

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年10月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E492Kcal 蛋17.4g 脂12g 塩3g	お赤飯 はんぺんのはさみ揚げ もやしの中華風サラダ かき玉汁 フルーツ バナナ E559Kcal 蛋20.7g 脂14.1g 塩3.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ 奈良漬け E383Kcal 蛋18.3g 脂6.5g 塩1.5g
2日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E445Kcal 蛋14g 脂9.8g 塩3.1g	ごはん 豆腐のミートローフ なめこの酢の物 粕汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E482Kcal 蛋19.7g 脂8.5g 塩2.7g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 ちくわと胡瓜のサラダ うぐいす煮豆 E439Kcal 蛋16.1g 脂13.7g 塩1.2g
3日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E457Kcal 蛋10g 脂10.9g 塩3.7g	ねぎとろ丼 青菜のわさび漬け和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E438Kcal 蛋30.3g 脂8.1g 塩4.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ E436Kcal 蛋21.4g 脂14.2g 塩2.2g
4日 (火)	うめしらすごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E456Kcal 蛋15.1g 脂10g 塩3.7g	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ すまし汁 E419Kcal 蛋16.3g 脂12.8g 塩2.3g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め フルーツ バナナ E369Kcal 蛋21.3g 脂3.9g 塩1.5g
5日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E459Kcal 蛋15.3g 脂10.2g 塩2.9g	ごはん しらす入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え けんちん汁 フルーツミックス E419Kcal 蛋16.6g 脂9.2g 塩2.3g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす わかめときのこのナムル風 花豆 E360Kcal 蛋12.2g 脂10.2g 塩1.4g
6日 (木)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E451Kcal 蛋15.2g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとツナの辛子和え ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E524Kcal 蛋21.7g 脂14.5g 塩2.5g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	中華丼 さつまいもレーズン煮 きゅうりのぬか漬け E379Kcal 蛋13g 脂7.5g 塩1.9g
7日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E513Kcal 蛋19.6g 脂13.4g 塩2.5g	ごはん タラのカレーマリネ きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 E472Kcal 蛋20.6g 脂15g 塩2.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス 杏仁豆腐 E420Kcal 蛋12.7g 脂8.9g 塩1.1g
8日 (土)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E511Kcal 蛋19.6g 脂14g 塩3g	牛しぐれ丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツ バナナ E473Kcal 蛋19g 脂12.4g 塩2.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 金山寺みそ E474Kcal 蛋11.7g 脂15.8g 塩2.5g
9日 (日)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E467Kcal 蛋16.7g 脂11.2g 塩4g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) さつま芋サラダ りんごジュース フルーツミックス E663Kcal 蛋15.4g 脂33.6g 塩2.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え 煮豆(いんげん豆) E404Kcal 蛋16.4g 脂6.3g 塩1.7g
10日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E503Kcal 蛋16.4g 脂13.7g 塩3g	ごはん 鶏のねぎソースがけ ごぼうのみそマヨサラダ カレー南蛮汁 E622Kcal 蛋23.1g 脂24.6g 塩3.3g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶 E413Kcal 蛋16.7g 脂11g 塩1.6g
11日 (火)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩2.9g	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん E488Kcal 蛋13.1g 脂22.2g 塩5.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 五目いり豆腐 きゅうりのぬか漬け E424Kcal 蛋19g 脂10.5g 塩2.4g
12日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E465Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.7g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ オレンジ E404Kcal 蛋22.3g 脂1.2g 塩3.4g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おくらと梅和え E373Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩1.6g
13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) E469Kcal 蛋15.6g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん すき焼き風煮 ツナの中華風サラダ にら玉スープ E415Kcal 蛋17.5g 脂10.9g 塩1.9g	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 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ バナナ E411Kcal 蛋16g 脂9.1g 塩1.8g
14日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E433Kcal 蛋14.4g 脂9.4g 塩3.2g	ごはん 松風焼 白菜の辛子和え 粕汁 E510Kcal 蛋24.9g 脂14.2g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風井 けんちん煮 フルーツ みかん缶 E380Kcal 蛋14g 脂6.7g 塩2g

