

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

| 令和4年11月    | 朝食  | 昼食   | 間食                                   | 夕食  |
|------------|---|--|--------------------------------------|---|
| 1日<br>(火)  | ごはん<br>大根そぼろ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳(ミロ)<br>E466Kcal 蛋15g 脂9.9g 塩2.9g               | お赤飯<br>すき焼き風煮<br>きくらげと大根のごまサラダ<br>沢煮椀<br>フルーツミックス キウイ みかん<br>E466Kcal 蛋18.9g 脂10.7g 塩2.3g          | カステラ<br>E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g     | 麦ごはん<br>中華炒め<br>たまごサラダ<br>おぐらの梅和え<br>E433Kcal 蛋16.2g 脂16.2g 塩1.4g         |
| 2日<br>(水)  | ごはん<br>ぜんまいと生揚げの煮物<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳(カフェオレ)<br>E466Kcal 蛋16g 脂12.4g 塩2.8g         | ごはん<br>甘酢あんかけハンバーグ<br>南瓜のカッターチーズサラダ<br>かき玉汁<br>E580Kcal 蛋22.9g 脂20.4g 塩2.8g                        | シュークリーム<br>E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g | 麦ごはん<br>筑前煮<br>なべしぎ<br>フルーツ パナナ<br>E415Kcal 蛋14.7g 脂6.8g 塩1.4g            |
| 3日<br>(木)  | ごはん<br>炒豆腐<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳(ミロ)<br>E487Kcal 蛋18.4g 脂13g 塩3g                    | ねぎとろ丼<br>青菜のわさび漬け和え<br>みそ汁油揚げ<br>フルーツミックス<br>E393Kcal 蛋27.3g 脂6.7g 塩4g                             | 黒ごまプリン<br>E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g   | 麦ごはん<br>焼肉<br>白菜とエビのドレッシング和え<br>金山寺みそ<br>E427Kcal 蛋16.1g 脂12.6g 塩2.4g     |
| 4日<br>(金)  | わかめごはん<br>かんぴょう煮<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳(ミルクティー)<br>E460Kcal 蛋16.4g 脂10.5g 塩3.1g       | ごはん<br>松風焼<br>もやしとツナの辛子和え<br>きゃべつとベーコンのスープ<br>フルーツ オレンジ<br>E562Kcal 蛋24g 脂20.2g 塩3.2g              | 菓子パン<br>E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g    | 麦ごはん<br>煮魚<br>揚げじゃがコンビーフ炒め<br>煮豆(いんげん豆)<br>E451Kcal 蛋22.5g 脂5.1g 塩1.7g    |
| 5日<br>(土)  | ごはん<br>納豆<br>切干大根の含め煮<br>みそ汁 青菜<br>牛乳(ミロ)<br>E517Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.5g             | ごはん<br>栗と鶏肉の煮物<br>わかめの酢の物<br>すまし汁<br>フルーツ パナナ<br>E459Kcal 蛋16.1g 脂7.7g 塩2.3g                       | ようかん<br>E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g     | ごぼうとベーコンの炒飯<br>車ふのチャンプルー<br>青菜のえのき和え<br>E453Kcal 蛋14.2g 脂12.8g 塩2.6g      |
| 6日<br>(日)  | ごはん<br>ふりかけ<br>切昆布と豚肉煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳(カフェオレ)<br>E465Kcal 蛋16.6g 脂11.4g 塩3.8g | ごはん<br>鮭の酒粕漬け<br>判三糸<br>けんちん汁<br>E422Kcal 蛋24.2g 脂6.1g 塩2.7g                                       | フルーチェ<br>E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g     | 親子丼<br>大根ときゅうりの梅和え<br>フルーツミックス 杏仁豆腐<br>E432Kcal 蛋18.9g 脂10.7g 塩1.4g       |
| 7日<br>(月)  | ごはん<br>五目きんぴら<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳(ミロ)<br>E456Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.1g             | ごはん<br>豆腐と白身魚のふんわり揚げ<br>きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ<br>鶏汁<br>E483Kcal 蛋16.2g 脂18.6g 塩2.2g                      | どら焼き<br>E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g     | 麦ごはん<br>八宝菜<br>きゃべつのかにかま和え<br>フルーツ みかん缶<br>E433Kcal 蛋15.7g 脂14.8g 塩0.9g   |
