

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年11月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E484Kcal 蛋18.3g 脂13g 塩3.2g	ごはん 鮭の酒粕漬け 判三糸 沢煮椀 フルーツ オレンジ E469Kcal 蛋26.3g 脂7.3g 塩2.3g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 白菜とエビのドレッシング和え 長芋の梅和え E413Kcal 蛋15.7g 脂12.2g 塩1.8g
2日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E458Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.2g	お赤飯 すき焼き風煮 きくらげともやしのごまサラダ みそ汁油揚げ フルーツミックス キウイ みかん E464Kcal 蛋18.9g 脂10.5g 塩3.1g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 中華炒め たまごサラダ 金山寺みそ E467Kcal 蛋16.9g 脂16.7g 塩2.1g
3日 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー) E468Kcal 蛋17g 脂11.7g 塩2.8g	天井 青菜のわさび漬け和え 赤だし汁 フルーツ パナナ E519Kcal 蛋23.3g 脂13.4g 塩2.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 車ふのチャンプルー 煮豆(いんげん豆) E478Kcal 蛋19.2g 脂11.1g 塩1.5g
4日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E517Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.5g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 わかめの酢の物 すまし汁 E415Kcal 蛋15.4g 脂7.6g 塩2.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 煮魚 揚げじゃがコンビーフ炒め フルーツミックス E376Kcal 蛋19.5g 脂4.8g 塩1.7g
5日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋15.4g 脂10g 塩2.8g	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) さつま芋の和風サラダ りんごジュース フルーツミックス 杏仁豆腐 E555Kcal 蛋11g 脂22.2g 塩1.9g	フルーチェ E95Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	親子丼 大根ときゅうりの梅和え うぐいす煮豆 E450Kcal 蛋19.7g 脂10.5g 塩1.5g
6日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E437Kcal 蛋14g 脂9.4g 塩3.1g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜の菊花和え 鶏汁 E391Kcal 蛋16.6g 脂9.7g 塩2g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん 八宝菜 きやべつとツナの中華和え フルーツ みかん缶 E406Kcal 蛋16.6g 脂11.6g 塩1.4g
7日 (火)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E474Kcal 蛋16.7g 脂10.8g 塩2.9g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 白和え チャップスイ フルーツ オレンジ E573Kcal 蛋23.4g 脂19.6g 塩2g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん かに玉あんかけ ちくわと胡瓜のサラダ おくらのかか和え E381Kcal 蛋14.1g 脂12.1g 塩1.7g
8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(ミロ) E463Kcal 蛋15g 脂11.2g 塩2.8g	スパゲッティ ナポリタン ごぼうのみそマヨサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス E523Kcal 蛋15.3g 脂25.5g 塩5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん ごま味噌豆腐 もやしとにら炒め 花豆 E412Kcal 蛋16.9g 脂13.4g 塩1.5g
9日 (木)	ゆかりごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E463Kcal 蛋15.9g 脂12.4g 塩2.7g	ごはん 赤魚の西京焼き なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ パナナ E403Kcal 蛋19.9g 脂1.6g 塩3g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	柳川風井 ジャーマン大根 なすのぬか漬け E383Kcal 蛋13.6g 脂10.5g 塩2.2g
10日 (金)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E492Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース もやしとツナの辛子和え コーンわかめスープ E485Kcal 蛋19.5g 脂17.2g 塩3.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 えびと絹さやの玉子とじ フルーツ みかん缶 E424Kcal 蛋15.6g 脂8.7g 塩1.4g
11日 (土)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E444Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩3.2g	鮭のちらし寿司 南瓜小倉煮 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E435Kcal 蛋19.8g 脂5.9g 塩2.7g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え 金山寺みそ E419Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩2.3g
12日 (日)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E446Kcal 蛋15.7g 脂10.8g 塩2.9g	ごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ E462Kcal 蛋18.8g 脂11.3g 塩3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 がんときの煮つけ 黒豆 E453Kcal 蛋20.5g 脂14.9g 塩1.1g
13日 (月)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E482Kcal 蛋15.9g 脂10.6g 塩3.2g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きやべつときゅうりの梅和え さつま汁 E490Kcal 蛋24.7g 脂11.7g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜と玉子の炒め物 フルーツ パナナ E409Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩1.9g
14日 (火)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E449Kcal 蛋15.8g 脂10.9g 塩2.9g	ハヤシライス わかめとツナのサラダ マスカットジュース フルーツミックス E529Kcal 蛋17.3g 脂15.5g 塩2.3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 鶏肉ときこの甘酢炒め 大根サラダ 奈良漬 E463Kcal 蛋15.6g 脂17.4g 塩1.6g

