

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年12月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん いんげん糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 牛乳(ミロ)	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ もやしとツナの辛子和え さつま汁	黒ごまプリン	麦ごはん ホイコーロー カリフラワーのごま和え フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ449Kcal 蛋15g 脂10.4g 塩2.8g	エ499Kcal 蛋21.5g 脂14g 塩2.7g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ377Kcal 蛋13g 脂9g 塩1.1g
2日 (土)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 牛肉の中華風サラダ 豚汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん 酢鶏 青菜のピーナツ和え おくらの梅和え
	エ475Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.8g	エ489Kcal 蛋25g 脂9.2g 塩3.2g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ459Kcal 蛋16.4g 脂13g 塩2.1g
3日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティ)	サンドイッチ(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) れんこんサラダ カレー汁 フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 白菜とかにかまの和え物 金山寺みそ
	エ466Kcal 蛋16.7g 脂12.1g 塩3.5g	エ503Kcal 蛋13.1g 脂25.5g 塩3.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ382Kcal 蛋14.5g 脂7.2g 塩2.9g
4日 (月)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ セロリとツナのサラダ にゅうめん	菓子パン	麦ごはん 焼肉 わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶
	エ452Kcal 蛋14.6g 脂9.6g 塩3.1g	エ588Kcal 蛋19.8g 脂21.8g 塩4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ380Kcal 蛋14g 脂9.9g 塩2g
5日 (火)	青菜ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 牛乳(ミロ)	きのこのハヤシライス さつま芋サラダ りんごジュース フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ 芋とろろ
	エ482Kcal 蛋15.8g 脂12.4g 塩3.4g	エ607Kcal 蛋15.7g 脂19.8g 塩2g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ350Kcal 蛋21.4g 脂2.5g 塩2.4g
6日 (水)	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)	五目寿司 大根と昆布の煮物 のっぺい汁 フルーツ パナナ	ドームケーキ	麦ごはん 筑前煮 マセドアンサラダ 花豆
	エ472Kcal 蛋14.8g 脂10.4g 塩3g	エ406Kcal 蛋19.1g 脂7.1g 塩2.6g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ493Kcal 蛋16.7g 脂16.7g 塩1.5g
7日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 桜えび入り玉子焼き きやべつときゅうりの梅和え 粕汁 フルーツミックス	ババロア	麦ごはん 牛肉と露の煮物 かぶとひき肉の吉野煮 奈良漬
	エ470Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩2.7g	エ471Kcal 蛋20.2g 脂11.2g 塩2.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ393Kcal 蛋15.1g 脂10.3g 塩1.6g
8日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き もずくと長芋の酢の物 かき玉汁 フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 なすのぬか漬
	エ456Kcal 蛋16.7g 脂11.5g 塩3g	エ474Kcal 蛋22.7g 脂11.6g 塩2.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ340Kcal 蛋12.5g 脂6.9g 塩1.7g
9日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ ナムル すまし汁	和菓子	中華丼 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ447Kcal 蛋15.5g 脂10.3g 塩2.9g	エ479Kcal 蛋20.1g 脂16g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ404Kcal 蛋18g 脂10.1g 塩1.7g
10日 (日)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 田楽 沢煮椀 フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにゃく炒煮 うぐいす煮豆
	エ503Kcal 蛋19g 脂12.4g 塩2.7g	エ490Kcal 蛋18.6g 脂14.2g 塩1.8g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ414Kcal 蛋20g 脂8.1g 塩2.1g
11日 (月)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	オムライス キャベツとささみの辛子和え 白菜スープ フルーツ パナナ	ロールケーキ	麦ごはん かおり煮付 もやしのソテー なめ茸おろし
	エ447Kcal 蛋15.5g 脂10.9g 塩3g	エ538Kcal 蛋23g 脂15.8g 塩3.9g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ366Kcal 蛋22.8g 脂5.9g 塩2.2g
12日 (火)	ゆかりごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 牛乳(カフェオレ)	ごはん 豆腐だんごあんかけ わかめの酢の物 豚汁	ミルクプリン	麦ごはん マーボーなす 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶
	エ446Kcal 蛋15.1g 脂9.6g 塩3.1g	エ521Kcal 蛋22.8g 脂16.5g 塩3.3g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ384Kcal 蛋12.8g 脂9.2g 塩1g
13日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 さつま汁	カステラ	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス
	エ459Kcal 蛋15g 脂9.6g 塩3.1g	エ408Kcal 蛋22.6g 脂4.4g 塩2.9g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ427Kcal 蛋11.8g 脂12g 塩1.1g
14日 (木)	ごはん がんとひじき煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ねぎとちくわのかき揚げ丼 青菜としめじの胡麻酢和え かき玉汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ 花豆
	エ467Kcal 蛋16.4g 脂12.5g 塩2.8g	エ439Kcal 蛋13.8g 脂9g 塩3.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ368Kcal 蛋14.7g 脂7.2g 塩1.3g