| 8日<br>(火)  | ごはん<br>ひじき田舎煮<br>漬物・あみの佃煮<br>みそ汁ふ<br>牛乳(ミルクティー)<br>E454Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩3.5g        | ごはん<br>鶏のねぎソースがけ<br>青菜の菊花和え<br>白菜スープ<br>フルーツ オレンジ<br>E504Kcal 蛋20.9g 脂15.2g 塩2.6g                  | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g   | 麦ごはん<br>かに玉あんかけ<br>ちくわと胡瓜のサラダ<br>花豆<br>E399Kcal 蛋14.2g 脂13.6g 塩1.8g       |
| 9日<br>(水)  | ゆかりごはん<br>いんげんと豚肉の炒め煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳(ミロ)<br>E451Kcal 蛋14.8g 脂11.1g 塩2.8g     | スパゲッティ ナポリタン<br>ごぼうのみそマヨサラダ<br>豆腐と小松菜のスープ<br>フルーツミックス<br>E523Kcal 蛋15.3g 脂25.5g 塩5g                | 菓子パン<br>E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g    | 麦ごはん<br>ごま味噌豆腐<br>もやしとにら炒め<br>おぐらのかか和え<br>E395Kcal 蛋16.8g 脂12g 塩1.4g      |
| 10日<br>(木) | ごはん<br>かぶと生揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳(カフェオレ)<br>E463Kcal 蛋15.9g 脂12.4g 塩2.7g         | ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>なめこの酢の物<br>すまし汁<br>フルーツ パナナ<br>E403Kcal 蛋19.9g 脂1.6g 塩3g                         | チーズヨーグルト<br>E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g | 柳川風井<br>ジャーマン大根<br>なすのぬか漬け<br>E383Kcal 蛋13.6g 脂10.5g 塩2.2g                |
| 11日<br>(金) | ごはん<br>里芋と豚肉煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳(ミロ)<br>E492Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩2.8g             | ごはん<br>豆腐ハンバーグきのこソース<br>もやしの中華風サラダ<br>コーンわかめスープ<br>フルーツ みかん缶<br>E485Kcal 蛋17.3g 脂14.4g 塩2.8g       | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g      | 豚肉と野沢菜の炒飯<br>玉ねぎの玉子とじ<br>マセドアンサラダ<br>E526Kcal 蛋15.5g 脂18.1g 塩1.6g         |
| 12日<br>(土) | ごはん<br>大根とさつま揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳(ミルクティー)<br>E448Kcal 蛋15.1g 脂9.6g 塩3.1g         | 鮭のちらし寿司<br>南瓜のえびあんかけ<br>粕汁<br>フルーツミックス キウイ みかん<br>E423Kcal 蛋20.7g 脂5.6g 塩2.2g                      | ロールケーキ<br>E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g   | 麦ごはん<br>中華炒め<br>青菜のピーナツ和え<br>金山寺みそ<br>E422Kcal 蛋16.9g 脂11.3g 塩2.5g        |
| 13日<br>(日) | ごはん<br>五目豆<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳(ミロ)<br>E453Kcal 蛋15.4g 脂10g 塩2.8g                  | サンドイッチ(ツナ・たまご)<br>サンドイッチ(イコジャム)<br>さつま芋の和風サラダ<br>りんごジュース<br>フルーツミックス<br>E687Kcal 蛋16g 脂34.1g 塩2.4g | ヨーグルト<br>E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g     | 麦ごはん<br>マーボーなす<br>わかめときのこのナムル風<br>うぐいす煮豆<br>E385Kcal 蛋12.7g 脂8.8g 塩1.2g   |
| 14日<br>(月) | ごはん<br>ふりかけ<br>五目きんぴら<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳(カフェオレ)<br>E482Kcal 蛋15.9g 脂10.6g 塩3.2g | ごはん<br>鯖のごまみそ焼き<br>きゃべつときゅうりの梅和え<br>山菜そば汁<br>E471Kcal 蛋23.6g 脂10.3g 塩3.1g                          | プリン<br>E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g       | 麦ごはん<br>ぎせい豆腐あんかけ<br>小松菜と玉子の炒め物<br>フルーツ オレンジ<br>E398Kcal 蛋15.5g 脂9.8g 塩2g |
| 15日<br>(火) | ごはん<br>蒟と生揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳(ミロ)<br>E449Kcal 蛋15.8g 脂10.9g 塩2.9g               | ごはん<br>和風みそグラタン<br>わかめとツナのサラダ<br>カレー汁<br>E526Kcal 蛋21g 脂17g 塩2.9g                                  | ようかん<br>E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g     | 麦ごはん<br>鶏肉ときこの甘酢炒め<br>大根サラダ<br>フルーツ パナナ<br>E491Kcal 蛋15.7g 脂17.5g 塩1.2g   |

