

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年7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 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E470Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.2g	お赤飯 肉団子酢豚風 もやしとカニカマの辛子和え 羊子汁 E528Kcal 蛋18g 脂16g 塩3.9g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	柳川風井 野菜炒め フルーツミックス E388Kcal 蛋15.2g 脂8.9g 塩1.7g
2日 (日)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E465Kcal 蛋16.1g 脂10g 塩3.1g	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) 牛肉の中華風サラダ コーンスープ フルーツ みかん缶 E395Kcal 蛋12g 脂15.5g 塩3.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とちくわの梅和え なめ茸おろし E376Kcal 蛋13.6g 脂8.3g 塩1.7g
3日 (月)	ごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E484Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩3.1g	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 フルーツミックス 杏仁豆腐 E466Kcal 蛋18.6g 脂9g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 筑前煮 いんげんとツナのごま和え 金山寺みそ E429Kcal 蛋17g 脂9.5g 塩2.2g
4日 (火)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E466Kcal 蛋15.6g 脂12.5g 塩2.8g	スパゲッティ ナポリタン キャベツとささみの辛子和え 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E457Kcal 蛋15.9g 脂17.2g 塩4.9g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎとツナのおろし和え おくらのかか和え E401Kcal 蛋17.2g 脂12.6g 塩1.5g
5日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E480Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.8g	枝豆ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ かき玉汁 E459Kcal 蛋21.4g 脂15.4g 塩2.9g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ パナナ E395Kcal 蛋18.9g 脂7.1g 塩1.8g
6日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E467Kcal 蛋17.2g 脂12.2g 塩2.9g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツミックス E549Kcal 蛋21g 脂19.2g 塩1.9g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ 花豆 E526Kcal 蛋13g 脂23.6g 塩2g
7日 (金)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E458Kcal 蛋16.1g 脂11.1g 塩3.5g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 七夕そうめん汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E406Kcal 蛋18g 脂5.8g 塩3.8g	アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 長芋の梅和え E435Kcal 蛋12.7g 脂12.2g 塩1.5g
8日 (土)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E496Kcal 蛋19g 脂12.4g 塩2.7g	ごはん あじの南蛮漬け 白和え 鶏汁 E509Kcal 蛋26.3g 脂14.7g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ パナナ E384Kcal 蛋14.5g 脂7.8g 塩1.3g
9日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E447Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩2.9g	ごはん 鮭と里芋のみそグラタン わかめとツナのサラダ チャップスイ E465Kcal 蛋19.8g 脂12.7g 塩1.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	中華丼 ジャーマン大根 フルーツ みかん缶 E404Kcal 蛋14.3g 脂11.6g 塩1.5g
10日 (月)	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) E454Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩3g	かつ丼 おひたし 沢煮椀 フルーツミックス E564Kcal 蛋22.5g 脂19.9g 塩2.2g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 きゅうりのぬか漬け E370Kcal 蛋19.2g 脂8g 塩2.8g
11日 (火)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー) E473Kcal 蛋16.7g 脂11.9g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 白菜スープ フルーツ オレンジ E532Kcal 蛋16.9g 脂11.2g 塩2.6g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンプルー おくらと梅和え E416Kcal 蛋17.7g 脂12.4g 塩1.8g
12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) E456Kcal 蛋14.7g 脂10.2g 塩3.1g	ごはん 白身魚の塩麴焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときこの汁 E434Kcal 蛋21.2g 脂11.3g 塩2.8g	ドーナツ E193Kcal 蛋3.6g 脂10.1g 塩0.4g	麦ごはん ピーマン炒め けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス キウイ みかん E344Kcal 蛋9.8g 脂5.4g 塩1.3g
13日 (木)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E512Kcal 蛋21.4g 脂15g 塩3.1g	きのこのハヤシライス 南瓜のカッターチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E629Kcal 蛋18.5g 脂19.4g 塩2.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのあんかけ しらすおろし E355Kcal 蛋13.7g 脂7.8g 塩1g
14日 (金)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋15g 脂11.6g 塩2.9g	天津飯 きくらげと大根のごまサラダ 豚汁 フルーツ みかん缶 E431Kcal 蛋17.1g 脂9.7g 塩3.4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 マカロニサラダ 花豆 E477Kcal 蛋15.8g 脂19g 塩1.3g
15日 (土)	ごはん ふりかけ いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー)	ごはん すき焼き風煮 きやべつときゅうりの梅和え すまし汁	ミルクプリン	麦ごはん ちくさ焼き玉子 冬瓜そぼろ煮 フルーツ パナナ

