

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E454Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩3.1g	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ なめこの酢の物 芋汁汁 E464Kcal 蛋18.3g 脂10.8g 塩2.8g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 白菜の中華風酢の物 フルーツミックス E373Kcal 蛋13g 脂9.1g 塩1.1g
2日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E485Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩3g	ごはん チキンピカタ(オーロソース) 青菜の柚子香和え きやべつとベーコンのスープ E471Kcal 蛋25.3g 脂14.6g 塩3.2g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん かおり煮付 なべしぎ フルーツバナナ E370Kcal 蛋19.9g 脂2.5g 塩1.8g
3日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E471Kcal 蛋15.9g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ ナムル コーンわかめスープ E472Kcal 蛋20g 脂13.3g 塩3.5g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	柳川風丼 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶 E410Kcal 蛋15.8g 脂9.9g 塩1.8g
4日 (木)	青菜ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E446Kcal 蛋15.8g 脂9.4g 塩3.5g	カレーライス さつま芋サラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト E661Kcal 蛋18.8g 脂20.2g 塩2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	ごはん 八宝菜 カリフラワーのあんかけ 奈良漬け E398Kcal 蛋20g 脂8.1g 塩1.1g
5日 (金)	ごはん ふりかけ 蕎と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E469Kcal 蛋17.2g 脂12.4g 塩3g	ねぎとろ丼 きくらげと大根のごまサラダ けんちん汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E404Kcal 蛋25.1g 脂7.2g 塩3g	おしるこ E185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 鶏肉とこんにやく炒煮 うぐいす煮豆 E443Kcal 蛋19.2g 脂10.8g 塩2g
6日 (土)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E497Kcal 蛋19.1g 脂11.6g 塩2.7g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁 E563Kcal 蛋18.7g 脂21.6g 塩2.8g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め かぶとひき肉の吉野煮 フルーツバナナ E389Kcal 蛋12.9g 脂8g 塩1.2g
7日 (日)	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) E477Kcal 蛋16.7g 脂12.1g 塩3.5g	サンドイッチ(ツナ・タマコ) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) キャベツとツナの和え物 りんごジュース フルーツ みかん缶 E605Kcal 蛋17.7g 脂28.7g 塩2.6g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え あみの佃煮 E411Kcal 蛋17.2g 脂11.5g 塩2.8g
8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(ミロ) E480Kcal 蛋16.2g 脂10.9g 塩2.9g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ E427Kcal 蛋14.3g 脂12.1g 塩2.6g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	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 E403Kcal 蛋12.4g 脂8.6g 塩1.1g
9日 (火)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E461Kcal 蛋14.8g 脂10.4g 塩3g	ごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ オレンジ E467Kcal 蛋19.1g 脂8.8g 塩3g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん ごま味噌肉豆腐 ピーマン炒め おくらのかか和え E421Kcal 蛋17.1g 脂12.1g 塩1.7g
10日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E448Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.7g	ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 E506Kcal 蛋21.2g 脂16.7g 塩3.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	中華丼 わかめときのこのナムル風 フルーツバナナ E375Kcal 蛋14.3g 脂7.9g 塩1.7g
11日 (木)	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 魚の七味焼 判三糸 豚汁 フルーツ みかん缶 E481Kcal 蛋24.7g 脂9.2g 塩3.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え なすのぬか漬け E346Kcal 蛋13.5g 脂6.6g 塩1.7g
12日 (金)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E455Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.9g	スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E592Kcal 蛋14.4g 脂27.1g 塩4.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 白菜ときゅうりの梅和え 煮豆(いんげん豆) E419Kcal 蛋15.1g 脂6.2g 塩1.7g
13日 (土)	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) E460Kcal 蛋15.9g 脂12.1g 塩2.8g	ごはん 筑前煮 白和え すまし汁 E444Kcal 蛋18.9g 脂10.4g 塩2.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 揚げじゃがコンビーフ炒め フルーツ オレンジ E394Kcal 蛋20.3g 脂4.9g 塩1.7g
14日 (日)	ごはん がんもと蕎のかか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E488Kcal 蛋17.7g 脂14.4g 塩3g	かやくごはん 鯖のごまみそ焼き もずくと長芋の酢の物のつべい汁 E505Kcal 蛋25g 脂13.2g 塩3.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	きのこピラフ けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス 杏仁豆腐 E447Kcal 蛋12.2g 脂12.1g 塩1.6g
15日 (月)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E471Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.1g	ごはん 酢鶏 ごぼうのみそマヨサラダ 中華スープ フルーツ みかん缶 E573Kcal 蛋18.3g 脂19.8g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 焼肉 さつまいもレーズン煮 なめ茸おろし E415Kcal 蛋13.4g 脂9.7g 塩1.9g

令和5年5月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.1g	鮭のちらし寿司 キャベツとささみの辛子和え さつま汁 フルーツ パナナ E404Kcal 蛋20g 脂5.5g 塩1.9g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 五目いり豆腐 奈良漬け E414Kcal 蛋18.4g 脂12.4g 塩1.7g
