

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年6月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E424Kcal 蛋13.4g 脂8.4g 塩3.2g	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース さつま芋サラダ 芋子汁 E577Kcal 蛋18.6g 脂22.8g 塩2.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツミックス E391Kcal 蛋17.1g 脂9.8g 塩2g
2日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティアー) E480Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.8g	お赤飯 さばのおろし煮 ごぼうのみそマヨサラダ 沢煮椀 フルーツ オレンジ E663Kcal 蛋28.1g 脂25.3g 塩3g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー わかめときのこのナムル風 奈良漬け E359Kcal 蛋13.1g 脂9.1g 塩1.7g
3日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E429Kcal 蛋13.5g 脂8.5g 塩2.9g	ごはん 松風焼 青菜のわさび漬け和え すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん E482Kcal 蛋21.6g 脂12.2g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	五目炒飯 ジャーマン大根 白菜の中華風酢の物 E448Kcal 蛋13.7g 脂13.1g 塩1.2g
4日 (土)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E494Kcal 蛋16.4g 脂14.4g 塩3g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン もやしとツナの辛子和え コーンわかめスープ E449Kcal 蛋13.8g 脂14.8g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 玉ねぎの玉子とじ フルーツ バナナ E361Kcal 蛋19.5g 脂2.4g 塩1.7g
5日 (日)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E464Kcal 蛋15.1g 脂10.3g 塩2.7g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) れんこんサラダ りんごジュース フルーツ みかん缶 E641Kcal 蛋16.8g 脂33.4g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 治部煮 大根ときゅうりの梅和え 金山寺みそ E361Kcal 蛋12.6g 脂5.2g 塩1.7g
6日 (月)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティアー) E512Kcal 蛋20.9g 脂13.9g 塩3.4g	グリーンピースごはん 赤魚の酒粕焼き わかめの酢の物 けんちん汁 フルーツミックス E344Kcal 蛋19.9g 脂1.6g 塩2.8g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん 友禅蒸し 小松菜と玉子の炒め物 おくらのかか和え E343Kcal 蛋16.2g 脂7.1g 塩2.1g
7日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E463Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.8g	新生姜と枝豆のかき揚げ丼 大根と昆布の煮物 むらくも汁 フルーツ オレンジ E461Kcal 蛋15.8g 脂10.7g 塩3.1g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め きやべつのかにかま和え 花豆 E441Kcal 蛋15.5g 脂17.1g 塩1.4g
8日 (水)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E458Kcal 蛋17.1g 脂12.2g 塩3g	ごはん 鯖のカレー焼き ツナサラダ すまし汁 E437Kcal 蛋23.1g 脂12.4g 塩2.7g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	柳川風丼 青菜のピーナツ和え フルーツ バナナ E415Kcal 蛋15.5g 脂8.2g 塩2.3g
9日 (木)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E466Kcal 蛋16.2g 脂12g 塩2.7g	きのこのハヤシライス 南瓜のカッターチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E629Kcal 蛋18.5g 脂19.4g 塩2.1g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 焼肉 じゃがバター煮 あみの佃煮 E432Kcal 蛋15.7g 脂12.8g 塩2.4g
10日 (金)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティアー) E465Kcal 蛋17.2g 脂12.9g 塩2.9g	ごはん しらす入り玉子焼き 青菜とささみの辛子和え のっぺい汁 フルーツ みかん缶 E447Kcal 蛋20.9g 脂10.1g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 マカロニサラダ うぐいす煮豆 E508Kcal 蛋17g 脂17.8g 塩1.5g
11日 (土)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E548Kcal 蛋21.3g 脂14.3g 塩2.5g	ごはん 和風みそハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 中華風かき玉スープ E456Kcal 蛋21g 脂12.9g 塩2.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツミックス E402Kcal 蛋12.2g 脂8.3g 塩1.2g
12日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E450Kcal 蛋15.3g 脂9.6g 塩3.1g	鮭のちらし寿司 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E444Kcal 蛋17.8g 脂14.1g 塩2.8g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 おひたし なめ茸おろし E353Kcal 蛋16.6g 脂7.5g 塩1.8g
13日 (月)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E449Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩3g	ラーメン(みそ) きくらげと大根のごまサラダ カニシューマイ フルーツミックス 杏仁豆腐 E355Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩1.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん マーボーなす いんげんとツナのごま和え きゅうりのぬか漬け E379Kcal 蛋13.4g 脂10.8g 塩1.9g
14日 (火)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティアー) E526Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2.8g	ごはん 白身魚の西京焼き きやべつとささみの中華和え 粕汁 E424Kcal 蛋25.7g 脂5.1g 塩3.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツミックス キウイ みかん E418Kcal 蛋16.3g 脂10.1g 塩1.7g
15日 (水)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ わかめとツナのサラダ かき玉汁 フルーツ バナナ	シュークリーム	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐のあんかけ 花豆

	エ517Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.5g	エ551Kcal 蛋21.7g 脂19.3g 塩2.6g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ365Kcal 蛋14.3g 脂9.3g 塩1.6g
