

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年4月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E466Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.1g	お赤飯 魚の七味焼 菜の花のからし和え けんちん汁 フルーツ バナナ E458Kcal 蛋23.6g 脂5.9g 塩2.9g	和菓子	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ なすのぬか漬け E403Kcal 蛋13.4g 脂14.2g 塩1.6g
2日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E484Kcal 蛋18.4g 脂13g 塩3g	サンドイッチ(ツナ・タコ) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) ごぼうのみそマヨサラダ オレンジジュース フルーツミックス E650Kcal 蛋22g 脂34.4g 塩2.6g	フルーチェ	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E405Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩1.3g
3日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E448Kcal 蛋15.3g 脂9.9g 塩3.1g	桜ずし 鮭の金山寺焼 たき合わせ すまし汁 フルーツ いちご E481Kcal 蛋22.6g 脂14.7g 塩3.1g	カステラ	麦ごはん 八宝菜 小松菜とツナの和え物 おくらの梅和え E368Kcal 蛋16.1g 脂9.8g 塩1.3g
4日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E478Kcal 蛋16.2g 脂10.5g 塩3.1g	牛丼 白和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ E499Kcal 蛋22.4g 脂13.9g 塩2.1g	ようかん	麦ごはん 炒鶏 きゃべつのかにかま和え 芋とろろ E442Kcal 蛋15.2g 脂13.2g 塩1.7g
5日 (水)	わかめごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E449Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩3g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋サラダ ワンタンスープ E519Kcal 蛋11.5g 脂19.1g 塩1.5g	ババロア	きのこピラフ 豆腐のあんかけ フルーツミックス 杏仁豆腐 E437Kcal 蛋12.5g 脂11.7g 塩1.5g
6日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩3.7g	ごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E480Kcal 蛋20g 脂12.9g 塩3.2g	菓子パン	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ 花豆 E335Kcal 蛋23.1g 脂3.2g 塩1.7g
7日 (金)	ごはん 蕎と生揚煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E455Kcal 蛋16.5g 脂11.9g 塩3g	ねぎとろ丼 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 フルーツ バナナ E427Kcal 蛋26.7g 脂7.8g 塩3g	黒ごまプリン	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ 奈良漬け E487Kcal 蛋15.9g 脂18.2g 塩2.2g
8日 (土)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩2.7g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 E415Kcal 蛋19.2g 脂10g 塩2.3g	ドームケーキ	中華丼 わかめときのこのナムル風 フルーツミックス キウイ みかん E357Kcal 蛋14g 脂7.8g 塩1.7g
9日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E518Kcal 蛋20.6g 脂14g 塩3.1g	ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ E492Kcal 蛋20.5g 脂14.4g 塩3.3g	ヨーグルト	麦ごはん マーボーなす 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E359Kcal 蛋12.5g 脂8.8g 塩1.1g
10日 (月)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E516Kcal 蛋18.7g 脂12.5g 塩2.5g	ごはん あじの中華ソースかけ 大根サラダ みそ汁豆腐 E523Kcal 蛋22g 脂17.2g 塩3.8g	ワッフル	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンプルー フルーツミックス E425Kcal 蛋17.5g 脂12.4g 塩1.7g
11日 (火)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E444Kcal 蛋14.5g 脂10.3g 塩3.1g	鶏そぼろのちらし寿司 南瓜のえびあんかけ のっぺい汁 フルーツ バナナ E487Kcal 蛋19.7g 脂8g 塩2.6g	ババロア	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え あみの佃煮 E457Kcal 蛋12.3g 脂14.6g 塩2.4g
12日 (水)	ゆかりごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E455Kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩3.2g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ わかめの酢の物 粕汁 E511Kcal 蛋20.2g 脂13.3g 塩3.2g	菓子パン	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツ みかん缶 E341Kcal 蛋13.7g 脂6g 塩1.7g
13日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E450Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3.2g	カレーライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツミックス 杏仁豆腐 E635Kcal 蛋16.5g 脂23g 塩2.2g	プリン	麦ごはん 筑前煮 玉ねぎの玉子とじ 花豆 E397Kcal 蛋16g 脂8.8g 塩1.5g
14日 (金)	ごはん ふりかけ 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E481Kcal 蛋16.3g 脂12.8g 塩2.9g	ごはん 鮭のガーリック焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 芋子汁 E496Kcal 蛋24.9g 脂14.6g 塩3.1g	和菓子	豚肉と野沢菜の炒飯 五目いり豆腐 フルーツミックス E449Kcal 蛋15.8g 脂11.8g 塩1.4g
