	エ456Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩3.7g	エ650Kcal 蛋22g 脂34.4g 塩2.6g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ383Kcal 蛋13.5g 脂7.5g 塩2g
10日 (月)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	えびのかき揚げ丼 きゃべつとささみの中華和え 粕汁 フルーツ パナナ	ワッフル	麦ごはん 中華炒め 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬け
	エ465Kcal 蛋15.1g 脂10.4g 塩2.9g	エ509Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩3.5g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ366Kcal 蛋13.4g 脂8.3g 塩1.6g
11日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 白菜とツナの辛子和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ	おしるこ	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 かぶのぬか漬け
	エ448Kcal 蛋15g 脂10.5g 塩2.9g	エ545Kcal 蛋23.8g 脂15.9g 塩3g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ353Kcal 蛋15.6g 脂7.1g 塩1.5g
12日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 鯖のカレー焼き れんこんサラダ 豚汁	黒ごまプリン	五目炊飯 けんちん煮 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ441Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩2.9g	エ539Kcal 蛋26g 脂20.5g 塩2.8g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ416Kcal 蛋12.7g 脂8.5g 塩0.8g
13日 (木)	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)	牛丼 五目白和え さつまい フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 えのきとささみのポン酢かけ 花豆
	エ460Kcal 蛋15.6g 脂11.3g 塩2.8g	エ518Kcal 蛋22.3g 脂14.4g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ348Kcal 蛋15.3g 脂7.4g 塩1.8g
14日 (金)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 和風みそグラタン ナムル チャップスイ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 炒鶏 車ふのチャンプルー おくらと梅和え
	エ524Kcal 蛋17g 脂14.2g 塩2.9g	エ459Kcal 蛋18.8g 脂10.4g 塩1.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ386Kcal 蛋15.9g 脂8.4g 塩1.7g
15日 (土)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	ごはん チキンピカタ(オーロソース) もやしとカニカマの辛子和え カレー汁 フルーツ オレンジ	ドームケーキ	柳川風井 小松菜のどろろ芋和え がんもの煮つけ
	エ499Kcal 蛋19.8g 脂13.4g 塩2.8g	エ532Kcal 蛋27.4g 脂14.5g 塩3.5g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ407Kcal 蛋17.7g 脂10.9g 塩2.2g

令和4年1月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (日)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E456Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g	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 フルーツミックス 杏仁豆腐	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なめ茸おろし E392Kcal 蛋24.7g 脂6.3g 塩2.6g
17日 (月)	ごはん 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) E462Kcal 蛋16g 脂12.2g 塩2.7g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん はんぺんのほさみ揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え すまし汁	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 五目玉子焼き 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツバナナ E464Kcal 蛋20.2g 脂13.6g 塩1.7g
18日 (火)	ごはん 五目豆 漬物・あみの佃煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E480Kcal 蛋17g 脂11.2g 塩3.1g	ごはん 魚の七味焼 揚げなすのおろし煮 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 きゅうりのぬか漬け E361Kcal 蛋15.8g 脂9.4g 塩2.2g
19日 (水)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E473Kcal 蛋17.5g 脂12.3g 塩2.8g	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 もやしとにら炒め うぐいす煮豆 E415Kcal 蛋16g 脂10.5g 塩1g
20日 (木)	うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E469Kcal 蛋15.4g 脂10.7g 塩3.3g	ごはん ぶり大根 わかめとツナのサラダ けんちん汁	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ 五色和え フルーツミックス E319Kcal 蛋13.3g 脂5.6g 塩1.5g
21日 (金)	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) E492Kcal 蛋15.8g 脂13.4g 塩3g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 白和え 三平汁	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	ごぼうとベーコンの炒飯 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ みかん缶 E458Kcal 蛋13.9g 脂13.1g 塩1.9g
22日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋15.5g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん 信田巻き もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツバナナ	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め しらすおろし E399Kcal 蛋15.6g 脂10.2g 塩2.1g
23日 (日)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E475Kcal 蛋18.1g 脂13.2g 塩2.9g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イコジヤム) さつま芋サラダ フルーツミックス 白菜スープ	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	親子丼 豆腐と海老の旨煮 おくらの梅和え E439Kcal 蛋24.8g 脂12.5g 塩2g
24日 (月)	ごはん 納豆 がんもとひじき煮 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E529Kcal 蛋20.2g 脂14.6g 塩2.5g	キーマカレー きゃべつとツナの中華和え りんごジュース フルーツヨーグルト	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 豚バラおでん 青菜のピーナツ和え かぶのぬか漬け E546Kcal 蛋16.1g 脂27.4g 塩2.6g
25日 (火)	ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E508Kcal 蛋18g 脂12.8g 塩2.8g	かつ丼 大根と帆立のサラダ みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し えびと絹さやの玉子とじ 花豆 E361Kcal 蛋18.3g 脂7g 塩2.3g
26日 (水)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E428Kcal 蛋13.6g 脂8.5g 塩2.9g	ごはん タラの酒粕焼き なめこの酢の物 かき玉汁 フルーツバナナ	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 いんげんとササミのごま和え E453Kcal 蛋15.5g 脂13.3g 塩1.9g
27日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E473Kcal 蛋17.1g 脂12g 塩3g	ごはん ハンバーグきのこソース さつま揚げのピリ辛和え きゃべつとベーコンのスープ	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め ツナポテトサラダ フルーツミックス キウイ みかん E449Kcal 蛋13.1g 脂15.2g 塩1.1g
28日 (金)	ゆかりごはん 路と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E462Kcal 蛋16.2g 脂11.9g 塩2.8g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きくらげともやしのごまサラダ 鶏汁 フルーツ みかん缶	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 洋風変わりきんぴら おくらのかか和え E426Kcal 蛋15.8g 脂13g 塩1.8g
29日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E477Kcal 蛋16.5g 脂11.9g 塩2.8g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きゃべつときゅうりの梅和え むらくも汁	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 豚肉ともやしの炒め物 フルーツミックス E384Kcal 蛋15.9g 脂8.1g 塩1.5g
30日 (日)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E460Kcal 蛋14.4g 脂10g 塩2.9g	天井 青菜のごま和え すまし汁 フルーツバナナ	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E430Kcal 蛋13g 脂12.6g 塩1g
31日 (月)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E435Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩3.3g	ごはん 鮭のガーリック焼き 田楽 にゅうめん	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	中華丼 マカロニサラダ フルーツミックス 杏仁豆腐 E453Kcal 蛋15g 脂14.9g 塩1.5g