15日 (金)	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(ミルクティール)	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 鶏汁	ババロア	麦ごはん 中華炒め マカロニサラダ フルーツバナナ
	エ482Kcal 蛋15.9g 脂10.6g 塩3.2g	エ442Kcal 蛋18.1g 脂14.1g 塩2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ479Kcal 蛋15.4g 脂16.3g 塩1.3g
16日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース もやしの中華風サラダ ワンタンスープ	菓子パン	親子丼 豆腐と海老の旨煮 フルーツ みかん缶
	エ481Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g	エ459Kcal 蛋19.4g 脂11.3g 塩1.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ460Kcal 蛋24.7g 脂12.5g 塩1.6g
17日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イコシヤム) さつま芋の和風サラダ コーンスープ フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 おひたし きゅうりのぬか漬け
	エ451Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩3.5g	エ518Kcal 蛋11.5g 脂22.5g 塩3.1g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ424Kcal 蛋12.1g 脂14.3g 塩2.8g
18日 (月)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら すまし汁	ようかん	麦ごはん 八宝菜 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツミックス キウイ みかん
	エ456Kcal 蛋16.8g 脂11.5g 塩3g	エ538Kcal 蛋24.5g 脂19g 塩3.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ410Kcal 蛋17.4g 脂11.7g 塩1g
19日 (火)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ドームケーキ	カレーピラフ 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え
	エ454Kcal 蛋15.8g 脂11.1g 塩2.9g	エ536Kcal 蛋16.6g 脂16.5g 塩2.6g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ480Kcal 蛋18.3g 脂13.6g 塩2.1g
20日 (水)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 牛乳(ミロ) みそ汁油揚げ	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ チンゲン菜としいたけのスープ フルーツミックス 杏仁豆腐	和菓子	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 白菜の中華風酢の物 うぐいす煮豆
	エ488Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.8g	エ495Kcal 蛋13.9g 脂22.6g 塩4.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ384Kcal 蛋13.2g 脂7.1g 塩1.8g
21日 (木)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール)	ねぎとろ丼 五目白和え 芋子汁 フルーツ バナナ	カステラ	麦ごはん 青椒肉糸 きやべつの子辛和え 奈良漬け
	エ492Kcal 蛋19.4g 脂12.4g 塩2.8g	エ497Kcal 蛋31g 脂11.7g 塩3.8g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ355Kcal 蛋15.8g 脂7.9g 塩1.3g
22日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き 南瓜小倉煮 沢煮椀	菓子パン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶
	エ466Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.9g	エ503Kcal 蛋19.1g 脂11.9g 塩3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ362Kcal 蛋14g 脂7.4g 塩1.5g
23日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ソース焼きそば もやしとカニカマの辛子和え ワンタンスープ フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん 豚バラおでん 豆腐のチャンプルー 金山寺みそ
	エ458Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩3.7g	エ410Kcal 蛋16.5g 脂9.4g 塩3.2g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ589Kcal 蛋18.8g 脂29.2g 塩2.8g
24日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	ごはん チキンピカタ(オーロソース) 南瓜のカッターチーズサラダ きやべつとベーコンのスープ フルーツ バナナ	ヨーグルト	麦ごはん 中華炒め えのきとささみのポン酢かけ 花豆
	エ458Kcal 蛋14.7g 脂10.5g 塩2.9g	エ624Kcal 蛋27.7g 脂21.4g 塩3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ374Kcal 蛋17.5g 脂9.9g 塩1.4g
25日 (月)	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(ミロ)	コーンピラフ ミートローフ ごぼうのみそマヨサラダ ミネストローネ フルーツミックス キウイ みかん	ケーキ	麦ごはん ごま味肉豆腐 きやべつとちくわの梅和え おくらのかか和え
	エ491Kcal 蛋17.6g 脂12g 塩2.9g	エ657Kcal 蛋23g 脂25.3g 塩3.7g	エ133Kcal 蛋2.9g 脂5.7g 塩0.1g	エ394Kcal 蛋16.1g 脂10g 塩1.7g
26日 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん さばのおろし煮 焼き豚サラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ 小松菜のとろろ芋和え かぶのぬか漬け
	エ446Kcal 蛋14.8g 脂9.9g 塩2.9g	エ527Kcal 蛋25.2g 脂16.4g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ312Kcal 蛋13.2g 脂5.5g 塩1.4g
27日 (水)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール)	カレーライス さつま揚げのピリ辛和え マスカットジュース フルーツ オレンジ	ババロア	麦ごはん ビーフン炒め 五色和え しらすおろし
	エ466Kcal 蛋16g 脂12.4g 塩2.8g	エ574Kcal 蛋16.5g 脂13.9g 塩2.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ325Kcal 蛋11.8g 脂4.5g 塩1.8g
28日 (木)	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 れんこんサラダ チャップスイ	ようかん	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ458Kcal 蛋15.3g 脂10g 塩3.1g	エ505Kcal 蛋18.9g 脂18.4g 塩1.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ445Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩0.7g
29日 (金)	ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	天津飯 もやしの中華風サラダ 中華スープ フルーツ みかん缶	プリン	麦ごはん 焼肉 豆腐のあんかけ うぐいす煮豆
	エ470Kcal 蛋16g 脂12.4g 塩2.7g	エ417Kcal 蛋16.9g 脂8.5g 塩2.7g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ429Kcal 蛋17.1g 脂10.9g 塩2.1g

30日 (土)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 わかめの酢の物 さつま汁	ワッフル	麦ごはん マーボーなす えびと絹さやの玉子とじ フルーツミックス
	エ510Kcal 蛋19.7g 脂12.6g 塩2.7g	エ445Kcal 蛋18.8g 脂10.8g 塩1.7g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ380Kcal 蛋15.6g 脂9.2g 塩1.2g
31日 (日)	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 (ミロ)	ごはん 魚の七味焼 大根サラダ 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん 筑前煮 白菜とささみの辛子和え フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ465Kcal 蛋15.1g 脂10.4g 塩2.9g	エ452Kcal 蛋21.6g 脂10.5g 塩3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ386Kcal 蛋16.2g 脂6.3g 塩1.3g