

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年7月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E458Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.9g	お赤飯 和風みそハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁 フルーツ オレンジ E534Kcal 蛋24.4g 脂13.6g 塩3.5g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ うぐいす煮豆 E406Kcal 蛋13.7g 脂7.6g 塩1.9g
2日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E470Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.2g	ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの胡麻酢和え 豚汁 E554Kcal 蛋28.4g 脂18.3g 塩3.2g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	柳川風井 野菜炒め フルーツミックス E387Kcal 蛋15.1g 脂8.9g 塩1.7g
3日 (日)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E473Kcal 蛋16.7g 脂11.3g 塩2.8g	サンドイッチ(ツナ・タコ) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) 大根と帆立のサラダ コーンスープ フルーツ みかん缶 E608Kcal 蛋17.9g 脂32.6g 塩3.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とちくわの梅和え なめ茸おろし E376Kcal 蛋13.6g 脂8.3g 塩1.7g
4日 (月)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E477Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g	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 フルーツミックス 杏仁豆腐 E466Kcal 蛋18.6g 脂9g 塩3g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 いんげんとツナのごま和え 金山寺みそ E429Kcal 蛋17g 脂9.5g 塩2.2g
5日 (火)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E455Kcal 蛋14.9g 脂11.4g 塩2.9g	スパゲッティ ナポリタン キャベツとささみの辛子和え 豆腐と小松菜のスープ フルーツ バナナ E467Kcal 蛋15.6g 脂17.3g 塩4.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎとツナのおろし和え おくらのかか和え E401Kcal 蛋17.2g 脂12.6g 塩1.5g
6日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E480Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.8g	枝豆ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ かき玉汁 E457Kcal 蛋21.5g 脂15.4g 塩2.8g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ E383Kcal 蛋19.2g 脂7.1g 塩1.8g
7日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E467Kcal 蛋17.2g 脂12.2g 塩2.9g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 セタそうめん汁 フルーツミックス E396Kcal 蛋17.7g 脂5.6g 塩3.8g	アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ 花豆 E526Kcal 蛋13g 脂23.6g 塩2g
8日 (金)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E467Kcal 蛋16.6g 脂12.1g 塩3.5g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E566Kcal 蛋21.3g 脂19.5g 塩1.9g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 がんもの煮つけ E488Kcal 蛋16.9g 脂17.5g 塩1.9g
9日 (土)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E497Kcal 蛋19.2g 脂12.4g 塩2.8g	ごはん あじの南蛮漬け 白和え 鶏汁 E509Kcal 蛋26.3g 脂14.7g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ バナナ E384Kcal 蛋14.5g 脂7.8g 塩1.3g
10日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E447Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩2.9g	ごはん 和風みそグラタン わかめとツナのサラダ チャップスイ E465Kcal 蛋19.8g 脂12.7g 塩1.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	中華丼 ジャーマン大根 フルーツ みかん缶 E404Kcal 蛋14.3g 脂11.6g 塩1.5g
11日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E454Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩3g	かつ丼 おひたし 沢煮碗 フルーツミックス E565Kcal 蛋22.7g 脂19.9g 塩2.2g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒔し 鶏肉とこんにやく炒煮 きゅうりのぬか漬け E370Kcal 蛋19.2g 脂8g 塩2.8g
12日 (火)	ゆかりごはん 蒔と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー) E473Kcal 蛋16.7g 脂11.9g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 白菜スープ フルーツ オレンジ E532Kcal 蛋16.9g 脂11.2g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンプルー おくらの梅和え E417Kcal 蛋17.8g 脂12.4g 塩1.8g
13日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E456Kcal 蛋14.7g 脂10.2g 塩3.1g	ごはん 白身魚の塩麹焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときのご汁 E433Kcal 蛋21.2g 脂11.3g 塩2.8g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	五目炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス キウイ みかん E426Kcal 蛋13.7g 脂9.5g 塩0.9g
14日 (木)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E512Kcal 蛋21.4g 脂15g 塩3.1g	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	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのあんかけ しらすおろし E355Kcal 蛋13.7g 脂7.8g 塩1g
15日 (金)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	えびのかき揚げ丼 きくらげと大根のごまサラダ 豚汁 フルーツ みかん缶	ワッフル	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 マカロニサラダ 花豆

