

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルク) E455Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.1g	お赤飯 鯖のごまみそ焼き 焼き豚サラダ のっぺい汁 E508Kcal 蛋27.8g 脂12.9g 塩3.6g	バナバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 牛肉と豚の煮物 きゃべつとカニカマの辛子和え フルーツミックス キウイ みかん E376Kcal 蛋14.5g 脂8.4g 塩1.4g
2日 (水)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E469Kcal 蛋17.2g 脂11.5g 塩3.1g	ごはん 信田巻き 菊と大根の酢の物 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E489Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩1.9g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 煮豆(いんげん豆) E475Kcal 蛋18.3g 脂10.4g 塩2g
3日 (木)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルク) E478Kcal 蛋15.7g 脂10.4g 塩2.9g	エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E377Kcal 蛋15.3g 脂9.8g 塩2.1g	ケーキ E134Kcal 蛋3.6g 脂2.5g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 ツナの中華風サラダ おくらのかか和え E459Kcal 蛋12.3g 脂17g 塩2.1g
4日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E489Kcal 蛋17.9g 脂13.1g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 けんちんうどん汁 E438Kcal 蛋18g 脂8.7g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風井 もやしのソテー フルーツ オレンジ E400Kcal 蛋16.2g 脂9.4g 塩1.8g
5日 (土)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルク) E488Kcal 蛋16.3g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやしの中華風サラダ カレー汁 E535Kcal 蛋20.3g 脂18.3g 塩3.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	きのこピラフ 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツ パナナ E482Kcal 蛋15.8g 脂13.5g 塩1.7g
6日 (日)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E477Kcal 蛋17.5g 脂12.3g 塩2.9g	サンドイッチ(ツナ・タマゴ) サンドイッチ(イチゴジャム) キャベツとささみの辛子和え フルーツミックス 杏仁豆腐 コーンスープ E566Kcal 蛋18.8g 脂27g 塩3.6g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え きゅうりのぬか漬け E349Kcal 蛋12g 脂8.6g 塩1.7g
7日 (月)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルク) E496Kcal 蛋18.5g 脂11.5g 塩2.6g	ごぼうめし はんぺんのはさみ揚げ 青菜のわさび漬け和え 白菜スープ E514Kcal 蛋22g 脂13.4g 塩4.1g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 治部煮 わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶 E343Kcal 蛋12.8g 脂5.9g 塩1.3g
8日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E505Kcal 蛋20.3g 脂15g 塩3g	ごはん なめ茸入り玉子焼き 洋風変わりきんぴら 芋子汁 フルーツミックス E483Kcal 蛋16.8g 脂13.2g 塩3.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ うぐいす煮豆 E488Kcal 蛋17.1g 脂16.9g 塩1g
9日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルク) E446Kcal 蛋13.7g 脂9.5g 塩3g	ごはん 鱈の金山寺焼 白和え みそ汁じゃが芋 フルーツ パナナ E549Kcal 蛋25.9g 脂12.9g 塩3.2g	バナバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 ブロッコリーのかにかまあんかけ かぶのぬか漬け E356Kcal 蛋14.9g 脂5.9g 塩1.3g
10日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E481Kcal 蛋17.2g 脂12g 塩2.7g	オムライス 牛肉の中華風サラダ チャップスイ フルーツミックス キウイ みかん E531Kcal 蛋20.6g 脂16.8g 塩3.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 煮魚 豆腐のチャンプルー しらすおろし E357Kcal 蛋22.8g 脂4.8g 塩2.3g
11日 (金)	青菜ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルク) E462Kcal 蛋16g 脂11.2g 塩3.1g	ごはん ジンジャーコロケ セロリとささみのサラダ 中華スープ フルーツ オレンジ E590Kcal 蛋17g 脂21g 塩1.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 白菜と海老の旨煮 おくらのみか和え E333Kcal 蛋14g 脂5.9g 塩1.5g
12日 (土)	ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E509Kcal 蛋19.5g 脂12.2g 塩2.9g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 おひたし かき玉汁 E430Kcal 蛋18g 脂9.1g 塩2.5g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え フルーツミックス E349Kcal 蛋14.8g 脂7.9g 塩1.2g
13日 (日)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルク) E459Kcal 蛋15.1g 脂11.4g 塩2.7g	焼きそば きくらげと大根のごまサラダ ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E413Kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩2.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	親子丼 マカロニサラダ きゅうりのぬか漬け E491Kcal 蛋20.8g 脂18.4g 塩2.4g
14日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー) E467Kcal 蛋17.1g 脂11.8g 塩3.7g	ねぎとちくわのかき揚げ井 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちん汁 フルーツ パナナ E479Kcal 蛋11.3g 脂7.3g 塩2.9g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 五色和え 黒豆 E429Kcal 蛋18.8g 脂11.7g 塩1.8g
15日 (火)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルク) E454Kcal 蛋14.6g 脂9.3g 塩2.7g	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E515Kcal 蛋16.8g 脂13.6g 塩2.3g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ 奈良漬け E385Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩1.7g