|            |  |   |                                     |  |
|------------|--|---|-------------------------------------|--|
| 16日<br>(水) | ごはん<br>納豆<br>切昆布ちくわ煮<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E527Kcal 蛋21.7g 脂15g 塩3.2g            | ごはん<br>和風おろしハンバーグ<br>もやしの中華風サラダ<br>にら玉スープ<br>フルーツミックス 杏仁豆腐<br>E496Kcal 蛋20.8g 脂12.6g 塩1.4g                | カステラ<br>E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g    | 麻婆豆腐丼<br>玉ねぎとえびのチャンプルー風<br>長芋の梅和え<br>E423Kcal 蛋19.9g 脂11.5g 塩1.6g              |
| 17日<br>(木) | ごはん<br>磯豆<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E488Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g                   | しめじごはん<br>白身魚の塩麹焼き<br>里芋と昆布の煮物<br>さつま汁<br>E408Kcal 蛋24g 脂6g 塩3.4g   | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g  | 麦ごはん<br>肉団子煮<br>白菜とかにかまの和え物<br>フルーツ みかん缶<br>E450Kcal 蛋11.3g 脂14.3g 塩2.2g       |
| 18日<br>(金) | ごはん<br>白菜とがんも煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E484Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.9g        | さつま芋のかき揚げ丼<br>きゃべつときゅうりの辛子和え<br>みそ汁豆腐<br>フルーツミックス<br>E439Kcal 蛋13.6g 脂8.3g 塩3.4g                          | 菓子パン<br>E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g   | 麦ごはん<br>炒鶏<br>ブロッコリーのえびあんかけ<br>煮豆(いんげん豆)<br>E431Kcal 蛋17.9g 脂6.2g 塩1.1g        |
| 19日<br>(土) | ごはん<br>里芋のそぼろ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)<br>E467Kcal 蛋15.2g 脂10.3g 塩2.7g            | ごはん<br>魚の七味焼<br>もずくと長芋の酢の物<br>鶏肉ときのこ汁<br>E390Kcal 蛋20.5g 脂5.8g 塩1.9g                                      | ようかん<br>E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g    | レタス炒飯<br>白菜と豚肉のうま煮<br>フルーツ バナナ<br>E433Kcal 蛋11.3g 脂10.9g 塩0.9g                 |
| 20日<br>(日) | ごはん<br>ひじきと高野豆腐煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E446Kcal 蛋15.7g 脂10.8g 塩2.9g        | ソース焼きそば<br>ナムル<br>ワナタンスープ<br>フルーツ オレンジ<br>E412Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩2.9g                                    | フルーチェ<br>E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g    | 麦ごはん<br>青椒肉糸<br>がんもの煮つけ<br>きゅうりのぬか漬け<br>E392Kcal 蛋17.2g 脂13g 塩1.8g             |
| 21日<br>(月) | うめしらすごはん<br>かんぴょう玉子とじ<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)<br>E476Kcal 蛋16.6g 脂10.9g 塩3.7g     | カレーライス<br>セロリとツナのサラダ<br>りんごジュース<br>フルーツヨーグルト<br>E657Kcal 蛋17.1g 脂23.2g 塩2.2g                              | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g     | 麦ごはん<br>オクラと牛肉のすき煮<br>舞茸となすのみそ炒め<br>うぐいす煮豆<br>E431Kcal 蛋16.7g 脂9.7g 塩1.8g      |
| 22日<br>(火) | ごはん<br>いんげんと糸こんにゃく炒め煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E473Kcal 蛋16.1g 脂11.3g 塩2.9g | ごはん<br>酢鶏<br>きくらげともやしのごまサラダ<br>赤だし汁<br>E491Kcal 蛋17.8g 脂13.4g 塩2g   | 黒ごまプリン<br>E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g  | 麦ごはん<br>野菜と春雨の五目炒め<br>大根ときゅうりの梅和え<br>フルーツミックス<br>E334Kcal 蛋10.4g 脂5.8g 塩1g     |
