

献立表

普通食

葉山清寿苑

| 令和5年9月 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------|---|--|----------------------------|---|
| 1日 (金) | ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティール) | お赤飯 栗と鶏肉の煮物 なめこの酢の物 のつべい汁 | パンパロア | 麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ジャーマン大根 フルーツミックス |
| | エ455Kcal 蛋15.9g 脂11g 塩3.7g | エ500Kcal 蛋19.4g 脂9.7g 塩2.5g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ397Kcal 蛋13.1g 脂11.6g 塩1.6g |
| 2日 (土) | ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルク) | ごはん さばのおろし煮 青菜のわさび漬け和え 山菜そば汁 | ようかん | 麦ごはん 中華炒め ツナの中華風サラダ フルーツ パナナ |
| | エ481Kcal 蛋16.7g 脂11.5g 塩3.1g | エ514Kcal 蛋24.1g 脂14.5g 塩3.6g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ423Kcal 蛋15.8g 脂11.1g 塩1.5g |
| 3日 (日) | ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルク) | ごはん 松風焼 もやしとかにかまの和え物 すまし汁 | フルーチェ | ニンニクの芽と玉子の炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツミックス |
| | エ493Kcal 蛋16.6g 脂11.4g 塩2.9g | エ455Kcal 蛋21.1g 脂12.1g 塩3.1g | エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | エ416Kcal 蛋13.1g 脂10g 塩1.4g |
| 4日 (月) | ごはん ふりかけ 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティール) | ソース焼きそば わかめとツナのサラダ かき玉汁 フルーツ みかん缶 | 和菓子 | 麦ごはん マーボーなす ちくわと胡瓜のサラダ かぶのぬか漬け |
| | エ515Kcal 蛋20.7g 脂15.5g 塩2.9g | エ435Kcal 蛋16.9g 脂13.7g 塩3.5g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ396Kcal 蛋12.2g 脂13.8g 塩1.4g |
| 5日 (火) | ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルク) | ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え 沢煮椀 | プリン | 柳川風井 ビーフン炒め フルーツミックス 杏仁豆腐 |
| | エ425Kcal 蛋13.4g 脂8.5g 塩3g | エ465Kcal 蛋27.8g 脂10.1g 塩2.4g | エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | エ409Kcal 蛋14.7g 脂8.1g 塩1.8g |
| 6日 (水) | ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ) | ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 青菜のピーナツ和え コーンわかめスープ フルーツ パナナ | パンパロア | 麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え |
| | エ466Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩2.9g | エ547Kcal 蛋21.9g 脂15g 塩3.9g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ441Kcal 蛋11.3g 脂15.4g 塩1.9g |
| 7日 (木) | ごはん 納豆 いんげんと糸こんにゃく炒め煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルク) | ごはん しらす入り玉子焼き れんこんサラダ 芋子汁 フルーツミックス キウイ みかん | 菓子パン | 麦ごはん 焼肉 小松菜のとろろ芋和え 金山寺みそ |
| | エ507Kcal 蛋19.9g 脂13.3g 塩2.5g | エ511Kcal 蛋18.8g 脂17.6g 塩2.6g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ390Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.4g |
| 8日 (金) | ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティール) | ごはん はんぺんのはさみ揚げ 洋風変わりきんぴら 赤だし汁 フルーツ オレンジ | ようかん | 麦ごはん 治部煮 豆腐のチャンプルー なめ茸おろし |