15日 (土)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 赤魚の西京焼き 判三糸 山菜そば汁	カステラ	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 洋風変わりきんぴら フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ489Kcal 蛋17.6g 脂10.8g 塩3.3g	エ412Kcal 蛋22.2g 脂3.4g 塩4g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ429Kcal 蛋14.2g 脂11.7g 塩1.4g
16日 (日)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁 牛乳(カフェオレ)	ねぎとちくわのかき揚げ丼 白和え さつま汁 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆
	エ468Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.8g	エ528Kcal 蛋17.4g 脂12.6g 塩2.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ368Kcal 蛋21.3g 脂2.5g 塩2g
17日 (月)	わかめごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん チキンピカタ ケチャップ セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え
	エ466Kcal 蛋16.9g 脂12.2g 塩2.9g	エ528Kcal 蛋27.4g 脂16.6g 塩2.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ413Kcal 蛋15.8g 脂8.9g 塩2.3g
18日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー)	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き もずくと長芋の酢の物 沢煮椀 フルーツ みかん缶	ババロア	麦ごはん 友禅蒸し 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬
	エ465Kcal 蛋15.3g 脂9.6g 塩3.2g	エ482Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ346Kcal 蛋14.4g 脂4.6g 塩2.8g
19日 (水)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁	ようかん	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ フルーツ パナナ
	エ506Kcal 蛋19.8g 脂12.9g 塩2.5g	エ438Kcal 蛋22.8g 脂7.9g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ412Kcal 蛋14.8g 脂7.4g 塩1.7g
20日 (木)	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)	カレーライス わかめとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	プリン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え
	エ494Kcal 蛋16.2g 脂14.3g 塩3g	エ589Kcal 蛋17g 脂16g 塩2.4g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ359Kcal 蛋17g 脂7.9g 塩1.4g
21日 (金)	ごはん がんと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き さつま揚げのピリ辛和え 豚汁	ロールケーキ	親子丼 マセドアンサラダ フルーツ みかん缶
	エ477Kcal 蛋17.2g 脂13.4g 塩3.1g	エ498Kcal 蛋27g 脂14.4g 塩3.2g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ539Kcal 蛋21.5g 脂19.9g 塩1.6g
22日 (土)	ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 大根の中華風サラダ さつま汁 フルーツ オレンジ	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 わかめときのこのナムル風
	エ478Kcal 蛋17.1g 脂12.4g 塩3.7g	エ507Kcal 蛋18.4g 脂9.9g 塩1.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ476Kcal 蛋13.7g 脂13g 塩2.6g
23日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	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 コンスープ フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーとツナのサラダ 花豆
	エ444Kcal 蛋14.5g 脂10.1g 塩3g	エ549Kcal 蛋18.6g 脂26.8g 塩3.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ472Kcal 蛋16.7g 脂20.2g 塩2g
24日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ)	牛丼 白菜ときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん	ドームケーキ	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 きやべつのかにかま和え なめ茸おろし
	エ472Kcal 蛋14.8g 脂10.4g 塩3g	エ404Kcal 蛋16.7g 脂8g 塩2.6g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ427Kcal 蛋15.5g 脂13.7g 塩1.8g
25日 (火)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭のムニエル きくらげともやしのごまサラダ チャップスイ	カステラ	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツ パナナ
	エ491Kcal 蛋16g 脂10.4g 塩2.8g	エ505Kcal 蛋24.3g 脂17.1g 塩2.4g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ491Kcal 蛋17g 脂16.4g 塩1.2g
26日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	ごぼうめし 信田巻き 大根と帆立のサラダ みそ汁 青菜 フルーツ みかん缶	ババロア	麦ごはん ちくさ焼き玉子 もやしとにら炒め 金山寺みそ
	エ459Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩2.8g	エ572Kcal 蛋23.2g 脂20.4g 塩3.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ378Kcal 蛋14.1g 脂8.5g 塩2.3g
27日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	さつま芋のかき揚げ丼 きやべつとツナの中華和え のっぺい汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	ようかん	麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のどろろ芋和え うぐいす煮豆
	エ496Kcal 蛋18.7g 脂12.5g 塩2.6g	エ503Kcal 蛋15.3g 脂12.4g 塩3.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ376Kcal 蛋14.6g 脂7.9g 塩0.8g
28日 (金)	ゆかりごはん 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)	ごはん 魚の七味焼 なめこの酢の物 赤だし汁 フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん ビーフ炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬
	エ488Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.9g	エ447Kcal 蛋21.9g 脂6.1g 塩1.9g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ361Kcal 蛋13g 脂6.1g 塩2.1g
29日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのこ汁	ミルクプリン	麦ごはん ホイコーロー 白菜とちくわの梅和え フルーツ パナナ
	エ458Kcal 蛋15.3g 脂10g 塩3.1g	エ466Kcal 蛋20.7g 脂13g 塩2.3g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ401Kcal 蛋13.5g 脂8.3g 塩1.2g

30日 (日)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー)	ソース焼きそば 青菜のわさび漬け和え フルーツミックス 杏仁豆腐 中華スープ	ヨーグルト	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 おくらのかか和え
	エ474Kcal 蛋17.2g 脂12g 塩3g	エ399Kcal 蛋15.4g 脂9.4g 塩3.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ362Kcal 蛋14.1g 脂10.5g 塩1.4g
31日 (月)	ごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー)	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 白菜スープ	菓子パン	五目炒飯 肉みそ豆腐 フルーツ みかん缶
	エ470Kcal 蛋17.4g 脂12.9g 塩2.9g	エ449Kcal 蛋14.7g 脂15.2g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ467Kcal 蛋16.8g 脂12.1g 塩0.8g