

献立表

普通食

葉山清寿苑

| 令和4年9月 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------|---|--|----------------------------|---|
| 1日 (木) | ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティール) | お赤飯 栗と鶏肉の煮物 なめこの酢の物 のっぺい汁 | ワッフル | 麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ジャーマン大根 フルーツミックス |
| | エ454Kcal 蛋15.9g 脂11g 塩3.7g | エ500Kcal 蛋19.4g 脂9.7g 塩2.5g | エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g | エ397Kcal 蛋13.1g 脂11.6g 塩1.6g |
| 2日 (金) | ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) | ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え 沢煮椀 | パバロア | 麦ごはん 中華炒め ツナの中華風サラダ フルーツ パナナ |
| | エ481Kcal 蛋16.7g 脂11.5g 塩3.1g | エ465Kcal 蛋27.8g 脂10.1g 塩2.4g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ422Kcal 蛋15.8g 脂11.1g 塩1.5g |
| 3日 (土) | 青菜ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) | かつ丼 キャベツとちくわの梅和え さつまい フルーツ オレンジ | ようかん | 麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのごま和え 煮豆(いんげん豆) |
| | エ499Kcal 蛋18.4g 脂12.1g 塩3.4g | エ621Kcal 蛋23.2g 脂20g 塩2.1g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ432Kcal 蛋16.1g 脂6.8g 塩1.4g |
| 4日 (日) | ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) | ごはん 豆腐のミートローフ 焼き豚サラダ すまし汁 | フルーチェ | ニンニクの芽と玉子の炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス |
| | エ493Kcal 蛋16.6g 脂11.4g 塩2.9g | エ394Kcal 蛋18.1g 脂7g 塩3.1g | エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | エ416Kcal 蛋13.1g 脂10g 塩1.4g |
| 5日 (月) | ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティール) | ごはん チキングラタン きくらげと大根のごまサラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 | 和菓子 | 麦ごはん マーボーなす マセドアンサラダ かぶのぬか漬 |
| | エ456Kcal 蛋15.6g 脂11g 塩2.9g | エ546Kcal 蛋19.1g 脂19.3g 塩2.3g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ458Kcal 蛋13.5g 脂17g 塩1.2g |
| 6日 (火) | ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) | ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの辛子和え 山菜そば汁 | プリン | 柳川風井 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス 杏仁豆腐 |
| | エ484Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩3g | エ512Kcal 蛋25.4g 脂14.6g 塩3.3g | エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | エ422Kcal 蛋18.6g 脂9.8g 塩2.1g |
| 7日 (水) | ごはん 納豆 いんげんと糸こんにやく炒め煮 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) | ごはん 甘酢あんかけハンバーグ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ コーンわかめスープ フルーツ パナナ | 菓子パン | 麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え |
| | エ514Kcal 蛋20.9g 脂14.3g 塩2.5g | エ595Kcal 蛋19.9g 脂21.4g 塩3.5g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ441Kcal 蛋11.3g 脂15.4g 塩1.9g |
| 8日 (木) | ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) | ごはん しらす入り玉子焼き わかめとツナのサラダ 羊子汁 フルーツミックス キウイ みかん | パバロア | 麦ごはん 焼肉 小松菜のとろろ芋和え 金山寺みそ |
