

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E453Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.1g	サンドイッチ(ツナ・タマゴ) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) キャベツとツナの和え物 りんごジュース フルーツミックス E589Kcal 蛋17.2g 脂28.3g 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 なべしぎ しらすおろし E341Kcal 蛋20.5g 脂2.5g 塩2.2g
2日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E485Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩3g	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ なめこの酢の物 芋子汁 フルーツ バナナ E502Kcal 蛋18.4g 脂10.6g 塩2.6g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 白菜の中華風酢の物 あみの佃煮 E378Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩1.7g
3日 (火)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E471Kcal 蛋15.9g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん 煮込みハンバーグ ナムル チャップスイ E456Kcal 蛋19g 脂11.8g 塩1.9g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	柳川風井 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶 E410Kcal 蛋15.8g 脂9.9g 塩1.8g
4日 (水)	青菜ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E445Kcal 蛋15.7g 脂9.4g 塩3.5g	カレーライス さつまいもサラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト E661Kcal 蛋18.8g 脂20.2g 塩2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	ごはん 八宝菜 カリフラワーのあんかけ 奈良漬け E398Kcal 蛋20g 脂8.1g 塩1.1g
5日 (木)	ごはん ふりかけ 鶏と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E469Kcal 蛋17.2g 脂12.4g 塩3g	ねぎとろ丼 きくらげと大根のごまサラダ 粕汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E446Kcal 蛋28.1g 脂8.6g 塩3.5g	おしるこ E185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 鶏肉とこんにゃく炒煮 うぐいす煮豆 E443Kcal 蛋19.2g 脂10.8g 塩2g
6日 (金)	ごはん 納豆 かんぴょう玉子とじ みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E518Kcal 蛋20.9g 脂13.5g 塩2.7g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ セロリとツナのサラダ 豚汁 E606Kcal 蛋22.6g 脂24.7g 塩3.3g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ バナナ E389Kcal 蛋12.9g 脂8g 塩1.2g
7日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E466Kcal 蛋16.5g 脂12.1g 塩3.5g	かやくごはん 鯖のごまみそ焼き きやべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 E517Kcal 蛋26.4g 脂13.3g 塩3.6g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶 E418Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩2.3g
8日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E500Kcal 蛋19.1g 脂14.1g 塩2.9g	ごはん フロッキーとベーコンのグラタン もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ E427Kcal 蛋14.3g 脂12.1g 塩2.6g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	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 E403Kcal 蛋12.4g 脂8.6g 塩1.1g
9日 (月)	うめしらすごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E467Kcal 蛋15.1g 脂10.9g 塩3.6g	ごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ オレンジ E467Kcal 蛋19.1g 脂8.8g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ごま味噌豆腐 ビーフン炒め おくらのかか和え E421Kcal 蛋17.1g 脂12.1g 塩1.7g
10日 (火)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E500Kcal 蛋15.5g 脂12.7g 塩2.8g	ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 E506Kcal 蛋21.2g 脂16.7g 塩3.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	中華丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ バナナ E375Kcal 蛋14.3g 脂7.9g 塩1.7g
11日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E475Kcal 蛋16.8g 脂13.2g 塩2.7g	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 鶏汁 フルーツ みかん缶 E411Kcal 蛋20.4g 脂5.8g 塩2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 マカロニサラダ あみの佃煮 E528Kcal 蛋12.8g 脂22.4g 塩2.3g
12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2.9g	スパゲッティ ナポリタン キャベツとわかめのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E543Kcal 蛋12.2g 脂22.5g 塩4g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 大根ときゅうりの梅和え 煮豆(いんげん豆) E414Kcal 蛋13.8g 脂6.2g 塩1.6g
13日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E433Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん 筑前煮 白和え すまし汁 E444Kcal 蛋18.9g 脂10.4g 塩2.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 豚肉と長芋の炒め物 フルーツ オレンジ E377Kcal 蛋21.3g 脂4.2g 塩2g
14日 (土)	ごはん がんもどきと鶏のかか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E490Kcal 蛋17.8g 脂14.4g 塩3g	ごはん チキンピカタ (オーロラソース) 青菜の柚子香和え きやべつとベーコンのスープ E470Kcal 蛋25.1g 脂14.6g 塩3.2g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	きのこピラフ けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス 杏仁豆腐 E447Kcal 蛋12.2g 脂12.1g 塩1.6g