	エ475Kcal 蛋16.7g 脂12.6g 塩2.7g	エ376Kcal 蛋15.7g 脂6.9g 塩2.5g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ396Kcal 蛋14.1g 脂7.7g 塩1.9g
16日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) ツナの中華風サラダ りんごジュース フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 小松菜のとろろ芋和え 奈良漬
	エ453Kcal 蛋15.4g 脂9.5g 塩3.1g	エ411Kcal 蛋11.1g 脂15.8g 塩2g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ367Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.1g
17日 (月)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ)	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 粕汁 フルーツ みかん缶	黒ごまプリン	麦ごはん 鶏肉とときのこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 黒豆
	エ599Kcal 蛋21.7g 脂14.3g 塩2.6g	エ524Kcal 蛋21.6g 脂13.8g 塩3.9g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ475Kcal 蛋21.6g 脂14.9g 塩1.5g
18日 (火)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	冷やし中華 シュウマイ 青菜のわさび漬和え フルーツ すいか	アイスクリーム	麦ごはん 牛肉と落の煮物 白菜とツナの辛子和え ゴーヤのかか和え
	エ452Kcal 蛋15.1g 脂9.8g 塩2.9g	エ407Kcal 蛋20.2g 脂9.6g 塩2.8g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ375Kcal 蛋15.4g 脂10.4g 塩1.5g
19日 (水)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 煮込みハンバーグ れんこんサラダ 鶏肉とときのこ汁	ようかん	レタス炒飯 もやしのソテー フルーツミックス
	エ473Kcal 蛋16.3g 脂13.3g 塩2.9g	エ538Kcal 蛋21.3g 脂19.6g 塩1.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ409Kcal 蛋11.2g 脂11.8g 塩0.9g
20日 (木)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん 赤魚の西京焼き 判三糸 山菜そば汁	ロールケーキ	麦ごはん 筑前煮 肉みそ豆腐 フルーツ パナナ
	エ464Kcal 蛋16.1g 脂10.2g 塩3.4g	エ412Kcal 蛋22.2g 脂3.4g 塩4g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ471Kcal 蛋19.9g 脂11g 塩1.3g
21日 (金)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 洋風変わりきんぴら のっぺい汁 フルーツ みかん缶	どら焼き	親子丼 白菜の中華風酢の物 がんもの煮つけ
	エ449Kcal 蛋15.2g 脂10.3g 塩3.1g	エ487Kcal 蛋17g 脂12.9g 塩2.8g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ490Kcal 蛋24.7g 脂16.9g 塩2.2g
22日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 鯖のごまみそ焼き 牛肉の中華風サラダ 中華スープ	チーズヨーグルト	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 マセドアンサラダ フルーツミックス キウイ みかん
	エ447Kcal 蛋14.9g 脂9.9g 塩3.8g	エ476Kcal 蛋24.9g 脂13.5g 塩3.8g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ478Kcal 蛋15.7g 脂15.8g 塩1.3g
23日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) さつま芋サラダ コーンスープ フルーツ オレンジ	フルーチェ	麦ごはん 八宝菜 わかめとときのこのナムル風 うぐいす煮豆
	エ455Kcal 蛋14.8g 脂10.5g 塩2.9g	エ476Kcal 蛋10.9g 脂21.4g 塩2.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ383Kcal 蛋15.7g 脂8.6g 塩1.3g
24日 (月)	ごはん 納豆 厚揚げ入りきんぴら みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	えびのかき揚げ丼 大根と帆立のサラダ すまし汁 フルーツ パナナ	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ ブロッコリーのごま和え
	エ546Kcal 蛋19.6g 脂15.3g 塩2.7g	エ483Kcal 蛋13.6g 脂15.3g 塩2.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ392Kcal 蛋15.8g 脂8.2g 塩2.1g
25日 (火)	ごはん ふりかけ 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 肉団子酢豚風 セロリとツナのサラダ 鶏汁	ようかん	麦ごはん かおり煮付 小松菜のとろろ芋和え フルーツ みかん缶
	エ523Kcal 蛋20.9g 脂15.5g 塩2.9g	エ570Kcal 蛋16.1g 脂25.2g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ329Kcal 蛋19.7g 脂1.7g 塩1.5g
26日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 粕汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え きゅうりのぬか漬
	エ469Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩2.9g	エ458Kcal 蛋19.1g 脂11.2g 塩2g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ374Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩2.2g
27日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 鶏のねぎソースがけ きやべつときゅうりの梅和え 沢煮椀	プリン	麻婆豆腐丼 五色和え フルーツミックス キウイ みかん
	エ458Kcal 蛋17.2g 脂12.2g 塩3g	エ506Kcal 蛋20.7g 脂16.4g 塩1.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ378Kcal 蛋16.1g 脂8.4g 塩1.5g
28日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ごはん 鮭のガーリック焼き わかめの酢の物 のっぺい汁	ドーナツ	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツ オレンジ
	エ453Kcal 蛋15.4g 脂9.5g 塩3.1g	エ411Kcal 蛋24.7g 脂5.3g 塩2.9g	エ193Kcal 蛋3.6g 脂10.1g 塩0.4g	エ419Kcal 蛋13g 脂8.3g 塩1.2g
29日 (土)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	キーマカレー 大根サラダ オレンジジュース フルーツミックス 杏仁豆腐	パバロア	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆
	エ466Kcal 蛋16.1g 脂12.4g 塩2.8g	エ527Kcal 蛋19.5g 脂17.3g 塩1.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ381Kcal 蛋17.4g 脂9.2g 塩1.3g
30日 (日)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳 (ミロ)	うなぎちらし たき合わせ さつま汁 フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えびと絹さやの玉子とじ おくらのかか和え
	エ464Kcal 蛋15.5g 脂12.2g 塩2.7g	エ525Kcal 蛋19.7g 脂18g 塩2.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ351Kcal 蛋16.1g 脂7.4g 塩1.6g

<p>31日 (月)</p>	<p>ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)</p> <p>エ426Kcal 蛋13.5g 脂8.4g 塩3.2g</p>	<p>ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの胡麻酢和え 豚汁 フルーツ オレンジ</p> <p>エ587Kcal 蛋29.7g 脂18.4g 塩3.2g</p>	<p>カステラ</p> <p>エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g</p>	<p>麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ うぐいす煮豆</p> <p>エ406Kcal 蛋13.7g 脂7.6g 塩1.9g</p>
--------------------	--	--	---	--