

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年1月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	かに風どうすい プリン 牛乳 (ミルクティー)	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き おせち 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	和菓子	麦ごはん ホイコーロー 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ オレンジ
	エ347Kcal 蛋14.6g 脂12.1g 塩1.5g	エ809Kcal 蛋34.4g 脂21g 塩5.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ424Kcal 蛋16.1g 脂12.4g 塩1.1g
2日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	鮭のちらし寿司 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	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 ブロッコリーのごま和え 奈良漬け
	エ473Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	エ391Kcal 蛋20g 脂6.8g 塩2.7g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ438Kcal 蛋10.9g 脂15.1g 塩2.1g
3日 (水)	ごはん ふりかけ 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ みそ汁わかめ フルーツ みかん缶	ドームケーキ	麦ごはん すき焼き風煮 マセドアンサラダ うぐいす煮豆
	エ471Kcal 蛋16.2g 脂11.6g 塩3.5g	エ557Kcal 蛋18.7g 脂20g 塩3.6g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ500Kcal 蛋16.8g 脂16.2g 塩1.4g
4日 (木)	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 白身魚の塩麹焼き きやべつとちくわの梅和え けんちん汁	ようかん	麦ごはん 八宝菜 いんげんとツナのごま和え フルーツミックス
	エ455Kcal 蛋14.7g 脂10.5g 塩2.9g	エ352Kcal 蛋20.1g 脂1.8g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ387Kcal 蛋16.2g 脂10.6g 塩1.2g
5日 (金)	ごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 肉団子酢豚風 大根と帆立のサラダ 中華スープ	ミルクプリン	麦ごはん 五目玉子焼き 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ みかん缶
	エ478Kcal 蛋17.2g 脂13.4g 塩3.1g	エ504Kcal 蛋12.6g 脂19.3g 塩2.1g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ419Kcal 蛋16.6g 脂12.4g 塩1.4g
6日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	お赤飯 筑前煮 もやしとカニカマの辛子和え すまし汁	菓子パン	麦ごはん 鯖の味噌煮 青菜のピーナツ和え フルーツ バナナ
	エ463Kcal 蛋14.2g 脂9.1g 塩3.2g	エ422Kcal 蛋19.2g 脂6.9g 塩3.1g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ462Kcal 蛋22.6g 脂12.1g 塩2g
7日 (日)	七草かゆ ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー)	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) さつま揚げのピリ辛和え コーンスープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め わかめの酢の物 煮豆(いんげん豆)
	エ329Kcal 蛋13.8g 脂10.8g 塩3.6g	エ408Kcal 蛋12.6g 脂15.9g 塩3.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ407Kcal 蛋14.2g 脂6.1g 塩1.2g
8日 (月)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん のし鶏 れんこんサラダ むらくも汁	パパロア	麦ごはん 青椒肉糸 けんちん煮 フルーツ オレンジ
	エ460Kcal 蛋16.8g 脂11.5g 塩2.9g	エ521Kcal 蛋22.4g 脂18.8g 塩1.9g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ382Kcal 蛋15.2g 脂8.9g 塩1g
9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 (ミロ)	えびのかき揚げ丼 きやべつとささみの中華和え さつま汁 フルーツ バナナ	ロールケーキ	麦ごはん かに玉あんかけ なべしぎ 奈良漬け
	エ465Kcal 蛋15.1g 脂10.4g 塩2.9g	エ507Kcal 蛋17.4g 脂12.6g 塩2.8g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ356Kcal 蛋13.3g 脂6.7g 塩2g
10日 (水)	わかめごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ)	ごはん チキンピカタ (オーロラスース) 白菜とツナの辛子和え のっぺい汁	黒ごまプリン	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ みかん缶
	エ447Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g	エ486Kcal 蛋27.4g 脂13.4g 塩2.9g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ374Kcal 蛋15.5g 脂7.1g 塩1.2g
11日 (木)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 鯖のカレー焼き 大根の中華風サラダ 豚汁	おしるこ	五目炒飯 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ441Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩2.9g	エ481Kcal 蛋25g 脂13.7g 塩3.1g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ451Kcal 蛋12.3g 脂13.6g 塩0.9g
12日 (金)	ごはん 納豆 肉じゃが みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	牛丼 白和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	カステラ	麦ごはん 中華炒め 青菜のえのき和え 花豆
	エ552Kcal 蛋20.3g 脂15.6g 塩2.6g	エ492Kcal 蛋21.9g 脂14.1g 塩2.1g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ369Kcal 蛋15.1g 脂9.8g 塩1.7g
13日 (土)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー)	ごはん ブ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 チャップスイ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 炒鶏 車ふのチャンプルー おぐらの梅和え
	エ467Kcal 蛋16.3g 脂12.4g 塩2.7g	エ453Kcal 蛋13.3g 脂14.6g 塩1.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ387Kcal 蛋15.9g 脂8.4g 塩1.7g
14日 (日)	ごはん ふりかけ ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ さつま芋サラダ 鶏汁 フルーツ バナナ	フルーチェ	柳川風井 いんげんとササミのごま和え がんもの煮つけ
	エ459Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩3.1g	エ627Kcal 蛋21.7g 脂21.3g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ434Kcal 蛋19.9g 脂12g 塩2.6g