15日 (日)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴジャム) ごぼうのみそマヨサラダ コーンスープ フルーツ みかん缶	フルーチェ	麦ごはん 焼肉 いんげんとツナのごま和え なめ茸おろし
	エ471Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.1g	エ647Kcal 蛋19g 脂35.1g 塩3.9g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ412Kcal 蛋16g 脂12g 塩2.6g
16日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	鮭のちらし寿司 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん 青椒肉糸 五目いり豆腐 奈良漬け
	エ441Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.1g	エ401Kcal 蛋19.8g 脂5.5g 塩1.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ414Kcal 蛋18.4g 脂12.4g 塩1.7g
17日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー)	かつ丼 おひたし 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 舞茸となすのみそ炒め きゅうりのぬか漬け
	エ451Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3.2g	エ596Kcal 蛋24.6g 脂20.2g 塩3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ362Kcal 蛋14.3g 脂6.9g 塩2.7g
18日 (水)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ すまし汁	ようかん	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 フルーツ オレンジ
	エ515Kcal 蛋20.3g 脂13.9g 塩3.3g	エ405Kcal 蛋16.5g 脂10.6g 塩2.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ388Kcal 蛋14.2g 脂10.5g 塩1.3g
19日 (木)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ)	オムライス 焼き豚サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ みかん缶	パバロア	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ うぐいす煮豆
	エ472Kcal 蛋14.8g 脂10.4g 塩3g	エ527Kcal 蛋22.2g 脂16.8g 塩3.9g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ434Kcal 蛋14g 脂14.3g 塩1.3g
20日 (金)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ きゃべつのかにかま和え 山菜そば汁	シュークリーム	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜としめじの玉子とじ フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ458Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.7g	エ570Kcal 蛋20.7g 脂22g 塩2.7g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ416Kcal 蛋16.8g 脂11.4g 塩1.4g
21日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん タラの酒粕焼き 判三条 赤だし汁	どら焼き	五目炒飯 豆腐と海老の旨煮 フルーツミックス
	エ506Kcal 蛋18.2g 脂12.4g 塩3.2g	エ411Kcal 蛋23g 脂4.4g 塩2.4g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ417Kcal 蛋16.5g 脂9.2g 塩0.8g
22日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	あんかけ焼きそば さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツ パナナ	ヨーグルト	麦ごはん 煮魚 マセドアンサラダ 花豆
	エ446Kcal 蛋14.2g 脂10.3g 塩3g	エ451Kcal 蛋20.3g 脂13.2g 塩1.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ437Kcal 蛋20.3g 脂11.6g 塩1.9g
23日 (月)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ)	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き セロリとツナのサラダ 沢煮椀	ドームケーキ	麦ごはん マーボーなす カリフラワーのあんかけ フルーツ オレンジ
	エ433Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩3.1g	エ550Kcal 蛋20.3g 脂22.5g 塩3g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ396Kcal 蛋17.1g 脂8.4g 塩0.6g
24日 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	きのこのハヤシライス きくらげともやしのごまサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	和菓子	麦ごはん 友禅蒸し 玉ねぎとえびのチャンプルー風 おくらの梅和え
	エ461Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩2.8g	エ537Kcal 蛋16.5g 脂14g 塩2.1g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ357Kcal 蛋17.6g 脂7.1g 塩2g
25日 (水)	ゆかりごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 むらくも汁	パバロア	麦ごはん 炒鶏 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ みかん缶
	エ489Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g	エ539Kcal 蛋21.7g 脂14.4g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ395Kcal 蛋15.3g 脂8.6g 塩1.4g
26日 (木)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんサラダ けんちんうどん汁	菓子パン	麻婆豆腐丼 中華サラダ フルーツミックス
	エ482Kcal 蛋17.1g 脂11.7g 塩2.9g	エ482Kcal 蛋23.4g 脂10.7g 塩3.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ403Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩1.4g
27日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	牛しぐれ丼 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ パナナ	ミルクプリン	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬け
	エ489Kcal 蛋17.9g 脂13.1g 塩2.9g	エ473Kcal 蛋18.8g 脂13.6g 塩2.9g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ390Kcal 蛋15.8g 脂7.8g 塩2g
28日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁	カステラ	ごぼうとベーコンの炒飯 豆腐のチャンプルー フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ438Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g	エ480Kcal 蛋15.1g 脂15.6g 塩2.8g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ467Kcal 蛋13.9g 脂14.2g 塩1.9g
29日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 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(イチゴジャム) キャベツとささみの辛子和え りんごジュース フルーツ みかん缶	フルーチェ	麦ごはん 中華炒め 小松菜のどろろ芋和え 金山寺みそ
	エ457Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g	エ581Kcal 蛋17.9g 脂26.2g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ381Kcal 蛋14.9g 脂8.8g 塩1.9g

30日 (月)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ かき玉汁	ようかん	親子丼 ビーフン炒め フルーツミックス キウイ みかん
	エ531Kcal 蛋21g 脂13.8g 塩2.6g	エ438Kcal 蛋17.2g 脂14.2g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ468Kcal 蛋21.4g 脂12.7g 塩1.7g
31日 (火)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え のっぺい汁 フルーツ バナナ	黒ごまプリン	麦ごはん 焼肉 もやしの中華風サラダ うぐいす煮豆
	エ489Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩2.8g	エ514Kcal 蛋28.7g 脂9.7g 塩3g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ410Kcal 蛋15g 脂9.4g 塩2g