

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E455Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん 鯖のごまみそ焼き 焼き豚サラダ のっぺい汁 E472Kcal 蛋25.7g 脂12.2g 塩3.1g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 牛肉と蕪の煮物 きやべつとカニカマの辛子和え フルーツミックス キウイ みかん E376Kcal 蛋14.5g 脂8.4g 塩1.4g
2日 (木)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール) E469Kcal 蛋17.2g 脂11.5g 塩3.1g	お赤飯 信田巻き 菊と大根の酢の物 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E525Kcal 蛋23.2g 脂13.9g 塩2.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 奈良漬け E403Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.5g
3日 (金)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E478Kcal 蛋15.7g 脂10.4g 塩2.9g	エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E377Kcal 蛋15.3g 脂9.8g 塩2.1g	ケーキ E134Kcal 蛋3.6g 脂2.5g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 ツナの中華風サラダ 花豆 E477Kcal 蛋12.3g 脂18.4g 塩2.2g
4日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E489Kcal 蛋17.9g 脂13.1g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 けんちんうどん汁 E438Kcal 蛋19g 脂8.7g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風井 もやしとら炒め フルーツ オレンジ E385Kcal 蛋15g 脂7.9g 塩1.6g
5日 (日)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E488Kcal 蛋16.3g 脂11.3g 塩2.8g	サンドイッチ(ツナ・タマゴ) サンドイッチ(イゴジヤム) キャベツとささみの辛子和え コーンスープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E566Kcal 蛋18.8g 脂27g 塩3.6g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え きゅうりのぬか漬け E349Kcal 蛋12g 脂8.6g 塩1.7g
6日 (月)	青菜ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティール) E477Kcal 蛋18.4g 脂12.4g 塩3.3g	ごはん 豆腐だんごあんかけ もやしの中華風サラダ カレー汁 E536Kcal 蛋20.4g 脂18.3g 塩3.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	きのこピラフ 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ E482Kcal 蛋15.8g 脂13.5g 塩1.7g
7日 (火)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E496Kcal 蛋18.5g 脂11.5g 塩2.6g	ごぼうめし 鯖の金山寺焼 青菜のわさび漬け和え 鶏汁 E478Kcal 蛋27.1g 脂10.8g 塩3.5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 治部煮 フロッキーのかにかまあんかけ フルーツ みかん缶 E343Kcal 蛋13.1g 脂4.9g 塩0.9g
8日 (水)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E494Kcal 蛋19.6g 脂14g 塩2.9g	ごはん なめ茸入り玉子焼き 洋風変わりきんぴら 芋子汁 フルーツミックス E487Kcal 蛋17.1g 脂13.4g 塩3.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ うぐいす煮豆 E500Kcal 蛋17.4g 脂16.9g 塩1.1g
9日 (木)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E446Kcal 蛋13.7g 脂9.5g 塩3g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ なめこの酢の物 さつま汁 フルーツ パナナ E568Kcal 蛋19.3g 脂13g 塩2.1g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 わかめときのこのナムル風 かぶのぬか漬け E357Kcal 蛋14.6g 脂7g 塩1.8g
10日 (金)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティール) E481Kcal 蛋17.2g 脂12g 塩2.7g	オムライス 牛肉の中華風サラダ チャップスイ フルーツミックス キウイ みかん E531Kcal 蛋20.6g 脂16.8g 塩3.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 煮魚 豆腐のチャンプルー しらすおろし E357Kcal 蛋22.8g 脂4.8g 塩2.3g
11日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E455Kcal 蛋15g 脂11.2g 塩2.7g	ごはん 和風おろしハンバーグ セロリとささみのサラダ 中華スープ フルーツ オレンジ E552Kcal 蛋23.5g 脂18.6g 塩1.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	親子丼 白菜と海老の旨煮 おぐらの梅和え E410Kcal 蛋21.8g 脂10.5g 塩1.4g
12日 (日)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E453Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩3.2g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 おひたし かき玉汁 E430Kcal 蛋18g 脂9.1g 塩2.5g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え フルーツミックス E349Kcal 蛋14.8g 脂7.9g 塩1.2g
13日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E459Kcal 蛋15.1g 脂11.4g 塩2.7g	ソース焼きそば きくらげと大根のごまサラダ ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E413Kcal 蛋14.1g 脂10.5g 塩2.8g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 マカロニサラダ きゅうりのぬか漬け E414Kcal 蛋13g 脂13.8g 塩2.5g
14日 (火)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティール) E524Kcal 蛋21.9g 脂14.7g 塩3.4g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちん汁 フルーツ パナナ E479Kcal 蛋11.3g 脂7.3g 塩2.9g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 五色和え 黒豆 E430Kcal 蛋18.9g 脂11.7g 塩1.8g
15日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋14.3g 脂8.6g 塩3.1g	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E515Kcal 蛋16.8g 脂13.6g 塩2.3g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ 奈良漬け E385Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩1.7g

令和5年3月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E492Kcal 脂17.4g 脂12g 塩3g	ごはん 白身魚の西京焼き きゃべつとさきゅうりの梅和え 山菜そば汁 E389Kcal 蛋21.4g 脂1.7g 塩3.6g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 南瓜そばろ煮 フルーツ みかん缶 E454Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩1.4g