| | エ485Kcal 蛋18.1g 脂13.3g 塩2.8g | エ573Kcal 蛋20.1g 脂16.1g 塩2.7g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ382Kcal 蛋17.1g 脂8.8g 塩1.9g |
| 9日 (土) | 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) | 牛丼 さつま揚げのピリ辛和え すまし汁 フルーツ パナナ | 和菓子 | 麦ごはん 煮魚 五色和え 奈良漬 |
| | エ471Kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩2.7g | エ428Kcal 蛋17.9g 脂9.4g 塩2.8g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ308Kcal 蛋18.8g 脂0.8g 塩2.4g |
| 10日 (日) | ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) | サンドイッチ(たまご) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツミックス 杏仁豆腐 | ヨーグルト | 麦ごはん にら玉あんかけ もやしとトマトのごまだれ和え うぐいす煮豆 |
| | エ489Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g | エ414Kcal 蛋12.4g 脂20.2g 塩1.9g | エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | エ371Kcal 蛋15g 脂6.7g 塩1.5g |
| 11日 (月) | わかめごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルク) | ごはん チキングラタン きゃべつとツナの中華和え 白菜スープ フルーツ みかん缶 | ドームケーキ | 麦ごはん 八宝菜 大根ときゅうりの梅和え さつまいもレーズン煮 |
| | エ442Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩3.2g | エ546Kcal 蛋21.8g 脂17.9g 塩2.5g | エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | エ404Kcal 蛋14g 脂8.3g 塩0.9g |
| 12日 (火) | ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティール) | 玉ねぎとエビのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 鶏汁 フルーツ オレンジ | ドーナツ | 麦ごはん 筑前煮 小松菜と玉子の炒め物 きゅうりのぬか漬け |
| | エ451Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.8g | エ444Kcal 蛋16.6g 脂9.7g 塩2.9g | エ135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g | エ385Kcal 蛋16.5g 脂8.9g 塩2.3g |
| 13日 (水) | ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルク) | カレーライス 南瓜のカッテージチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト | ミルクプリン | 麦ごはん かおり煮付 白菜とかにかまの和え物 芋とろろ |
| | エ468Kcal 蛋15.3g 脂10.6g 塩3.1g | エ666Kcal 蛋17.4g 脂19.5g 塩2.2g | エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g | エ343Kcal 蛋21.5g 脂1.8g 塩2.6g |
| 14日 (木) | ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) | ごはん 鯖のごまみそ焼き 五目白和え すまし汁 | カステラ | 麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えのきとささみのボン酢かけ フルーツミックス |
| | エ449Kcal 蛋16g 脂11.1g 塩2.9g | エ493Kcal 蛋25.5g 脂14.9g 塩3.2g | エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | エ334Kcal 蛋14.3g 脂5.9g 塩1g |
| 15日 (金) | ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁豆腐 牛乳(ミルク) | ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え 沢煮椀 | 菓子パン | 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 パナナ |
| | エ496Kcal 蛋19.4g 脂12.3g 塩2.6g | エ410Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ496Kcal 蛋16.1g 脂15.8g 塩1.3g |

