

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年1月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	かに風ぞうすい プリン 牛乳(ミルクティー)	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き おせち 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	和菓子	麦ごはん ホイコーロー おひたし フルーツ みかん缶
	エ347Kcal 蛋14.6g 脂12.1g 塩1.5g	エ809Kcal 蛋34.4g 脂21g 塩5.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ368Kcal 蛋14.2g 脂8.1g 塩1.4g
2日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 ブロッコリーとツナのサラダ 奈良漬け
	エ473Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	エ361Kcal 蛋16.1g 脂6.7g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ528Kcal 蛋13.1g 脂24.2g 塩2g
3日 (火)	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(カフェオレ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え みそ汁わかめ フルーツ みかん缶	ドームケーキ	麦ごはん 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ うぐいす煮豆
	エ470Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.1g	エ471Kcal 蛋19.1g 脂11.5g 塩3.7g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ547Kcal 蛋22.9g 脂19g 塩1.6g
4日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 白身魚の塩麹焼き きゃべつとちくわの梅和え けんちん汁	ようかん	麦ごはん 焼肉 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス
	エ447Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g	エ352Kcal 蛋20.1g 脂1.8g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ374Kcal 蛋14.7g 脂8.8g 塩1.5g
5日 (木)	ごはん がんもど踏のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 鶏のねぎソースかけ 青菜とツナの辛子和え 芋子汁	ミルクプリン	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツ みかん缶
	エ484Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩3.1g	エ516Kcal 蛋22.4g 脂18g 塩2.8g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ392Kcal 蛋15.3g 脂9g 塩1.6g
6日 (金)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	お赤飯 筑前煮 判三糸 すまし汁	菓子パン	麦ごはん 煮魚 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ パナナ
	エ530Kcal 蛋19.9g 脂14.4g 塩2.5g	エ452Kcal 蛋19.1g 脂8.6g 塩3.2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ370Kcal 蛋20.5g 脂3.6g 塩1.7g
7日 (土)	七草かゆ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん のし鶏 ごぼうのみそマヨサラダ むらくも汁	パバロア	麦ごはん 青椒肉糸 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ
	エ339Kcal 蛋14.1g 脂10.8g 塩3.6g	エ546Kcal 蛋23.8g 脂19.9g 塩2.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ418Kcal 蛋14.8g 脂14g 塩1g
8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・タマゴ) サンドイッチ(仔ゴシヤム) さつま揚げのピリ辛和え コーンスープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 わかめの酢の物 煮豆(いんげん豆)
	エ447Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3g	エ557Kcal 蛋18g 脂28.1g 塩3.7g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ427Kcal 蛋16.6g 脂6.7g 塩1.3g
9日 (月)	ごはん 漬物梅干 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツミックス キウイ みかん	どら焼き	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ おくらのかか和え
	エ456Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩3.7g	エ449Kcal 蛋19.2g 脂11.1g 塩1.9g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ364Kcal 蛋13.2g 脂7.5g 塩2g
10日 (火)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	えびのかき揚げ丼 きゃべつとささみの中華和え 粕汁 フルーツ パナナ	ワッフル	麦ごはん ちくさ焼き玉子 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬け
	エ465Kcal 蛋15.1g 脂10.4g 塩2.9g	エ509Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩3.5g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ341Kcal 蛋11.3g 脂5.8g 塩2g
11日 (水)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん チキンピカタ ケチャップ 白菜とツナの辛子和え のっぺい汁	おしるこ	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ オレンジ
	エ448Kcal 蛋15g 脂10.5g 塩2.9g	エ449Kcal 蛋27.3g 脂9g 塩2.9g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ380Kcal 蛋16.1g 脂7.2g 塩1.2g
12日 (木)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 鯖のカレー焼き れんこんサラダ 豚汁	黒ごまプリン	五目炒飯 けんちん煮 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ441Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩2.9g	エ539Kcal 蛋26.1g 脂20.5g 塩2.8g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ416Kcal 蛋12.7g 脂8.5g 塩0.8g
13日 (金)	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)	牛丼 五目白和え さつま汁 フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん 中華炒め えのきとささみのポン酢かけ 花豆
	エ460Kcal 蛋15.6g 脂11.3g 塩2.8g	エ518Kcal 蛋22.3g 脂14.4g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ374Kcal 蛋17.5g 脂9.9g 塩1.4g
14日 (土)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭と里芋のみそグラタン きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ チャップスイ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 炒鶏 車ふのチャンプルー おくらの梅和え
	エ524Kcal 蛋17g 脂14.2g 塩2.9g	エ539Kcal 蛋18.1g 脂18.4g 塩1.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ387Kcal 蛋15.9g 脂8.4g 塩1.7g
15日 (日)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 鶏汁 フルーツ オレンジ	フルーチェ	柳川風丼 小松菜のどろろ芋和え がんもの煮つけ
	エ499Kcal 蛋19.8g 脂13.4g 塩2.8g	エ517Kcal 蛋23.8g 脂13.9g 塩2.9g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ408Kcal 蛋17.7g 脂10.9g 塩2.2g

