

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年10月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E446Kcal 蛋14.2g 脂9.8g 塩3.2g	ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え 粕汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E541Kcal 蛋24.6g 脂15.2g 塩3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め 芋とろろ E357Kcal 蛋22g 脂4g 塩1.9g
2日 (月)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E474Kcal 蛋17.9g 脂13.2g 塩2.9g	お赤飯 はんぺんのはさみ揚げ 白菜とささみの辛子和え かき玉汁 フルーツ パナナ E556Kcal 蛋22.2g 脂13.7g 塩3.5g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 ブロッコリーのあんかけ 奈良漬け E373Kcal 蛋15.8g 脂6g 塩1.3g
3日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E451Kcal 蛋14.8g 脂9.6g 塩3.1g	ごはん すき焼き風煮 もずくと長芋の酢の物 すまし汁 E364Kcal 蛋14.2g 脂6.8g 塩2g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん 八宝菜 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ E422Kcal 蛋15.8g 脂13.7g 塩1.2g
4日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E459Kcal 蛋15.3g 脂10.2g 塩2.9g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きやべつときゅうりの梅和え けんちん汁 フルーツミックス E419Kcal 蛋15.6g 脂9.2g 塩2.5g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのボン酢かけ 花豆 E383Kcal 蛋17.3g 脂10.3g 塩1.9g
5日 (木)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E448Kcal 蛋14.3g 脂8.6g 塩3.1g	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとツナの辛子和え ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E512Kcal 蛋21.6g 脂14.5g 塩2.4g	ドーナツ E135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	麻婆豆腐丼 さつまいもレーズン煮 きゅうりのぬか漬け E404Kcal 蛋14.8g 脂9.1g 塩1.6g
6日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E525Kcal 蛋20.3g 脂14.4g 塩2.6g	ごはん タラのカレーマリネ 大根サラダ 鶏汁 E515Kcal 蛋22.1g 脂19.6g 塩2.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とし フルーツミックス 杏仁豆腐 E420Kcal 蛋12.7g 脂8.9g 塩1.1g
7日 (土)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E503Kcal 蛋18.6g 脂13g 塩3g	牛丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツ パナナ E449Kcal 蛋18.6g 脂9.4g 塩2.6g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 金山寺みそ E463Kcal 蛋12.1g 脂14.8g 塩3g
8日 (日)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E467Kcal 蛋16.7g 脂11.2g 塩4g	サンドイッチ(タマゴ) 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 りんごジュース フルーツミックス E514Kcal 蛋10g 脂21.4g 塩1.7g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え 煮豆(いんげん豆) E404Kcal 蛋16.4g 脂6.3g 塩1.7g
9日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E503Kcal 蛋16.4g 脂13.7g 塩3g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜とささみの辛子和え 沢煮椀 E409Kcal 蛋19g 脂10.3g 塩2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンブルー フルーツ みかん缶 E413Kcal 蛋16.7g 脂11g 塩1.6g
10日 (火)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩2.9g	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん E489Kcal 蛋13.1g 脂22.2g 塩5.4g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 五目い豆腐 きゅうりのぬか漬け E411Kcal 蛋17.7g 脂10.4g 塩2.5g
11日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E465Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.7g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ オレンジ E403Kcal 蛋22.2g 脂1.2g 塩3.4g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E385Kcal 蛋15.1g 脂10.7g 塩1.2g
12日 (木)	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) E469Kcal 蛋15.6g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 酢鶏 ツナの中華風サラダ にら玉スープ E494Kcal 蛋17.6g 脂14.7g 塩2.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 わかめときのこのナムル風 フルーツ パナナ E374Kcal 蛋14.1g 脂8.9g 塩1.1g
13日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E433Kcal 蛋14.4g 脂9.4g 塩3.2g	ごはん 豆腐のミートローフ 青菜のわさび漬け和え 粕汁 E441Kcal 蛋21.3g 脂8.3g 塩3.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	柳川風丼 けんちん煮 フルーツ みかん缶 E380Kcal 蛋14g 脂6.7g 塩2g