17日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E451Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3.2g	かつ丼 おひたし 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E596Kcal 蛋24.6g 脂20.2g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 舞茸となすのみそ炒め きゅうりのぬか漬け E362Kcal 蛋14.3g 脂6.9g 塩2.7g
18日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E515Kcal 蛋20.3g 脂13.9g 塩3.3g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ すまし汁 E424Kcal 蛋18g 脂11.8g 塩2.5g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 フルーツ オレンジ E388Kcal 蛋14.2g 脂10.5g 塩1.3g
19日 (金)	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) E472Kcal 蛋14.8g 脂10.4g 塩3g	オムライス 焼き豚サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス E514Kcal 蛋22g 脂16.7g 塩3.9g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ うぐいす煮豆 E434Kcal 蛋14g 脂14.3g 塩1.3g
20日 (土)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E458Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.7g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 大根サラダ 山菜そば汁 E554Kcal 蛋20.7g 脂20.6g 塩2.7g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 小松菜と玉子の炒め物 フルーツミックス 杏仁豆腐 E421Kcal 蛋16.4g 脂12.9g 塩1.3g
21日 (日)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E495Kcal 蛋17.2g 脂12.3g 塩2.8g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) きやべつのかにかま和え マスカットジュース フルーツ みかん缶 E658Kcal 蛋17.2g 脂33.5g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	五目炒飯 豆腐と海老の旨煮 いんげんのごま和え E434Kcal 蛋17.7g 脂10.3g 塩1.3g
22日 (月)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E433Kcal 蛋13.6g 脂9.3g 塩3.2g	ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え 沢煮梅 フルーツ パナナ E527Kcal 蛋22.9g 脂14.7g 塩2.1g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 マセドアンサラダ 花豆 E437Kcal 蛋20.3g 脂11.6g 塩1.9g
23日 (火)	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	ザーサイと桜えびの混ぜごはん なめ茸入り玉子焼き わかめの酢の物 鶏汁 E422Kcal 蛋17.7g 脂10.8g 塩4.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん マーボーなす カリフラワーのあんかけ フルーツ オレンジ E373Kcal 蛋13.3g 脂7.7g 塩0.6g
24日 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E461Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩2.8g	きのこのハヤシライス きくらげともやしのごまサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E537Kcal 蛋16.4g 脂14g 塩2.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し 玉ねぎとえびのチャンプルー風 おくらの梅和え E357Kcal 蛋17.6g 脂7.1g 塩2g
25日 (木)	ゆかりごはん がんと蕎麦のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E489Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g	ごはん 白身魚の西京焼き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちんうどん汁 E456Kcal 蛋22g 脂3.4g 塩3.4g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	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 みかん缶 E432Kcal 蛋12.6g 脂13.8g 塩1.2g
26日 (金)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E482Kcal 蛋17.1g 脂11.7g 塩2.9g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース れんこんサラダ 粕汁 E564Kcal 蛋23g 脂19.9g 塩2.3g	ドーナツ E135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	麻婆豆腐丼 中華サラダ フルーツミックス E403Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩1.4g
27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	牛しぐれ丼 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ オレンジ E461Kcal 蛋19.1g 脂13.6g 塩2.9g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬け E390Kcal 蛋15.8g 脂7.8g 塩2g
28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) E438Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g	ソース焼きそば さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツミックス E404Kcal 蛋15.8g 脂11.2g 塩2.8g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	ごはん 炒鶏 もやし中華風サラダ うぐいす煮豆 E415Kcal 蛋14.7g 脂6.5g 塩1.6g
29日 (月)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E457Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 豆腐のミートローフ 白菜ときゅうりの梅和え 赤だし汁 フルーツ みかん缶 E452Kcal 蛋19g 脂7.9g 塩2.3g	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 金山寺みそ E381Kcal 蛋14.9g 脂8.8g 塩1.9g
30日 (火)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E531Kcal 蛋21g 脂13.8g 塩2.6g	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ かき玉汁 E438Kcal 蛋17.2g 脂14.2g 塩2.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	ごぼうとベーコンの炒飯 豆腐のチャンプルー フルーツ パナナ E480Kcal 蛋14.1g 脂14g 塩1.9g
31日 (水)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E489Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え のっぺい汁 E471Kcal 蛋28.2g 脂9.6g 塩3g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	親子丼 ビーフン炒め フルーツミックス キウイ みかん E468Kcal 蛋21.4g 脂12.7g 塩1.7g