16日 (月)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ りんごジュース フルーツミックス 杏仁豆腐	ドームケーキ	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なめ茸おろし
	エ441Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.1g	エ607Kcal 蛋17.8g 脂19.1g 塩2.1g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ392Kcal 蛋24.7g 脂6.3g 塩2.6g
17日 (火)	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(ミルクティ)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え すまし汁	パバロア	麦ごはん 五目玉子焼き 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ
	エ478Kcal 蛋16g 脂12.1g 塩2.8g	エ487Kcal 蛋19.8g 脂13.8g 塩4.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ464Kcal 蛋20.2g 脂13.6g 塩1.7g
18日 (水)	ごはん 五目豆 漬物・あみの佃煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 揚げなすのおろし煮 赤だし汁	ようかん	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ
	エ480Kcal 蛋17g 脂11.2g 塩3.1g	エ452Kcal 蛋21.2g 脂11g 塩2.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ389Kcal 蛋16.3g 脂9.5g 塩1.4g
19日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	スパゲッティ ナポリタン セロリとささみのサラダ コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん	シュークリーム	麦ごはん 牛肉と蹄の煮物 もやしとにら炒め うぐいす煮豆
	エ477Kcal 蛋16.6g 脂12.1g 塩3.5g	エ508Kcal 蛋14.8g 脂23.5g 塩5.4g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ415Kcal 蛋16g 脂10.5g 塩1g
20日 (金)	うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん ぶり大根 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀	チーズヨーグルト	麦ごはん にら玉あんかけ 五色和え フルーツミックス
	エ472Kcal 蛋16.1g 脂10.6g 塩3.3g	エ469Kcal 蛋21.8g 脂13.2g 塩1.9g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ320Kcal 蛋13.4g 脂5.6g 塩1.6g
21日 (土)	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)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 白和え 三平汁	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ みかん缶
	エ481Kcal 蛋15.7g 脂13.3g 塩3g	エ532Kcal 蛋23g 脂14g 塩2.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ458Kcal 蛋13.9g 脂13.1g 塩1.9g
22日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(ツナ・タマゴ) サンドイッチ(伊ゴジャム) さつま芋サラダ フルーツミックス 白菜スープ	ヨーグルト	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め かぶのぬか漬
	エ439Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g	エ635Kcal 蛋17.5g 脂34.2g 塩3.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ389Kcal 蛋14.7g 脂10.1g 塩2g
23日 (月)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん 白身魚の塩麹焼き もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツ パナナ	菓子パン	親子丼 豆腐と海老の旨煮 おくらの梅和え
	エ469Kcal 蛋15.5g 脂11.5g 塩2.9g	エ364Kcal 蛋18.7g 脂1.1g 塩2.7g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ440Kcal 蛋24.8g 脂12.5g 塩1.7g
24日 (火)	ごはん がんとひじき煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	キーマカレー 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	カステラ	麦ごはん 豚バラおでん 青菜のピーナツ和え 奈良漬
	エ472Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.9g	エ525Kcal 蛋16.8g 脂15g 塩1.9g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ558Kcal 蛋16.3g 脂27.4g 塩2.7g
25日 (水)	ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティ)	かつ丼 大根と帆立のサラダ みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ	プリン	麦ごはん 友禅蒸し もやしとにら炒め 花豆
	エ508Kcal 蛋18g 脂12.8g 塩2.8g	エ632Kcal 蛋23.1g 脂25.5g 塩2.5g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ352Kcal 蛋15.5g 脂7.7g 塩1.8g
26日 (木)	ごはん ぜんまい煮 納豆 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭のガーリック焼き なめこの酢の物 かき玉汁 フルーツ パナナ	和菓子	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 いんげんとササミのごま和え
	エ485Kcal 蛋18.4g 脂11.5g 塩2.6g	エ453Kcal 蛋23.9g 脂5.5g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ453Kcal 蛋15.5g 脂13.3g 塩1.9g
27日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース さつま揚げのピリ辛和え きゃべつとベーコンのスープ	ロールケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め マカロニサラダ フルーツミックス キウイ みかん
	エ473Kcal 蛋17.1g 脂12g 塩3g	エ505Kcal 蛋20.7g 脂16.7g 塩2.7g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ431Kcal 蛋12.6g 脂13.8g 塩1.2g
28日 (土)	ゆかりごはん 蒟と生揚煮 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 きくらげともやしのごまサラダ 鶏汁 フルーツ みかん缶	ミルクプリン	麦ごはん ごま味肉豆腐 洋風変わりきんぴら おくらのかか和え
	エ462Kcal 蛋16.2g 脂11.9g 塩2.9g	エ439Kcal 蛋16.9g 脂11.2g 塩2.4g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ426Kcal 蛋15.8g 脂13g 塩1.8g
29日 (日)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き きゃべつときゅうりの梅和え むらくも汁	フルーチェ	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツミックス
	エ477Kcal 蛋16.5g 脂11.9g 塩2.8g	エ475Kcal 蛋25g 脂12.2g 塩2.5g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ352Kcal 蛋13.4g 脂5.8g 塩1.1g
30日 (月)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	天丼 青菜のごま和え すまし汁 フルーツ パナナ	ようかん	麦ごはん ビーフン炒め ジャーマン大根 うぐいす煮豆
	エ460Kcal 蛋14.4g 脂10g 塩2.9g	エ494Kcal 蛋20.9g 脂12.8g 塩3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ409Kcal 蛋11.8g 脂9.4g 塩1.3g
31日 (火)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 信田巻き 白菜とツナの辛子和え にゅうめん	菓子パン	中華丼 さつまいもレーズン煮 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ435Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩3.3g	エ482Kcal 蛋20.4g 脂13.6g 塩3.7g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ404Kcal 蛋13g 脂7.8g 塩1.1g