| | エ459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g | エ469Kcal 蛋19.9g 脂13.5g 塩2.8g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ390Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.4g |
| 9日 (金) | ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティール) | ごはん はんぺんのはさみ揚げ 洋風変わりきんぴら 赤だし汁 フルーツ オレンジ | ようかん | 麦ごはん 治部煮 豆腐のチャンプルー なめ茸おろし |
| | エ485Kcal 蛋18.1g 脂13.3g 塩2.8g | エ573Kcal 蛋20.1g 脂16.1g 塩2.7g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ382Kcal 蛋17.1g 脂8.8g 塩1.9g |
| 10日 (土) | ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) | 牛丼 さつまい揚げのピリ辛和え すまし汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 | 和菓子 | 麦ごはん 煮魚 五色和え 奈良漬 |
| | エ471Kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩2.7g | エ416Kcal 蛋17.8g 脂9.6g 塩2.8g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ308Kcal 蛋18.8g 脂0.8g 塩2.4g |
| 11日 (日) | ごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) | ソース焼きそば 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツ パナナ | ヨーグルト | 麦ごはん にら玉あんかけ もやしとトマトのごまだれ和え うぐいす煮豆 |
| | エ489Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g | エ459Kcal 蛋15.2g 脂15.1g 塩2.4g | エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | エ371Kcal 蛋15g 脂6.7g 塩1.5g |
| 12日 (月) | ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) | ごはん 赤魚の酒粕焼き 判三糸 かき玉汁 フルーツ みかん缶 | ドームケーキ | 麦ごはん 八宝菜 大根ときゅうりの梅和え さつまいもレーズン煮 |
| | エ442Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩3.2g | エ419Kcal 蛋22g 脂4.3g 塩2.9g | エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | エ403Kcal 蛋14g 脂8.3g 塩0.9g |
| 13日 (火) | ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティール) | 玉ねぎとエビのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 鶏汁 フルーツ オレンジ | 菓子パン | 麦ごはん 筑前煮 もやしとにら炒め なすのぬか漬 |
| | エ452Kcal 蛋15.4g 脂11.4g 塩2.8g | エ444Kcal 蛋16.6g 脂9.7g 塩2.9g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ381Kcal 蛋16.1g 脂8.4g 塩1.4g |
| 14日 (水) | ごはん 漬物梅干 五目きんぴら みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) | カレーライス 南瓜のカッテージチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト | ミルクプリン | 麦ごはん かおり煮付 白菜とかにかまの和え物 芋とろろ |
| | エ456Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.1g | エ666Kcal 蛋17.4g 脂19.5g 塩2.2g | エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g | エ342Kcal 蛋21.4g 脂1.8g 塩2.6g |
| 15日 (木) | ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) | ごはん 鯖のごまみそ焼き 五目白和え すまし汁 | カステラ | 麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えのきとささみのボン酢かけ フルーツミックス |
| | エ449Kcal 蛋16g 脂11.1g 塩2.9g | エ494Kcal 蛋25.6g 脂14.9g 塩3.2g | エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | エ334Kcal 蛋14.3g 脂5.9g 塩1g |