14日 (土)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E478Kcal 蛋16.7g 脂10.7g 塩2.9g	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんサラダ かき玉汁 E429Kcal 蛋21.4g 脂10.2g 塩3.1g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 洋風変わりきんぴら フルーツミックス 杏仁豆腐 E429Kcal 蛋14.2g 脂11.7g 塩1.5g
15日 (日)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E467Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.8g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 白和え さつま汁 フルーツ オレンジ E528Kcal 蛋17.4g 脂12.6g 塩2.9g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆 E368Kcal 蛋21.3g 脂2.5g 塩2g
16日 (月)	わかめごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E466Kcal 蛋16.9g 脂12.2g 塩2.9g	ごはん チキンピカタ ケチャップ きくらげと大根のごまサラダ 白菜スープ フルーツミックス キウイ みかん E447Kcal 蛋25.1g 脂7.5g 塩2.8g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	焼豚とねぎの炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 いんげんのごま和え E424Kcal 蛋17.3g 脂8.9g 塩2.4g
17日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー) E465Kcal 蛋15.3g 脂9.6g 塩3.2g	かやくごはん しらす入り玉子焼き なめこの酢の物 鶏汁 フルーツ みかん缶 E495Kcal 蛋19.5g 脂11.8g 塩2.8g	ドーナツ E135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	麦ごはん 友禅蒸し 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け E346Kcal 蛋14.4g 脂4.6g 塩2.8g
18日 (水)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E506Kcal 蛋19.8g 脂12.9g 塩2.5g	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁 E438Kcal 蛋22.8g 脂7.9g 塩2.7g	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 にらの玉子とじ フルーツ パナナ E409Kcal 蛋15.5g 脂7.9g 塩1.6g
19日 (木)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E494Kcal 蛋16.2g 脂14.3g 塩3g	カレーライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E658Kcal 蛋17.2g 脂23.3g 塩2.2g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 おぐらの梅和え E359Kcal 蛋16.6g 脂7.9g 塩1.3g
20日 (金)	ごはん がんもどきの煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E477Kcal 蛋17.2g 脂13.4g 塩3.1g	ごはん 鯖のごまみそ焼き さつま揚げのピリ辛和え 山菜そば汁 E475Kcal 蛋24.3g 脂11.6g 塩3.2g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	親子丼 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶 E460Kcal 蛋21.8g 脂13g 塩2g
21日 (土)	ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E478Kcal 蛋17.1g 脂12.4g 塩3.7g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 大根の中華風サラダ 豚汁 E480Kcal 蛋19.1g 脂11g 塩2.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 焼肉 南瓜そぼろ煮 フルーツ オレンジ E452Kcal 蛋17.1g 脂10.7g 塩2.1g
22日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E447Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3g	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) ごぼうのみそマヨサラダ コーンスープ フルーツミックス E485Kcal 蛋13.5g 脂22.9g 塩3.4g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め きゃべつの辛子和え 花豆 E440Kcal 蛋16.1g 脂15.2g 塩1.7g
23日 (月)	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	ねぎとろ丼 おひたし すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん E348Kcal 蛋22g 脂3.6g 塩3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 ブロックリーのあんかけ なめ茸おろし E375Kcal 蛋16.1g 脂6g 塩1.5g
24日 (火)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E479Kcal 蛋15.8g 脂10.3g 塩2.8g	ごはん 鮭のムニエル きくらげともやしのごまサラダ チャップスイ E505Kcal 蛋24.2g 脂17.1g 塩2.4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	中華丼 マカロニサラダ フルーツ オレンジ E454Kcal 蛋15.5g 脂14.7g 塩1.5g
25日 (水)	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	ごぼうめし 信田巻き 大根と帆立のサラダ みそ汁 青菜 フルーツ みかん缶 E571Kcal 蛋23.2g 脂20.4g 塩3.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 えのきとささみのボン酢かけ 金山寺みそ E363Kcal 蛋15.7g 脂6.4g 塩2.3g
26日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E496Kcal 蛋18.8g 脂12.5g 塩2.6g	さつま芋のかき揚げ丼 白菜ときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E468Kcal 蛋13.7g 脂8.4g 塩3.1g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 小松菜のとうろろ芋和え うぐいす煮豆 E405Kcal 蛋16.4g 脂9.2g 塩1.1g
27日 (金)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ)	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ドーナツ	麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬け

	エ493Kcal 蛋18.1g 脂12.6g 塩2.9g	エ430Kcal 蛋21.4g 脂6.1g 塩1.8g	エ135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	エ361Kcal 蛋13g 脂6.1g 塩2g
28日 (土)	ゆかりごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜とツナの辛子和え 鶏肉ときのこ汁	黒ごまプリン	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ フルーツバナナ
	エ458Kcal 蛋15.3g 脂10g 塩3.1g	エ481Kcal 蛋22.9g 脂14.7g 塩2.4g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ441Kcal 蛋13.7g 脂14.3g 塩1.3g
29日 (日)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	ソース焼きそば もやしの中華風サラダ 中華スープ フルーツミックス キウイ みかん	ヨーグルト	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 おくらのかか和え
	エ474Kcal 蛋17.2g 脂12g 塩3g	エ407Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩2.7g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ362Kcal 蛋14.1g 脂10.5g 塩1.4g
30日 (月)	ごはん 酪と生揚げ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん フロッコリーとベーコンのグラタン わかめとツナのサラダ 白菜スープ	ドームケーキ	五目炒飯 肉みそ豆腐 フルーツミックス
	エ463Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩2.9g	エ449Kcal 蛋14.7g 脂15.2g 塩2.4g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ455Kcal 蛋16.6g 脂12.1g 塩0.8g
31日 (火)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	天津飯 きやべつとささみの中華和え 豚汁 フルーツ みかん缶	和菓子	麦ごはん マーボーなす わかめときのこのナムル風 花豆
	エ468Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩3.5g	エ496Kcal 蛋23.7g 脂12.6g 塩3.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ360Kcal 蛋12.2g 脂10.2g 塩1.4g