15日 (月)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E456Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜の菊花和え すまし汁 E462Kcal 蛋18.1g 脂12.1g 塩4.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 フルーツ みかん缶 E400Kcal 蛋24.2g 脂6.3g 塩2g
16日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E462Kcal 蛋15.9g 脂12.1g 塩2.7g	スパゲッティ ナポリタン ごぼうのみそマヨサラダ コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん E528Kcal 蛋14.2g 脂24.6g 塩5.8g	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 野菜炒め かぶのぬか漬け E355Kcal 蛋15.4g 脂8.8g 塩1.4g
17日 (水)	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 魚の七味焼 揚げなすのおろし煮 赤だし汁 E452Kcal 蛋21.2g 脂11g 塩2.3g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ E389Kcal 蛋16.3g 脂9.5g 塩1.4g
18日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E465Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩3.5g	キーマカレー 南瓜のカッテージチーズサラダ マスカットジュース フルーツヨーグルト E617Kcal 蛋17.4g 脂18.6g 塩1.7g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 白菜とかにかまの和え物 うぐいす煮豆 E401Kcal 蛋15.5g 脂8.3g 塩1.8g
19日 (金)	青菜ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E489Kcal 蛋16.7g 脂13.4g 塩3.4g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜のわさび漬け和え 芋子汁 E418Kcal 蛋18.1g 脂10.1g 塩3.1g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツミックス E391Kcal 蛋17.1g 脂9.8g 塩2g
20日 (土)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E468Kcal 蛋15.4g 脂10.3g 塩2.8g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 五目白和え 三平汁 E540Kcal 蛋23.3g 脂14.5g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	ごぼうとベーコンの炒飯 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ みかん缶 E458Kcal 蛋13.9g 脂13.1g 塩1.9g
21日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E453Kcal 蛋15.4g 脂9.5g 塩3.1g	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) 焼き豚サラダ ミネストローネ フルーツ パナナ E481Kcal 蛋14.9g 脂19.3g 塩3.5g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め 黒豆 E446Kcal 蛋17.7g 脂11.8g 塩1.8g
22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 (カフェオレ) E464Kcal 蛋14.7g 脂10.5g 塩3g	ごはん 白身魚の塩麹焼き もずくと長芋の酢の物 のっぺい汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E385Kcal 蛋20.5g 脂2.6g 塩2.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	親子丼 豆腐と海老の旨煮 おぐらの梅和え E440Kcal 蛋24.8g 脂12.5g 塩1.7g
23日 (火)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E464Kcal 蛋15.8g 脂12.6g 塩2.8g	きのこのハヤシライス 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 E613Kcal 蛋15.5g 脂20.3g 塩2.1g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 豚バラおでん 五色和え 奈良漬け E516Kcal 蛋14.8g 脂24.9g 塩2.5g
24日 (水)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E487Kcal 蛋17.6g 脂12g 塩2.9g	かつ丼 大根と帆立のサラダ みそ汁ふ フルーツ オレンジ E621Kcal 蛋22g 脂24.7g 塩2.5g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し 洋風変わりきんぴら 花豆 E383Kcal 蛋14.5g 脂8.7g 塩2.2g
25日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E493Kcal 蛋19.3g 脂12.4g 塩2.6g	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 フルーツ パナナ E419Kcal 蛋16.2g 脂7g 塩2.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 なめ茸おろし E429Kcal 蛋12.7g 脂12.2g 塩1.9g
26日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E482Kcal 蛋17.2g 脂12.1g 塩2.9g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース きくらげともやしのごまサラダ 白菜スープ E468Kcal 蛋20.1g 脂12.5g 塩2.3g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ マカロニサラダ フルーツミックス キウイ みかん E453Kcal 蛋13.9g 脂14.7g 塩1.7g
27日 (土)	ゆかりごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E445Kcal 蛋14.1g 脂9.1g 塩3.2g	ごはん しらす入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 鶏汁 フルーツ みかん缶 E448Kcal 蛋19.1g 脂11.4g 塩2.4g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 南瓜そぼろ煮 おぐらのかか和え E387Kcal 蛋14.6g 脂7.7g 塩1.6g
28日 (日)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E496Kcal 蛋17.3g 脂12.3g 塩2.8g	ごはん ぶり大根 なめこの酢の物 むらくも汁 E485Kcal 蛋21.9g 脂13.4g 塩1.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス E358Kcal 蛋14g 脂5.8g 塩1g
29日 (月)	ごはん ふりかけ 蒔と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E461Kcal 蛋16.5g 脂11.4g 塩2.9g	天丼 青菜のごま和え 粕汁 フルーツ パナナ E549Kcal 蛋24.3g 脂14.8g 塩3.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ピーマン炒め ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E409Kcal 蛋11.8g 脂9.4g 塩1.1g

30日 (火)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん 豆腐のミートローフ セロリとツナのサラダ チャップスイ	どら焼き	麦ごはん 煮 魚 なべしぎ フルーツ オレンジ
	エ467Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.5g	エ481Kcal 蛋18g 脂16.7g 塩2.3g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ348Kcal 蛋18.5g 脂1.6g 塩1.8g
31日 (水)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー)	天津飯 白菜の中華風酢の物 中華スープ フルーツミックス 杏仁豆腐	パパロア	麦ごはん 牛肉と落の煮物 さつまいもレーズン煮 金山寺みそ
	エ446Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3.1g	エ430Kcal 蛋17.1g 脂9.3g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ428Kcal 蛋13.7g 脂9.5g 塩1.5g