| | | | | |
|------------|---|---|----------------------------|---|
| 16日 (金) | ごはん 納豆 ぜんまい煮 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 きゃべつときゅうりの梅和え 沢煮椀 | シュークリーム | 麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ パナナ |
| | エ490Kcal 蛋18.3g 脂11.4g 塩2.7g | エ417Kcal 蛋16.6g 脂10.2g 塩1.9g | エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g | エ435Kcal 蛋14.8g 脂12.6g 塩1.5g |
| 17日 (土) | ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティアー) | ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜としめじの胡麻酢和え けんちん汁 | ヨーグルト | 親子丼 ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツ オレンジ |
| | エ467Kcal 蛋17.1g 脂11.8g 塩3.7g | エ407Kcal 蛋17.9g 脂10.6g 塩2g | エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | エ427Kcal 蛋20.8g 脂10.6g 塩1.3g |
| 18日 (日) | パン フルーツミックス 牛乳 (ミロ) | 麦ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート | 和菓子 | 帆立風ぞうすい 鶏肉とこんにゃく炒煮 冷奴 |
| | エ457Kcal 蛋12.4g 脂12.6g 塩1g | エ780Kcal 蛋48g 脂22.3g 塩4.9g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ262Kcal 蛋16g 脂7.7g 塩2.7g |
| 19日 (月) | ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) | ごはん なめ茸入り玉子焼き さつま汁 フルーツ みかん缶 | ようかん | 麻婆豆腐丼 がんもの煮つけ おからの梅和え |
| | エ469Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩2.7g | エ439Kcal 蛋15.9g 脂10g 塩1.8g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ420Kcal 蛋19.2g 脂13.6g 塩1.4g |
| 20日 (火) | ごはん 高野豆腐煮のこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) | 鮭のちらし寿司 ごぼうのみそマヨサラダ 豚汁 フルーツミックス | 黒ごまプリン | 麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 かぶのぬか漬け |
| | エ477Kcal 蛋17.4g 脂12.2g 塩2.9g | エ464Kcal 蛋21.2g 脂15.1g 塩3g | エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g | エ440Kcal 蛋10.9g 脂15.4g 塩2.1g |
| 21日 (水) | ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティアー) | ごはん 和風おろしハンバーグ きくらげともやしのごまサラダ むらくも汁 フルーツミックス杏仁豆腐 | 菓子パン | 麦ごはん ホイコーロー 南瓜そぼろ煮 黒豆 |
| | エ469Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩3.1g | エ521Kcal 蛋22.6g 脂14g 塩1.8g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ474Kcal 蛋18.8g 脂11.8g 塩1.5g |
| 22日 (木) | ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) | ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜のピーナツ和え 粕汁 | チーズヨーグルト | 麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 フルーツ パナナ |
| | エ468Kcal 蛋15.6g 脂9.9g 塩2.9g | エ557Kcal 蛋24g 脂19.1g 塩3.2g | エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g | エ378Kcal 蛋15.1g 脂8.6g 塩1.2g |
| 23日 (金) | ごはん 納豆 切昆布ちくわ煮 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) | ごはん 白身魚の塩麹焼き れんこんサラダ みそ汁豆腐 フルーツミックス | ロールケーキ | 五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 長芋の梅和え |
| | エ510Kcal 蛋20.9g 脂14g 塩3.3g | エ429Kcal 蛋21.5g 脂9.7g 塩3.2g | エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g | エ438Kcal 蛋14.9g 脂8.9g 塩0.9g |
| 24日 (土) | 青菜ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) | ごはん すき焼き風煮 南瓜のえびあんかけ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ みかん缶 | パパロア | 麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 コールスローサラダ 花豆 |
| | エ456Kcal 蛋15.6g 脂9.7g 塩3.5g | エ469Kcal 蛋20g 脂8.3g 塩2.4g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ417Kcal 蛋14.3g 脂14.4g 塩1.2g |
| 25日 (日) | ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティアー) | ごはん サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イロジャム) 大根サラダ コーンスープ フルーツ オレンジ | フルーチェ | 麦ごはん ちくわ焼き玉子 なべしぎ きゅうりのぬか漬け |
| | エ446Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3.1g | エ614Kcal 蛋18.5g 脂32.7g 塩3.5g | エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | エ344Kcal 蛋11.8g 脂6.6g 塩2.7g |
| 26日 (月) | ごはん 鶏と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) | きのこのハヤシライス もやしとツナの辛子和え りんごジュース フルーツヨーグルト | ようかん | 麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え 金山寺みそ |
| | エ450Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g | エ560Kcal 蛋18.9g 脂16g 塩2.3g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ385Kcal 蛋14.9g 脂8.4g 塩1.7g |
| 27日 (火) | ごはん 納豆 大根がんも煮 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) | ごはん 豆腐のミートローフ さつま揚げのピリ辛和え チャップスイ | 和菓子 | 麦ごはん ビーフン炒め たまごサラダ フルーツ パナナ |
| | エ527Kcal 蛋20.6g 脂15.2g 塩2.7g | エ402Kcal 蛋17.4g 脂7.6g 塩2.4g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ441Kcal 蛋12.9g 脂12.4g 塩1.2g |
| 28日 (水) | ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) | えびのかき揚げ丼 青菜の菊花和え みそ汁豆腐 フルーツミックス キウイ みかん | プリン | 麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ しらすおろし |
| | エ507Kcal 蛋15.9g 脂13.7g 塩2.8g | エ430Kcal 蛋14.3g 脂10.7g 塩3.2g | エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | エ381Kcal 蛋16g 脂9.9g 塩1.7g |
| 29日 (木) | ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティアー) | スパゲッティ ナポリタン 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 | 菓子パン | 麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 うぐいす煮豆 |
| | エ437Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩2.9g | エ546Kcal 蛋17.5g 脂26.5g 塩3.9g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ460Kcal 蛋16.1g 脂12.7g 塩1.5g |
| 30日 (金) | ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) | ごはん 赤魚の酒粕焼き 煮しめ 沢煮椀 フルーツ オレンジ | ミルクプリン | カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 青菜のえのき和え |
| | エ459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g | エ455Kcal 蛋22.2g 脂5.8g 塩2.2g | エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g | エ448Kcal 蛋15.5g 脂9.9g 塩2.4g |