令和4年3月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (水)	ごはん 高野豆腐きのご煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E477Kcal 脂17.4g 脂12.2g 塩2.9g	ごはん 白身魚の西京焼き きゃべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁 E389Kcal 蛋21.4g 脂1.7g 塩3.6g	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 南瓜そぼろ煮 フルーツ みかん缶 E454Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩1.4g
17日 (木)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E494Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩3g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 むらくも汁 E409Kcal 蛋16.8g 脂9.9g 塩1.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	五目炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス 杏仁豆腐 E441Kcal 蛋12.3g 脂12.2g 塩0.7g
18日 (金)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E459Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん 肉団子酢豚風 わかめとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツ オレンジ E545Kcal 蛋17.1g 脂18.3g 塩2.6g	パンバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め かぶのぬか漬け E358Kcal 蛋15.3g 脂6.7g 塩2g
19日 (土)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E475Kcal 蛋16g 脂10.9g 塩2.9g	ごはん 和風みそグラタン ナムル にら玉スープ フルーツ バナナ E499Kcal 蛋20.3g 脂11.9g 塩1.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 きゃべつとわさびマヨネーズ和え 花豆 E430Kcal 蛋14.2g 脂14.6g 塩1.7g
20日 (日)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E458Kcal 蛋16.5g 脂12.1g 塩2.9g	ごはん サンドイッチ(ツナ・タマゴ) サンドイッチ(イコジヤム) ごぼうのみそマヨサラダ りんごジュース フルーツ みかん缶 E667Kcal 蛋18.1g 脂34.5g 塩2.6g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのボン酢かけ 芋とろろ E342Kcal 蛋23.6g 脂1.9g 塩1.9g
21日 (月)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E454Kcal 蛋14.8g 脂11.3g 塩3g	鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 豚汁 フルーツミックス E424Kcal 蛋21.5g 脂6.8g 塩3g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ E486Kcal 蛋17.1g 脂19.2g 塩2.5g
22日 (火)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E522Kcal 蛋20.8g 脂15.4g 塩2.5g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁油揚げ E503Kcal 蛋20.7g 脂16.9g 塩2.8g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 五目 玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え フルーツ オレンジ E404Kcal 蛋15.4g 脂9.7g 塩1.4g
23日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E466Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.6g	スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス キウイ みかん E537Kcal 蛋15.3g 脂27.5g 塩4.7g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 鶏肉と里芋の煮物 うぐいす煮豆 E401Kcal 蛋14.9g 脂7.6g 塩1.2g
24日 (木)	うめしらすごはん いんげんと茶こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E471Kcal 蛋16.9g 脂12.8g 塩3.4g	ごはん 白身魚の木の芽焼き 揚げなすのおろし煮 さつま汁 E465Kcal 蛋22.4g 脂10.3g 塩2.3g	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 コールスローサラダ フルーツ オレンジ E398Kcal 蛋14g 脂9.8g 塩1.2g
25日 (金)	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	カレーライス 大根サラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E617Kcal 蛋16.2g 脂18.7g 塩1.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め あみの佃煮 E351Kcal 蛋14.9g 脂6.2g 塩2.3g
26日 (土)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E465Kcal 蛋16.8g 脂11.9g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 粕汁 フルーツ みかん缶 E462Kcal 蛋18.5g 脂8.9g 塩2.3g	パンバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	レタス炒飯 車ふのチャンプルー 青菜の柚子香和え E414Kcal 蛋12.8g 脂10.8g 塩1.8g
27日 (日)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E506Kcal 蛋19.1g 脂11.6g 塩2.9g	ごはん あじの中華ソースかけ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときのご汁 E529Kcal 蛋21.2g 脂19.2g 塩2.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツ バナナ E420Kcal 蛋17.3g 脂10.6g 塩1g
28日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E516Kcal 蛋17g 脂14.7g 塩2.8g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁 E471Kcal 蛋21.3g 脂12.4g 塩3.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ピーマン炒め けんちん煮 フルーツミックス E348Kcal 蛋11.2g 脂5.5g 塩1.4g
29日 (火)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ コーンスープ フルーツ オレンジ E616Kcal 蛋22.8g 脂19.7g 塩3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 小松菜のとろろ芋和え 花豆 E366Kcal 蛋14.5g 脂9.7g 塩1.4g
30日 (水)	ゆかりごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E467Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.8g	ごはん 鮭の酒粕漬け 煮しめ 鶏汁 E452Kcal 蛋24.4g 脂8.1g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツミックス キウイ みかん E453Kcal 蛋13.8g 脂10.8g 塩1.7g
31日 (木)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E455Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩3g	かつ丼 大根と帆立のサラダ 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E627Kcal 蛋22.4g 脂25.8g 塩1.7g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 さつまいもレーズン煮 おぐらの梅和え E466Kcal 蛋9.6g 脂15.1g 塩1.3g