

# 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 フロッキ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・タマゴ) サンドイッチ(伊ゴジャム) 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 ちぐさ焼き玉子 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