15日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E488Kcal 蛋16.9g 脂11.3g 塩2.8g	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E504Kcal 蛋15.1g 脂23.1g 塩4.7g	カステラ	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 おくらの梅和え E373Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩1.6g

16日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E458Kcal 蛋15.4g 脂11.4g 塩2.8g	サンドイッチ(ツナ・タマゴ) サンドイッチ(イチョウジャム) 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	フルーチェ	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 洋風変わりきんぴら 金山寺みそ	E437Kcal 蛋14.9g 脂11.9g 塩2.1g
17日 (月)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E476Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.9g	ごはん チキンピカタ(オーロソース) ツナの中華風サラダ チャップスイ	どら焼き	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 みかん缶	E394Kcal 蛋15.6g 脂9g 塩1.8g
18日 (火)	わかめごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E482Kcal 蛋17.2g 脂12.1g 塩2.9g	ごはん 肉団子酢豚風 白和え みそ汁油揚げ	菓子パン	柳川風丼 けんちん煮 フルーツ パナナ	E397Kcal 蛋14.3g 脂6.8g 塩2g
19日 (水)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティ) E477Kcal 蛋17.4g 脂12.2g 塩2.9g	さつまいものかき揚げ丼 焼き豚サラダ 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん	ようかん	麦ごはん ごま味肉豆腐 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆	E440Kcal 蛋18.3g 脂11.5g 塩1.8g
20日 (木)	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15.8g 脂11.1g 塩3.5g	たけのこごはん しらす入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	ミルクプリン	麦ごはん 煮魚 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬	E335Kcal 蛋18.7g 脂1.3g 塩2.7g
21日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E511Kcal 蛋19.6g 脂13.4g 塩2.5g	ごはん 松風焼 わかめとツナのサラダ みそ汁 青菜 フルーツミックス 杏仁豆腐	和菓子	五目炒飯 牛肉とごぼうの土佐煮 いんげんのごま和え	E452Kcal 蛋16.2g 脂11.5g 塩1.3g
22日 (土)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E476Kcal 蛋16.3g 脂10g 塩3.4g	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ	パバロア	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め にらの玉子とじ フルーツ パナナ	E388Kcal 蛋13.2g 脂7.4g 塩1.5g
23日 (日)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティ) E494Kcal 蛋16.2g 脂14.3g 塩3g	きのこのハヤシライス 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	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ おくらのかか和え	E350Kcal 蛋14.6g 脂5.8g 塩1.2g
24日 (月)	ごはん がんと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E481Kcal 蛋17.3g 脂13.4g 塩3g	ソース焼きそば 青菜としめじの胡麻酢和え にら玉スープ フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん 友禅煮し 大根ときゅうりの梅和え 黒豆	E379Kcal 蛋16.2g 脂5.9g 塩1.7g
25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) E469Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩3.1g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース さつまいものピリ辛和え のっぺい汁	和菓子	親子丼 マセドアンサラダ フルーツミックス	E527Kcal 蛋21.3g 脂19.8g 塩1.6g
26日 (水)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E469Kcal 蛋16.1g 脂12.3g 塩2.8g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ パナナ	黒ごまプリン	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのかにかま和え かぶのめか漬	E407Kcal 蛋14.7g 脂15.1g 塩1.1g
27日 (木)	ごはん 大根とさつまい揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティ) E463Kcal 蛋15.1g 脂9.6g 塩3.2g	ごはん 酢鶏 青菜の菊花和え 豚汁	菓子パン	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 フルーツミックス キウイ みかん	E481Kcal 蛋12.5g 脂11.9g 塩1.9g
28日 (金)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E451Kcal 蛋15.7g 脂10.9g 塩2.9g	たけのこごはん 鯖のカレー焼き 判三糸 みそ汁油揚げ フルーツ みかん缶	シュークリーム	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ がんもの煮つけ	E525Kcal 蛋21.3g 脂21.6g 塩1.8g
29日 (土)	ごはん 納豆 いんげんと豚肉の炒め煮 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E515Kcal 蛋20.6g 脂15.1g 塩2.5g	天丼 きくらげともやしのごまサラダ 粕汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 えのきとささみのポン酢かけ 花豆	E348Kcal 蛋15.3g 脂7.4g 塩1.8g
30日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E465Kcal 蛋14.4g 脂10.5g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ 赤だし汁	フルーチェ	麦ごはん ビーフン炒め 小松菜のとろろ芋和え フルーツミックス 杏仁豆腐	E342Kcal 蛋10.6g 脂4.6g 塩1.1g