15日 (水)	ごはん 納豆 切昆布ちくわ煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E527Kcal 蛋21.7g 脂15g 塩3.2g	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 にら玉スープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E500Kcal 蛋20.9g 脂13.4g 塩1.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 玉ねぎとえびのチャンプルー風 おくらの梅和え E364Kcal 蛋15.4g 脂8.8g 塩1.5g
16日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E489Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g	しめじごはん 白身魚の塩麹焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ けんちん汁 E416Kcal 蛋20.9g 脂12.2g 塩3.5g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶 E461Kcal 蛋10.8g 脂15.4g 塩1.7g
17日 (金)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E480Kcal 蛋18.2g 脂12.3g 塩3.1g	さつま芋のかき揚げ丼 大根と昆布の煮物 鶏汁 フルーツミックス E456Kcal 蛋13.7g 脂9.8g 塩3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ きゅうりのぬか漬け E349Kcal 蛋14.2g 脂5.8g 塩1.8g
18日 (土)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E458Kcal 蛋14.6g 脂9.3g 塩2.7g	ごはん チキンピカタ (オーロソース) 青菜としめじの胡麻酢和え きやべつとベーコンのスープ フルーツ パナナ E527Kcal 蛋26.6g 脂15.5g 塩3.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麻婆豆腐丼 いんげんとツナのごま和え うぐいす煮豆 E444Kcal 蛋18.2g 脂11.6g 塩1.5g
19日 (日)	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	ごはん サンドイッチ(たまご) サンドイッチ(イチゴジャム) かぼちゃのミートグラタン りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E539Kcal 蛋15g 脂20.6g 塩1.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 治部煮 きやべつと辛子和え 金山寺みそ E364Kcal 蛋15.3g 脂5.4g 塩1.9g
20日 (月)	青菜ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E476Kcal 蛋16.4g 脂11.7g 塩3.3g	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 沢煮椀 E392Kcal 蛋20.1g 脂6.2g 塩1.8g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 舞茸となすのみそ炒め フルーツ みかん缶 E408Kcal 蛋15.8g 脂9.6g 塩1.8g
21日 (火)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E473Kcal 蛋16.1g 脂11.3g 塩2.9g	ごはん 酢鶏 もやしの中華風サラダ 赤だし汁 E489Kcal 蛋17.9g 脂12.6g 塩2.2g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 白菜ときゅうりの梅和え フルーツミックス E344Kcal 蛋12.1g 脂5.9g 塩1.7g
22日 (水)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E436Kcal 蛋14g 脂9.4g 塩3.1g	かやくごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜とささみの辛子和え 豚汁 E565Kcal 蛋25.9g 脂16.2g 塩4.3g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん ピーマン炒め ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ パナナ E452Kcal 蛋13.1g 脂14.4g 塩1g
23日 (木)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E455Kcal 蛋15.6g 脂11.4g 塩2.7g	ねぎとろ丼 大根と帆立のサラダ のっぺい汁 フルーツ オレンジ E468Kcal 蛋28.6g 脂12.4g 塩3.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん のし鶏 洋風変わりきんぴら 奈良漬け E453Kcal 蛋18.4g 脂12.5g 塩1.9g
24日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E518Kcal 蛋19.4g 脂13.5g 塩2.6g	ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ 鶏肉ときこの汁 フルーツミックス キウイ みかん E440Kcal 蛋26.9g 脂6.1g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	中華丼 豆腐のあんかけ 花豆 E382Kcal 蛋16.6g 脂10.2g 塩1.9g
25日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E447Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩3.2g	ソース焼きそば れんこんサラダ ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E468Kcal 蛋15.3g 脂16.5g 塩2.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん にら玉あんかけ さつま芋サラダ おくらのかか和え E419Kcal 蛋13.1g 脂13.1g 塩1.2g
26日 (日)	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 (カフェオレ) E476Kcal 蛋17.2g 脂12.4g 塩3.7g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 粕汁 E436Kcal 蛋18.3g 脂8.8g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツミックス 杏仁豆腐 E424Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩1.2g
27日 (月)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E447Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 青菜としめじの菊花和え かき玉汁 E472Kcal 蛋21.5g 脂13.8g 塩3.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 きやべつとちくわの梅和え フルーツ パナナ E425Kcal 蛋15.2g 脂9.9g 塩1.1g
28日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E456Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.7g	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 友禅蒸し わかめときこのこのナムル風 煮豆(いんげん豆) E397Kcal 蛋16.6g 脂5.4g 塩1.9g
29日 (水)	わかめごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E490Kcal 蛋18.6g 脂13.7g 塩2.8g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 田楽 山菜そば汁 E413Kcal 蛋20.5g 脂4.4g 塩3.6g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	五目炒飯 カレー肉じゃが フルーツミックス E447Kcal 蛋12.6g 脂11g 塩0.9g

<p>30日 (木)</p>	<p>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)</p> <p>エ452Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩3.2g</p>	<p>天津飯 南瓜のカッテージチーズサラダ けんちん汁 フルーツ みかん缶</p> <p>エ528Kcal 蛋20g 脂15.3g 塩3g</p>	<p>シュークリーム</p> <p>エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g</p>	<p>麦ごはん 筑前煮 なべしぎ うぐいす煮豆</p> <p>エ420Kcal 蛋15.3g 脂6.8g 塩1.5g</p>
--------------------	--	---	---	--