

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年8月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E501Kcal 蛋19g 脂15.4g 塩3g	お赤飯 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ 赤だし汁 フルーツ パナナ E576Kcal 蛋24.8g 脂15.8g 塩2.5g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー カリフラワーのあんかけ 奈良漬け E387Kcal 蛋17.9g 脂8.7g 塩1.3g
2日 (火)	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	冷やし中華 ごぼうのみそマヨサラダ カニシューマイ フルーツミックス E452Kcal 蛋19.2g 脂16.9g 塩2.2g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ なすのぬか漬け E433Kcal 蛋17.1g 脂17.3g 塩1.3g
3日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E452Kcal 蛋15.4g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 鮭の塩麹焼き 焼き豚サラダ カレー汁 フルーツ みかん缶 E465Kcal 蛋25.3g 脂8.9g 塩3.7g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	柳川風井 鶏肉とこんにやく炒煮 おひたし E411Kcal 蛋21g 脂9.7g 塩2.9g
4日 (木)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E469Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.9g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 きやべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁 E436Kcal 蛋18.3g 脂9.4g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ピーマン炒め フルーツ オレンジ E415Kcal 蛋15.1g 脂9.1g 塩1.8g
5日 (金)	わかめごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E465Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん タラのカレーマリネ 青菜とささみの胡麻酢和え かき玉汁 フルーツミックス キウイ みかん E505Kcal 蛋24g 脂14.9g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 中華炒め ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E427Kcal 蛋15.1g 脂13.3g 塩1.3g
6日 (土)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E534Kcal 蛋20.6g 脂13.3g 塩2.6g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース もやしとカニカマの辛子和え すまし汁 E446Kcal 蛋20.2g 脂10.8g 塩2.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ パナナ E389Kcal 蛋21.1g 脂5.2g 塩1.7g
7日 (日)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E484Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.9g	ごはん 桜えび入り玉子焼き なめこの酢の物 鶏汁 フルーツ オレンジ E461Kcal 蛋18.5g 脂10.5g 塩1.8g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 肉もそ豆腐 小松菜のどろろ芋和え E459Kcal 蛋17.6g 脂12.7g 塩1.5g
8日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E464Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩3.1g	きのこのハヤシライス たまごサラダ フルーツヨーグルト りんごジュース E609Kcal 蛋18.3g 脂20.6g 塩2.2g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え 煮豆 (いんげん豆) E435Kcal 蛋16.8g 脂8.3g 塩1g
9日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E495Kcal 蛋19.5g 脂14g 塩2.9g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン わかめとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ E449Kcal 蛋14.3g 脂15.5g 塩2.1g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	親子丼 もやしのソテー フルーツ パナナ E481Kcal 蛋22.6g 脂14.7g 塩1.5g
10日 (水)	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	かやくごはん 魚の甘酢あんかけ 青菜のわさび漬け和え 沢煮焼 E480Kcal 蛋24.6g 脂9.6g 塩3g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 冷奴 フルーツミックス キウイ みかん E383Kcal 蛋15.4g 脂7.8g 塩1.3g
11日 (木)	うめしらすごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E477Kcal 蛋16.7g 脂13.6g 塩3.3g	ごはん 信田巻き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 粕汁 フルーツ みかん缶 E544Kcal 蛋21.2g 脂13.4g 塩2.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え E335Kcal 蛋14.4g 脂4.9g 塩1.9g
12日 (金)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E452Kcal 蛋16.2g 脂11g 塩2.9g	ごはん 赤魚の西京焼き 南瓜のえびあんかけ 芋子汁 E430Kcal 蛋24.2g 脂3.3g 塩3.7g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜のえのき和え フルーツミックス 杏仁豆腐 E393Kcal 蛋15g 脂9.9g 塩1.3g
13日 (土)	ごはん ふりかけ 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E478Kcal 蛋17g 脂11.6g 塩3.5g	ごはん 夏野菜の酢鶏 セロリとツナのサラダ 冬瓜とハムのスープ フルーツ オレンジ E566Kcal 蛋19g 脂19.4g 塩2.2g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎの玉子とじ 金山寺みそ E367Kcal 蛋21.6g 脂3.6g 塩2.5g
14日 (日)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E527Kcal 蛋20.6g 脂15.4g 塩2.5g	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 オレンジジュース フルーツ パナナ E594Kcal 蛋22.3g 脂26.2g 塩2.4g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 白菜の中華風酢の物 花豆 E395Kcal 蛋14.7g 脂11.3g 塩2.1g