17日 (金)	ゆかりごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E494Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩3g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 むらこも汁 E428Kcal 蛋18.3g 脂11.2g 塩1.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	五目炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス 杏仁豆腐 E441Kcal 蛋12.3g 脂12.2g 塩0.7g
18日 (土)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール) E467Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん 肉団子酢豚風 わかめとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツ オレンジ E545Kcal 蛋17.1g 脂18.3g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め かぶのぬか漬け E358Kcal 蛋15.3g 脂6.7g 塩2g
19日 (日)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E449Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩2.9g	サンドイッチ(ツナ+タマゴ) サンドイッチ(伊ゴシヤム) ごぼうのみそマヨサラダ りんごジュース フルーツ みかん缶 E667Kcal 蛋18.1g 脂34.5g 塩2.6g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ 芋とろろ E342Kcal 蛋23.6g 脂1.9g 塩1.9g
20日 (月)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E488Kcal 蛋17.4g 脂11.9g 塩3g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン ナムル にら玉スープ フルーツ パナナ E473Kcal 蛋13.8g 脂13.8g 塩1.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 きゃべつとわさびマヨネーズ和え 花豆 E430Kcal 蛋14.2g 脂14.6g 塩1.7g
21日 (火)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E454Kcal 蛋14.8g 脂11.3g 塩3g	鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 豚汁 フルーツミックス E423Kcal 蛋21.5g 脂6.8g 塩3g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ E487Kcal 蛋17.1g 脂19.2g 塩2.5g
22日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール) E522Kcal 蛋20.8g 脂15.4g 塩2.5g	ごはん 鶏のねぎソースかけ 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁油揚げ E503Kcal 蛋20.7g 脂16.9g 塩2.8g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 五目玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え フルーツ オレンジ E405Kcal 蛋15.4g 脂9.7g 塩1.4g
23日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E466Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.6g	スバゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス キウイ みかん E539Kcal 蛋15.4g 脂27.5g 塩4.9g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 鶏肉と里芋の煮物 うぐいす煮豆 E413Kcal 蛋15.2g 脂7.6g 塩1.3g
24日 (金)	わかめごはん 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(カフェオレ) E465Kcal 蛋16.6g 脂12.4g 塩2.8g	ごはん 白身魚の木の芽焼き 揚げなすのおろし煮 さつま汁 E465Kcal 蛋22.4g 脂10.3g 塩2.3g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 コールスローサラダ フルーツ オレンジ E398Kcal 蛋14g 脂9.8g 塩1.2g
25日 (土)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E438Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩3.1g	カレーライス 大根サラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E618Kcal 蛋16.2g 脂18.7g 塩2.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め あみの佃煮 E351Kcal 蛋14.9g 脂6.2g 塩2.4g
26日 (日)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール) E465Kcal 蛋16.8g 脂11.9g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 粕汁 フルーツ みかん缶 E462Kcal 蛋18.5g 脂8.9g 塩2.3g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	レタス炒飯 さつまいもレーズン煮 青菜の柚子香和え E414Kcal 蛋9.3g 脂9g 塩1g
27日 (月)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E506Kcal 蛋19.1g 脂11.6g 塩2.9g	ごはん あじの中華ソースかけ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときのご汁 E552Kcal 蛋21.3g 脂20.1g 塩3.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツ パナナ E424Kcal 蛋17.5g 脂10.9g 塩1g
28日 (火)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E515Kcal 蛋16.9g 脂14.7g 塩2.8g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き キャベツとささみの辛子和え 芋子汁 E480Kcal 蛋22.2g 脂12.7g 塩3.4g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ピーマン炒め けんちん煮 フルーツミックス E348Kcal 蛋11.2g 脂5.5g 塩1.4g
29日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ コンソープ フルーツ オレンジ E616Kcal 蛋22.8g 脂19.7g 塩3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 小松菜のとろろ芋和え 花豆 E366Kcal 蛋14.5g 脂9.7g 塩1.4g
30日 (木)	ゆかりごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール) E467Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.8g	ごはん 鮭の酒粕漬け 煮しめ 鶏汁 E452Kcal 蛋24.4g 脂8.1g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	カレーピラフ 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツミックス 杏仁豆腐 E467Kcal 蛋15.3g 脂11.3g 塩1.6g
31日 (金)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E452Kcal 蛋15.6g 脂10.8g 塩2.9g	かつ丼 きくらげと大根のごまサラダ 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E584Kcal 蛋21g 脂21.2g 塩1.9g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 マセドアンサラダ なすのぬか漬け E540Kcal 蛋12.3g 脂23.7g 塩2.1g