| 23日<br>(水) | ごはん<br>ひじき田舎煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E436Kcal 蛋14g 脂9.4g 塩3.1g                | 天丼<br>青菜とささみの辛子和え<br>豚汁<br>フルーツ みかん缶<br>E521Kcal 蛋25.9g 脂14.8g 塩3.1g                                      | ワッフル<br>E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g     | 麦ごはん<br>ビーフン炒め<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>おくらのかか和え<br>E414Kcal 蛋13.3g 脂14.3g 塩1.3g    |
| 24日<br>(木) | ごはん<br>山菜煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E462Kcal 蛋15.7g 脂11.9g 塩2.8g              | ごはん<br>しらす入り玉子焼き<br>さつま揚げのピリ辛和え<br>のっぺい汁<br>フルーツミックス 杏仁豆腐<br>E463Kcal 蛋19.5g 脂11.6g 塩2.8g                 | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g  | 麦ごはん<br>かおり煮付<br>えのきとささみのポン酢かけ<br>奈良漬け<br>E327Kcal 蛋22.9g 脂1.7g 塩1.9g          |
| 25日<br>(金) | ごはん<br>ふりかけ<br>厚揚げ入りきんぴら<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)<br>E499Kcal 蛋16.2g 脂13.9g 塩3g    | ごはん<br>鮭のガーリック焼き<br>焼き豚サラダ<br>鶏肉ときのこ汁<br>フルーツ オレンジ<br>E446Kcal 蛋27.5g 脂6.2g 塩2.8g                         | 菓子パン<br>E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g   | 中華丼<br>豆腐のあんかけ<br>花豆<br>E382Kcal 蛋16.6g 脂10.2g 塩1.9g                           |
| 26日<br>(土) | ごはん<br>大根がんも煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E461Kcal 蛋15.7g 脂12.2g 塩3g            | かやくごはん<br>はんぺんのはさみ揚げ<br>白菜ときゅうりの梅和え<br>チャップスイ<br>E515Kcal 蛋18.8g 脂13.1g 塩3.2g                             | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g     | 麦ごはん<br>にら玉あんかけ<br>さつま芋サラダ<br>フルーツ みかん缶<br>E438Kcal 蛋12.7g 脂13.1g 塩1g          |
| 27日<br>(日) | ごはん<br>納豆<br>じゃが芋のカラフル煮<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E531Kcal 蛋20.9g 脂13.8g 塩2.6g           | サンドイッチ(ツナ・タゴ)<br>サンドイッチ(イコジヤム)<br>大根と帆立のサラダ<br>コーンスープ<br>フルーツミックス キウイ みかん<br>E607Kcal 蛋17.9g 脂32.6g 塩3.4g | ヨーグルト<br>E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g    | 麦ごはん<br>治部煮<br>きゃべつときのこ辛子和え<br>金山寺みそ<br>E364Kcal 蛋15.3g 脂5.4g 塩1.9g            |
| 28日<br>(月) | ごはん<br>ぜんまい煮<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E447Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g           | ごはん<br>和風みそハンバーグ<br>青菜としめじの菊花和え<br>粕汁<br>E481Kcal 蛋22.6g 脂13.2g 塩2.9g                                     | ドームケーキ<br>E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | 麦ごはん<br>厚揚げと春雨のピリ辛煮<br>えびと絹さやの玉子とじ<br>フルーツ バナナ<br>E436Kcal 蛋18.8g 脂11.2g 塩1.4g |
| 29日<br>(火) | ごはん<br>五目豆<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)<br>E456Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.7g                  | かつ丼<br>もやしとカニカマの辛子和え<br>鶏汁<br>フルーツ オレンジ<br>E575Kcal 蛋23.5g 脂19.7g 塩2.5g                                   | ようかん<br>E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g    | 麦ごはん<br>友禅蒸し<br>ちくわと胡瓜のサラダ<br>黒豆<br>E429Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩2g                 |
| 30日<br>(水) | ごはん<br>高野豆腐の玉子とじ<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E485Kcal 蛋18.1g 脂13.3g 塩2.8g       | ごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>田楽<br>けんちん汁<br>E429Kcal 蛋23g 脂7.5g 塩2.7g   | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g  | 五目炒飯<br>カレー肉じゃが<br>フルーツミックス<br>E447Kcal 蛋12.6g 脂11g 塩0.9g                      |