

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年4月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E466Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.1g	お赤飯 魚の七味焼 菜の花のからし和え けんちん汁 フルーツ バナナ E458Kcal 蛋23.6g 脂5.9g 塩2.9g	和菓子	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ なすのぬか漬け E403Kcal 蛋13.4g 脂14.2g 塩1.6g
2日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E466Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩3g	桜ずし 鱈の金山寺焼 たき合わせ すまし汁 フルーツ いちご E481Kcal 蛋22.6g 脂14.7g 塩3.1g	カステラ	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E405Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩1.3g
3日 (日)	ごはん ひじき田舎煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E448Kcal 蛋15.3g 脂9.9g 塩3.1g	サンドイッチ (ツナ・タモコ) サンドイッチ (伊ゴジヤム) ごぼうのみそマヨサラダ オレンジジュース フルーツミックス E650Kcal 蛋22g 脂34.4g 塩2.6g	フルーチェ	麦ごはん 八宝菜 小松菜とツナの和え物 おくら梅和え E368Kcal 蛋16.1g 脂9.8g 塩1.3g
4日 (月)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E478Kcal 蛋16.2g 脂10.5g 塩3.1g	牛丼 白和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ E499Kcal 蛋22.4g 脂13.9g 塩2.1g	ようかん	麦ごはん 炒鶏 きやべつのかにかま和え 芋とろろ E442Kcal 蛋15.2g 脂13.2g 塩1.7g
5日 (火)	わかめごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E476Kcal 蛋16.6g 脂13.3g 塩3g	ごはん プロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋サラダ ワンドラスープ E519Kcal 蛋11.5g 脂19.1g 塩1.5g	ババロア	きのこピラフ 豆腐のあんかけ フルーツミックス 杏仁豆腐 E437Kcal 蛋12.5g 脂11.7g 塩1.5g
6日 (水)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E505Kcal 蛋19.9g 脂12.9g 塩3.3g	ごはん なめ茸入り玉子焼き おひたし 豚汁 フルーツ みかん缶 E462Kcal 蛋20.2g 脂11.5g 塩3.3g	菓子パン	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ 花豆 E335Kcal 蛋23.1g 脂3.2g 塩1.7g
7日 (木)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E455Kcal 蛋16.5g 脂11.9g 塩3g	ねぎとろ丼 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 フルーツ バナナ E427Kcal 蛋26.7g 脂7.8g 塩3g	黒ごまプリン	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ 奈良漬け E487Kcal 蛋15.9g 脂18.2g 塩2.2g
8日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩2.7g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 E415Kcal 蛋19.2g 脂10g 塩2.3g	ドームケーキ	中華丼 わかめときのこのナムル風 フルーツミックス キウイ みかん E357Kcal 蛋14g 脂7.8g 塩1.7g
9日 (土)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E518Kcal 蛋20.6g 脂14g 塩3.1g	ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きやべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ E492Kcal 蛋20.5g 脂14.4g 塩3.3g	ワッフル	麦ごはん マーボーなす 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E359Kcal 蛋12.5g 脂8.8g 塩1.1g
10日 (日)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E516Kcal 蛋18.7g 脂12.5g 塩2.5g	ごはん あじの中華ソースかけ 大根サラダ みそ汁豆腐 E499Kcal 蛋21.8g 脂16.3g 塩3g	ヨーグルト	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンブルー フルーツミックス E408Kcal 蛋16.9g 脂8.5g 塩1.5g
11日 (月)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E441Kcal 蛋14.3g 脂10.2g 塩3g	鶏そぼろのちらし寿司 南瓜のえびあんかけ のっぺい汁 フルーツ バナナ E487Kcal 蛋19.7g 脂8g 塩2.6g	菓子パン	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え あみの佃煮 E457Kcal 蛋12.3g 脂14.6g 塩2.4g
12日 (火)	うめしらすごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E461Kcal 蛋15.5g 脂11.6g 塩3.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ わかめの酢の物 粕汁 E512Kcal 蛋20.2g 脂13.3g 塩3.2g	ようかん	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツ みかん缶 E340Kcal 蛋13.5g 脂6g 塩1.7g
13日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E450Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩3.2g	カレーライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツミックス 杏仁豆腐 E635Kcal 蛋16.5g 脂23g 塩2.1g	和菓子	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ 花豆 E390Kcal 蛋15.6g 脂11.2g 塩1.6g
14日 (木)	ごはん ふりかけ 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E481Kcal 蛋16.3g 脂12.8g 塩2.9g	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 E491Kcal 蛋24.5g 脂14.3g 塩3.1g	ババロア	豚肉と野沢菜の炒飯 五目いり豆腐 フルーツミックス E449Kcal 蛋15.8g 脂11.8g 塩1.4g
15日 (金)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E488Kcal 蛋16.9g 脂11.3g 塩2.8g	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 みかん缶 E497Kcal 蛋14.4g 脂23g 塩4.5g	カステラ	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 E371Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩1.5g

令和4年4月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (土)	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(ミロ) E458Kcal 蛋15.4g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 鶏のねぎソースがけ ツナの中華風サラダ にら玉スープ E515Kcal 蛋20.7g 脂18.7g 塩1.9g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	柳川風丼 けんちん煮 フルーツバナナ E396Kcal 蛋14.3g 脂6.8g 塩2g