	エ467Kcal 蛋16.4g 脂12.5g 塩2.8g	エ480Kcal 蛋15.6g 脂13.6g 塩3.3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ477Kcal 蛋15.8g 脂19g 塩1.3g
16日 (土)	ごはん ふりかけ 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)	ごはん すき焼き風煮 きやべつときゅうりの梅和え すまし汁	ミルクプリン	麦ごはん ちくき焼き玉子 冬瓜そぼろ煮 フルーツ パナナ
	エ475Kcal 蛋16.7g 脂12.6g 塩2.7g	エ377Kcal 蛋15.7g 脂6.9g 塩2.5g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ396Kcal 蛋14.1g 脂7.7g 塩1.9g
17日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(ツナ・タコ) サンドイッチ(イコシヤム) ツナの中華風サラダ りんごジュース フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 小松菜のどろろ芋和え 奈良漬け
	エ458Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.2g	エ595Kcal 蛋17.2g 脂28.7g 塩2.6g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ367Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.1g
18日 (月)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ)	冷やし中華 シウマイ 青菜のわさび漬け和え フルーツ すいか	アイスクリーム	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 黒豆
	エ540Kcal 蛋21.4g 脂14.3g 塩2.6g	エ374Kcal 蛋18.7g 脂7.9g 塩2.4g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ475Kcal 蛋21.6g 脂14.9g 塩1.5g
19日 (火)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 粕汁 フルーツ みかん缶	黒ごまプリン	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 白菜とかにかまの和え物 ゴーヤのかか和え
	エ452Kcal 蛋15.1g 脂9.8g 塩2.9g	エ524Kcal 蛋21.6g 脂13.8g 塩3.9g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ358Kcal 蛋15g 脂8.2g 塩1.8g
20日 (水)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 煮込みハンバーグ セロリとツナのサラダ 鶏肉ときのこ汁	ようかん	レタス炒飯 もやしのソテー フルーツミックス
	エ473Kcal 蛋16.3g 脂13.3g 塩2.9g	エ564Kcal 蛋22.5g 脂22.7g 塩2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ409Kcal 蛋11.2g 脂11.8g 塩0.9g
21日 (木)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん 赤魚の西京焼き 判三糸 山菜そば汁	ロールケーキ	麦ごはん 筑前煮 肉みそ豆腐 フルーツ パナナ
	エ464Kcal 蛋16.1g 脂10.2g 塩3.4g	エ412Kcal 蛋22.2g 脂3.4g 塩4g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ471Kcal 蛋19.9g 脂11g 塩1.3g
22日 (金)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 洋風変わりきんぴら のっぺい汁 フルーツ みかん缶	どら焼き	親子丼 白菜の中華風酢の物 がんもの煮つけ
	エ449Kcal 蛋15.2g 脂10.3g 塩3.1g	エ487Kcal 蛋17g 脂12.9g 塩2.8g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ490Kcal 蛋24.7g 脂16.9g 塩2.2g
23日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	うなぎちらし たき合わせ さつま汁 フルーツミックス キウイ みかん	チーズヨーグルト	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 マゼドアンサラダ うぐいす煮豆
	エ447Kcal 蛋14.9g 脂9.9g 塩3.8g	エ476Kcal 蛋19.4g 脂13g 塩2.2g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ501Kcal 蛋16.6g 脂15.9g 塩1.4g
24日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 鯖のごまみそ焼き 牛肉の中華風サラダ 中華スープ	フルーチェ	麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ
	エ455Kcal 蛋14.8g 脂10.5g 塩2.9g	エ476Kcal 蛋24.9g 脂13.5g 塩3.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ366Kcal 蛋15.4g 脂8.5g 塩1.2g
25日 (月)	ごはん 納豆 厚揚げ入りきんぴら みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	天井 大根と帆立のサラダ すまし汁 フルーツ パナナ	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ ブロッコリーのごま和え
	エ546Kcal 蛋19.6g 脂15.3g 塩2.7g	エ532Kcal 蛋20.7g 脂17.7g 塩2.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ392Kcal 蛋15.8g 脂8.2g 塩2.1g
26日 (火)	ごはん ふりかけ 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 肉団子酢豚風 もやしの中華風サラダ 鶏汁	ようかん	麦ごはん かおり煮付 小松菜のどろろ芋和え フルーツ みかん缶
	エ523Kcal 蛋20.9g 脂15.5g 塩2.9g	エ482Kcal 蛋14.4g 脂15.3g 塩2.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ329Kcal 蛋19.7g 脂1.7g 塩1.5g
27日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 粕汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え きゅうりのぬか漬け
	エ469Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩2.9g	エ439Kcal 蛋17.6g 脂9.9g 塩1.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ374Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩2.2g
28日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 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 きやべつときゅうりの梅和え 沢煮椀	プリン	麻婆豆腐丼 五色和え フルーツミックス キウイ みかん
	エ458Kcal 蛋17.2g 脂12.2g 塩3g	エ506Kcal 蛋20.7g 脂16.4g 塩1.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ377Kcal 蛋16.1g 脂8.4g 塩1.5g
29日 (金)	うめしらすごはん かんぴょう煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ごはん 鮭のガーリック焼き わかめの酢の物 のっぺい汁	菓子パン	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツ オレンジ
	エ469Kcal 蛋16.6g 脂10g 塩4.1g	エ411Kcal 蛋24.7g 脂5.3g 塩2.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ419Kcal 蛋13g 脂8.3g 塩1.2g
30日 (土)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	カレーライス 大根サラダ オレンジジュース フルーツミックス 杏仁豆腐	パバロア	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆
	エ466Kcal 蛋16.1g 脂12.4g 塩2.8g	エ592Kcal 蛋19.7g 脂18.4g 塩2.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ380Kcal 蛋17.3g 脂9.2g 塩1.3g

<p>31日 (日)</p>	<p>ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)</p>	<p>サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) さつまいもサラダ コーンスープ フルーツ みかん缶</p>	<p>ヨーグルト</p>	<p>麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えびと絹さやの玉子とじ おくらのかか和え</p>
	<p>エ464Kcal 蛋15.5g 脂12.2g 塩2.7g</p>	<p>エ655Kcal 蛋16.4g 脂34.2g 塩3.4g</p>	<p>エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g</p>	<p>エ351Kcal 蛋16.1g 脂7.4g 塩1.6g</p>