16日 (木)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶	黒ごまプリン	親子丼 ちくわと胡瓜のサラダ さつまいもレーズン煮
	エ462Kcal 蛋17g 脂11.1g 塩4.1g	エ414Kcal 蛋14.9g 脂7.9g 塩1.9g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ514Kcal 蛋20.5g 脂17.5g 塩1.7g
17日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	みょうがごはん 鯖のごまみそ焼き 白菜とかにかまの和え物 鶏汁 フルーツミックス	カステラ	麦ごはん 肉団子煮 もやしの中華風サラダ かぶのぬか漬
	エ492Kcal 蛋18.1g 脂13g 塩2.9g	エ432Kcal 蛋24.1g 脂11.4g 塩3.1g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ431Kcal 蛋10.7g 脂14.8g 塩2.2g
18日 (土)	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(ミルクティー)	かつ丼 きゃべつときゅうりの辛子和え 芋子汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え
	エ462Kcal 蛋15.8g 脂10.8g 塩3g	エ584Kcal 蛋22.8g 脂19.8g 塩2.9g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ366Kcal 蛋13.9g 脂6.7g 塩1.5g
19日 (日)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(伊ゴジヤム) ほうれん草とベーコンのソテー コーンスープ フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん かおり煮付 洋風変わりきんぴら あみの佃煮
	エ461Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.8g	エ602Kcal 蛋18.6g 脂31.4g 塩3.6g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ377Kcal 蛋21.3g 脂5g 塩2.4g
20日 (月)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	カレーライス セロリとツナのサラダ オレンジジュース フルーツミックス キウイ みかん	ようかん	麦ごはん のし鶏 カリフラワーのあんかけ うぐいす煮豆
	エ511Kcal 蛋20.1g 脂13.5g 塩3.2g	エ625Kcal 蛋20.5g 脂22.6g 塩2.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ462Kcal 蛋23.6g 脂10.1g 塩1g
21日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜としめじの菊花和え 豚汁	ミルクプリン	麦ごはん 筑前煮 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ パナナ
	エ458Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩3.2g	エ427Kcal 蛋19g 脂11.3g 塩3g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ445Kcal 蛋17.5g 脂10.3g 塩1.2g
22日 (水)	かに風ぞうすい ヨーグルト 牛乳(ミルクティー)	牛しぐれ丼 白和え のっぺい汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 にらの玉子とじ きゅうりのぬか漬
	エ338Kcal 蛋14g 脂10.7g 塩1.4g	エ503Kcal 蛋21.9g 脂16.6g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ397Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩2.2g
23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(ミロ)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 大根と帆立のサラダ 山菜そば汁	菓子パン	中華丼 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツ オレンジ
	エ459Kcal 蛋15.6g 脂11.4g 塩2.8g	エ554Kcal 蛋22.2g 脂18.4g 塩3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ421Kcal 蛋19.8g 脂10.7g 塩1.8g
24日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜とツナの辛子和え 赤だし汁	プリン	麦ごはん 青椒肉糸 さつま芋サラダ フルーツミックス キウイ みかん
	エ446Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3.1g	エ488Kcal 蛋22.3g 脂14.2g 塩2.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ458Kcal 蛋13.2g 脂15.3g 塩0.7g
25日 (土)	うめしらすごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭の塩麹焼き 判三糸 すまし汁 フルーツ みかん缶	和菓子	麦ごはん 中華炒め キャベツとちくわの梅和え おくらのかか和え
	エ464Kcal 蛋16g 脂10.5g 塩3.3g	エ431Kcal 蛋24.6g 脂6.4g 塩3.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ369Kcal 蛋15g 脂8.5g 塩1.5g
26日 (日)	ごはん ふりかけ 大根とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー)	あんかけ焼きそば さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツミックス 杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん にら玉あんかけ えのきとささみのボン酢かけ 黒豆
	エ491Kcal 蛋16.6g 脂12.7g 塩3g	エ438Kcal 蛋20.1g 脂13.4g 塩1.9g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ361Kcal 蛋18.4g 脂7g 塩1.2g
27日 (月)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ きくらげともやしのごまサラダ 粕汁 フルーツミックス	ロールケーキ	麻婆豆腐丼 ビーフン炒め 芋とろろ
	エ470Kcal 蛋14.5g 脂12.3g 塩3.1g	エ534Kcal 蛋20.5g 脂14.6g 塩3.1g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ434Kcal 蛋18.2g 脂10.7g 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 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん 魚の七味焼 蒸鶏のサラダ 沢煮椀	菓子パン	麦ごはん 治部煮 たまごサラダ フルーツ パナナ
	エ488Kcal 蛋17.4g 脂11.9g 塩3g	エ404Kcal 蛋23.9g 脂6.3g 塩2.6g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ444Kcal 蛋15.1g 脂12.8g 塩1.1g
29日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	鶏そぼろのちらし寿司 田楽 むらくも汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん 焼肉 小松菜とツナの和え物 奈良漬
	エ514Kcal 蛋20g 脂14.4g 塩2.5g	エ480Kcal 蛋17.7g 脂11.8g 塩2.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ398Kcal 蛋15.5g 脂11.2g 塩2.5g
30日 (木)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー)	ごはん すき焼き風煮 もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん	パバロア	ごぼうとベーコンの炒飯 カレー肉じゃが ブロッコリーのごま和え
	エ481Kcal 蛋17.9g 脂13.3g 塩2.8g	エ390Kcal 蛋14.5g 脂6.8g 塩2.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ481Kcal 蛋12.3g 脂14.9g 塩2.2g