17日 (日)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E476Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.9g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イコシヤム) キャベツとささみの辛子和え コーンスープ フルーツミックス E549Kcal 蛋18.6g 脂26.8g 塩3.6g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 しらすおろし E382Kcal 蛋16.5g 脂9.1g 塩2.2g
18日 (月)	わかめごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E482Kcal 蛋17.2g 脂12.1g 塩2.9g	ごはん 肉団子酢豚風 ぜんまいの白和え みそ汁油揚げ E541Kcal 蛋17g 脂19.4g 塩3.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 牛肉と落の煮物 洋風変わりきんぴら フルーツ オレンジ E430Kcal 蛋14.7g 脂11.5g 塩1.4g
19日 (火)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー) E477Kcal 蛋17.4g 脂12.2g 塩2.9g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 焼き豚サラダ さつま汁 フルーツミックス キウイ みかん E473Kcal 蛋15.2g 脂9g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 友禅煮し 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆 E379Kcal 蛋17g 脂5.8g 塩2.1g
20日 (水)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E461Kcal 蛋14.9g 脂10.4g 塩3.4g	たけのこごはん しらす入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ E465Kcal 蛋20.1g 脂11.5g 塩2.6g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 煮 魚 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け E335Kcal 蛋18.7g 脂1.3g 塩2.7g
21日 (木)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E455Kcal 蛋14.8g 脂10.5g 塩2.9g	ごはん 松風焼 わかめとツナのサラダ みそ汁 青菜 フルーツミックス 杏仁豆腐 E536Kcal 蛋23.3g 脂17.1g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンブルー いんげんのごま和え E413Kcal 蛋15.8g 脂8.9g 塩2.3g
22日 (金)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E504Kcal 蛋19.7g 脂12.9g 塩2.6g	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ フルーツバナナ E460Kcal 蛋22.5g 脂6.8g 塩2.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ 黒豆 E434Kcal 蛋17.8g 脂9.2g 塩1.8g
23日 (土)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー) E494Kcal 蛋16.2g 脂14.3g 塩3g	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト E615Kcal 蛋22.2g 脂23g 塩2.2g	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 カリフラワーのあんかけ おくらのかか和え E350Kcal 蛋16.8g 脂6.5g 塩1g
24日 (日)	ごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E491Kcal 蛋17.4g 脂13.4g 塩3g	焼きそば もやしの中華風サラダ 中華スープ フルーツ みかん缶 E393Kcal 蛋14g 脂9.5g 塩2.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 大根ときゅうりの梅和え うぐいす煮豆 E422Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩1.4g
25日 (月)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E467Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.1g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース さつま揚げのピリ辛和え のっぺい汁 E492Kcal 蛋22.1g 脂13.4g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	親子丼 マセドアンサラダ フルーツミックス E527Kcal 蛋21.3g 脂19.8g 塩1.6g
26日 (火)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E469Kcal 蛋16.1g 脂12.3g 塩2.8g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツバナナ E368Kcal 蛋16.9g 脂5.6g 塩2.6g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 きやべつのかにかま和え なすのぬか漬け E407Kcal 蛋14.8g 脂15.1g 塩1.2g
27日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー) E465Kcal 蛋15.3g 脂9.9g 塩3.2g	ごはん 酢鶏 青菜の菊花和え 鶏汁 フルーツ みかん缶 E486Kcal 蛋17.9g 脂11.9g 塩2.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 ブロッコリーとツナのサラダ E569Kcal 蛋16g 脂21.9g 塩2.3g
28日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E458Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	たけのこごはん 鯖のカレー焼き 判三糸 みそ汁油揚げ フルーツミックス キウイ みかん E511Kcal 蛋25.3g 脂14.7g 塩3.8g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ がんもの煮つけ E528Kcal 蛋21.4g 脂21.6g 塩1.8g
29日 (金)	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(カフェオレ) E459Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩2.8g	天丼 きくらげともやしのごまサラダ 粕汁 フルーツ オレンジ E531Kcal 蛋23.5g 脂15.1g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	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 E348Kcal 蛋15.3g 脂7.4g 塩1.8g
30日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E521Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.5g	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ 赤だし汁 E455Kcal 蛋18.4g 脂14.3g 塩1.7g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん ビーフン炒め 小松菜のとろろ芋和え フルーツミックス 杏仁豆腐 E342Kcal 蛋10.6g 脂4.6g 塩1.1g