15日 (月)	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) E451Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3.2g	かつ丼 もやし中華風サラダ 赤だし汁 フルーツミックス キウイ みかん E586Kcal 蛋22.1g 脂20.2g 塩2.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豆腐のチャンブルー おくらの梅和え E388Kcal 蛋17.9g 脂10.3g 塩1.6g
16日 (火)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋14.1g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん タラの酒粕焼き れんこんサラダ みそ汁 青菜 フルーツ オレンジ E469Kcal 蛋22.6g 脂9.9g 塩2.7g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	ごぼうとベーコンの炒飯 プロッコリーのあんかけ いんげんとササミのごま和え E437Kcal 蛋14.3g 脂11.3g 塩1.9g
17日 (水)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E498Kcal 蛋18.4g 脂12.2g 塩2.9g	えびのかき揚げ丼 きやべつときゅうりの梅和え 鶏肉ときこの汁 フルーツ パナナ E467Kcal 蛋15.1g 脂10.8g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ もやしとかにかまの和え物 なすのぬか漬け E320Kcal 蛋14.5g 脂5.6g 塩2.1g
18日 (木)	青菜ごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E467Kcal 蛋16.8g 脂11g 塩3.3g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 豚汁 フルーツミックス E397Kcal 蛋20g 脂8.4g 塩3.1g	ハバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 えのきとささみのポン酢かけ うぐいす煮豆 E405Kcal 蛋18.3g 脂6.1g 塩1.1g
19日 (金)	ごはん 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) E459Kcal 蛋15.6g 脂10.6g 塩3.1g	ごはん すき焼き風煮 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツ みかん缶 E536Kcal 蛋19.9g 脂16.9g 塩2.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん マーボーなす キャベツとえびのチャンブルー風 奈良漬け E394Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩1.6g
20日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E473Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜としめじの胡麻酢和え そうめん汁 E523Kcal 蛋21.3g 脂16.6g 塩3.4g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ E419Kcal 蛋15g 脂13g 塩1.7g
21日 (日)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E482Kcal 蛋15.7g 脂13.3g 塩3g	ソース焼きそば 大根と帆立のサラダ りんごジュース フルーツミックス 杏仁豆腐 E479Kcal 蛋13.5g 脂14.4g 塩2.1g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 いんげんとツナのごま和え 煮豆(いんげん豆) E546Kcal 蛋14.9g 脂17.8g 塩1.9g
22日 (月)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋14g 脂9g 塩3g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 青菜とささみの辛子和え かき玉汁 E343Kcal 蛋22.8g 脂2.6g 塩3.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麻婆豆腐丼 さつま芋サラダ フルーツ パナナ E503Kcal 蛋15.5g 脂16g 塩1g
23日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E489Kcal 蛋18.4g 脂12.6g 塩3.5g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 白和え 沢煮椀 E545Kcal 蛋21.8g 脂17.4g 塩2.5g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 大根ときゅうりの梅和え フルーツ みかん缶 E376Kcal 蛋13.1g 脂8.3g 塩1.2g
24日 (水)	わかめごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E466Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん E586Kcal 蛋26.6g 脂20.4g 塩2.9g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 にらときこの玉子とじ 金山寺みそ E413Kcal 蛋16.7g 脂10.7g 塩2.1g
25日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E518Kcal 蛋20.8g 脂13.9g 塩3.5g	ごはん 豆腐だんごあんかけ さつま揚げのピリ辛和え みそ汁油揚げ フルーツ オレンジ E535Kcal 蛋22.2g 脂16.6g 塩3.3g	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 きやべつのかにかま和え おくらのかか和え E398Kcal 蛋13.4g 脂13.2g 塩1.8g
26日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E469Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩2.9g	キーマカレー 南瓜のカッテージチーズサラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト E596Kcal 蛋21.3g 脂18.3g 塩1.7g	ハバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え 黒豆 E446Kcal 蛋18.2g 脂12.5g 塩1.7g
27日 (土)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E488Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.9g	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 けんちんうどん汁 E435Kcal 蛋21.3g 脂6.3g 塩2.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	五目炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ パナナ E439Kcal 蛋13.1g 脂9.3g 塩0.7g
28日 (日)	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14.6g 脂10.1g 塩3.1g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) わかめとツナのサラダ コーンスープ フルーツミックス E566Kcal 蛋18.5g 脂29.9g 塩3.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 プロッコリーとツナのサラダ きゅうりのぬか漬け E467Kcal 蛋17.5g 脂19.7g 塩2.1g
29日 (月)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E438Kcal 蛋14.6g 脂9.3g 塩3.1g	ごはん 和風みそハンバーグ もやしとかにかまの辛子和え みそ汁油揚げ E469Kcal 蛋21.1g 脂12.9g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 白菜とちくわの梅和え フルーツ みかん缶 E357Kcal 蛋11.9g 脂6g 塩1.2g

30日 (火)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	スパゲッティ ナポリタン マセドアンサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん	黒ごまプリン	麦ごはん 筑前煮 カリフラワーのあんかけ 奈良漬け
	エ505Kcal 蛋20.7g 脂13.9g 塩3g	エ586Kcal 蛋13.5g 脂25.6g 塩3.8g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ396Kcal 蛋19.5g 脂6.6g 塩1.4g
31日 (水)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	さつまいものかき揚げ丼 青菜とささみの胡麻酢和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	麦ごはん かに玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め 花豆
	エ514Kcal 蛋20.8g 脂13.9g 塩2.5g	エ487Kcal 蛋17.6g 脂9.5g 塩2.6g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ366Kcal 蛋14g 脂7.9g 塩2.3g