| 令和5年9月 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------|---|---|---------------------------------------|--|
| 16日 (土) | ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティアー) E461Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩3.8g | ごはん オクラと牛肉のすき煮 きやべつときゅうりの梅和え けんちん汁 E415Kcal 蛋17.5g 脂9.8g 塩2g | ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | 親子丼 ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツ オレンジ E427Kcal 蛋20.8g 脂10.6g 塩1.3g |
| 17日 (日) | サンドイッチ(イコジヤム) スープ(コンクリーム) プリン 牛乳 (ミロ) E366Kcal 蛋14.4g 脂14.6g 塩2.1g | 栗ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート E780Kcal 蛋48g 脂22.3g 塩4.9g | アイスクリーム E108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g | 帆立風ぞうすい 鶏肉とこんにやく炒煮 冷奴 E262Kcal 蛋16g 脂7.7g 塩2.7g |
| 18日 (月) | ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E469Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩2.7g | ごはん なめ茸入り玉子焼き もずくと長芋の酢の物 さつま汁 フルーツ みかん缶 E460Kcal 蛋16.3g 脂10.1g 塩1.8g | ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 麻婆豆腐丼 がんもの煮つけ おくらの梅和え E420Kcal 蛋19.2g 脂13.6g 塩1.4g |
| 19日 (火) | ごはん 高野豆腐煮の二煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E477Kcal 蛋17.4g 脂12.2g 塩2.9g | 鮭のちらし寿司 煮しめ 豚汁 フルーツミックス E426Kcal 蛋19.2g 脂9.6g 塩3g | 黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g | 麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 かぶのぬか漬け E440Kcal 蛋10.9g 脂15.4g 塩2.1g |
| 20日 (水) | 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 (ミルクティアー) E469Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩3.1g | ごはん 和風おろしハンバーグ きくらげともやしのごまサラダ むらくも汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E522Kcal 蛋22.6g 脂14g 塩1.8g | ドーナツ E135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g | 麦ごはん ホイコーロー 南瓜そぼろ煮 黒豆 E474Kcal 蛋18.8g 脂11.8g 塩1.5g |
| 21日 (木) | ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E468Kcal 蛋15.7g 脂9.9g 塩2.9g | ごはん 鶏のねぎソースがけ おひたし 粕汁 E529Kcal 蛋24.5g 脂17.2g 塩3g | チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g | 麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 フルーツ バナナ E378Kcal 蛋15.1g 脂8.6g 塩1.2g |
| 22日 (金) | 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15.1g 脂10.1g 塩3.2g | ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E414Kcal 蛋22.8g 脂4.3g 塩3.6g | ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g | ごはん 友禅蒸し 鶏肉と里芋の煮物 奈良漬 E392Kcal 蛋17g 脂5.8g 塩2.2g |
| 23日 (土) | 青菜ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E456Kcal 蛋15.6g 脂9.7g 塩3.5g | ごはん すき焼き風煮 南瓜のえびあんかけ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ みかん缶 E468Kcal 蛋19.9g 脂8.3g 塩2.4g | 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 コールスローサラダ 花豆 E417Kcal 蛋14.3g 脂14.4g 塩1.2g |
| 24日 (日) | ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティアー) E446Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3.1g | サンドイッチ(タモコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イコジヤム) 大根サラダ コーンスープ フルーツミックス E447Kcal 蛋12.4g 脂20.4g 塩3g | フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | 麦ごはん ちくさ焼き玉子 なべしぎ きゅうりのぬか漬け E344Kcal 蛋11.8g 脂6.6g 塩2.7g |
| 25日 (月) | ごはん 路と生揚煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E450Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g | 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 フルーツヨーグルト E542Kcal 蛋17.5g 脂14.1g 塩2.3g | ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え 金山寺みそ E385Kcal 蛋14.9g 脂8.4g 塩1.7g |
| 26日 (火) | ごはん 納豆 大根がんも煮 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E527Kcal 蛋20.6g 脂15.2g 塩2.7g | ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え チャップスイ E420Kcal 蛋18.7g 脂9.6g 塩2.4g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 麦ごはん ピーマン炒め たまごサラダ フルーツ オレンジ E431Kcal 蛋13.2g 脂12.4g 塩1.1g |
| 27日 (水) | ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E507Kcal 蛋15.9g 脂13.7g 塩2.8g | さつま芋のかき揚げ丼 青菜の菊花和え みそ汁豆腐 フルーツミックス キウイ みかん E440Kcal 蛋13.2g 脂8.1g 塩3.1g | プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | 麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ しらすおろし E381Kcal 蛋16g 脂9.9g 塩1.7g |
| 28日 (木) | ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティアー) E437Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩2.9g | スパゲッティ ナポリタン 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 E549Kcal 蛋17.5g 脂26.5g 塩4.1g | ドーナツ E135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g | 麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 うぐいす煮豆 E460Kcal 蛋16.1g 脂12.7g 塩1.5g |
| 29日 (金) | ゆかりごはん 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 赤魚の酒粕焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 沢煮椀 フルーツ バナナ E498Kcal 蛋21.9g 脂11.8g 塩2.1g | ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g | カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 青菜のえのき和え E448Kcal 蛋15.5g 脂10.9g 塩2.4g |
| 30日 (土) | ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E492Kcal 蛋17.4g 脂12g 塩3g | 天津飯 きくらげと大根のごまサラダ さつま汁 フルーツ オレンジ E482Kcal 蛋19.9g 脂11g 塩2.7g | ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのごま和え 煮豆(いんげん豆) E432Kcal 蛋16.1g 脂6.8g 塩1.4g |