

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

| 令和6年2月     | 朝食                                                                                 | 昼食                                                                                                                   | 間食                                  | 夕食                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(木)  | ごはん<br>かんぴょう玉子とじ<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)<br>E475Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩3.1g      | お赤飯<br>タラの酒粕焼き<br>煮しめ<br>けんちん汁<br>E444Kcal 蛋22.3g 脂5.3g 塩3.1g                                                        | ドームケーキ<br>E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | 麦ごはん<br>ホイコーロー<br>カレー肉じゃが<br>フルーツ みかん缶<br>E513Kcal 蛋18.9g 脂12.8g 塩1.9g  |
| 2日<br>(金)  | ごはん<br>ふりかけ<br>きんぴらごぼう<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミロ)<br>E474Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩2.9g | ごはん<br>オクラと牛肉のすき煮<br>もずくと長芋の酢の物<br>のっぺい汁<br>フルーツミックス<br>E437Kcal 蛋17.7g 脂10.5g 塩1.8g                                 | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g     | 柳川風井<br>もやしのソテー<br>カリフラワーのあんかけ<br>E424Kcal 蛋21.7g 脂10.6g 塩2g            |
| 3日<br>(土)  | ごはん<br>五目豆<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E465Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩2.7g           | うなぎちらし<br>南瓜小倉煮<br>豚汁<br>フルーツ パナナ<br>E534Kcal 蛋21.5g 脂12.8g 塩2.9g                                                    | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g  | 麦ごはん<br>青椒肉糸<br>白菜とちくわの梅和え<br>なめ茸おろし<br>E364Kcal 蛋14.5g 脂8g 塩1.5g       |
| 4日<br>(日)  | ごはん<br>いんげんと豚肉の炒め煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)<br>E452Kcal 蛋14.8g 脂11.1g 塩2.8g    | サンドイッチ(タマゴ)<br>サンドイッチ(ツナ)<br>サンドイッチ(イチゴジャム)<br>さつま芋サラダ<br>コーンスープ<br>フルーツミックス キウイ みかん<br>E470Kcal 蛋10.3g 脂21.3g 塩2.8g | ヨーグルト<br>E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g    | 麦ごはん<br>ピーマン炒め<br>けんちん煮<br>うぐいす煮豆<br>E384Kcal 蛋12.2g 脂5.6g 塩1.3g        |
| 5日<br>(月)  | ごはん<br>ぜんまいと生揚げの煮物<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E473Kcal 蛋15.5g 脂12.5g 塩2.8g    | ごはん<br>和風みそハンバーグ<br>青菜とツナの辛子和え<br>沢煮椀<br>フルーツ みかん缶<br>E508Kcal 蛋22.7g 脂15.2g 塩2.2g                                   | 菓子パン<br>E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g   | 麦ごはん<br>治部煮<br>なべしぎ<br>かぶのぬか漬け<br>E342Kcal 蛋12.6g 脂5.6g 塩1.6g           |
| 6日<br>(火)  | ごはん<br>ひじき五目煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E436Kcal 蛋14.8g 脂9.3g 塩3.1g        | ごはん<br>肉団子酢豚風<br>さつま揚げのピリ辛和え<br>ワンドンスープ<br>フルーツミックス<br>E491Kcal 蛋14g 脂15g 塩2.7g                                      | 黒ごまプリン<br>E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g  | 麦ごはん<br>にら玉あんかけ<br>きやべつの辛子和え<br>花豆<br>E342Kcal 蛋15.5g 脂7.1g 塩1.5g       |
| 7日<br>(水)  | ごはん<br>納豆<br>里芋のそぼろ煮<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミロ)<br>E522Kcal 蛋20.5g 脂13.1g 塩2.4g           | きのこのハヤシライス<br>セロリとツナのサラダ<br>オレンジジュース<br>フルーツヨーグルト<br>E616Kcal 蛋22.3g 脂23g 塩2.2g                                      | ようかん<br>E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g    | 麦ごはん<br>中華炒め<br>小松菜のとりろ芋和え<br>金山寺みそ<br>E381Kcal 蛋14.9g 脂8.8g 塩1.9g      |
| 8日<br>(木)  | ごはん<br>高野豆腐の玉子とじ<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)<br>E472Kcal 蛋17.4g 脂12g 塩2.9g        | ごはん<br>栗と鶏肉の煮物<br>さつま芋と胡瓜のみぞれ酢<br>すまし汁<br>フルーツ オレンジ<br>E485Kcal 蛋15.7g 脂7.7g 塩2.1g                                   | ロールケーキ<br>E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g  | 麻婆豆腐丼<br>わかめときのこのナムル風<br>おくらのかか和え<br>E363Kcal 蛋16.2g 脂9.4g 塩1.6g        |
| 9日<br>(金)  | ごはん<br>大根と生揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E455Kcal 蛋15.4g 脂11.4g 塩2.7g       | ごはん<br>なめ茸入り玉子焼き<br>きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ<br>鶏肉ときこの汁<br>フルーツ みかん缶<br>E519Kcal 蛋17.1g 脂18.9g 塩2.5g                          | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g  | 麦ごはん<br>焼肉<br>白菜の中華風酢の物<br>しらすおろし<br>E385Kcal 蛋15.1g 脂10g 塩2.2g         |
| 10日<br>(土) | ごはん<br>ふりかけ<br>ぜんまい煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)<br>E454Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩3g      | ごはん<br>チキングラタン<br>マセドアンサラダ<br>豆腐と小松菜のスープ<br>E592Kcal 蛋21.2g 脂23.5g 塩1.8g                                             | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g     | カレーピラフ<br>牛肉とごぼうの土佐煮<br>フルーツミックス<br>E451Kcal 蛋15g 脂11.1g 塩1.6g          |
| 11日<br>(日) | ごはん<br>切干大根の含め煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (ミロ)<br>E464Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g       | ラーメン(しょうゆ)<br>シューマイ<br>ナムル<br>フルーツミックス 杏仁豆腐<br>E453Kcal 蛋20.8g 脂14.7g 塩2.5g                                          | フルーチェ<br>E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g    | 麦ごはん<br>青椒肉糸<br>大根と帆立のサラダ<br>花豆<br>E409Kcal 蛋15.1g 脂15.1g 塩0.9g         |
| 12日<br>(月) | ごはん<br>切昆布ちくわ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E466Kcal 蛋16.5g 脂12.1g 塩3.5g    | ごはん<br>松風焼<br>おひたし<br>沢煮椀<br>フルーツ パナナ<br>E522Kcal 蛋23.6g 脂14g 塩2.4g                                                  | カステラ<br>E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g    | 麦ごはん<br>野菜と春雨の五目炒め<br>にらの玉子とじ<br>奈良漬け<br>E361Kcal 蛋13.1g 脂7.3g 塩1.9g    |
| 13日<br>(火) | ごはん<br>かんぴょう煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)<br>E438Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g          | ごはん<br>鯖のごまみそ焼き<br>揚げなすそぼろかけ<br>のっぺい汁<br>E522Kcal 蛋25g 脂17.5g 塩2.7g                                                  | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g     | 麦ごはん<br>筑前煮<br>白菜とかにかまの和え物<br>フルーツ みかん缶<br>E384Kcal 蛋15.3g 脂6g 塩1.7g    |
| 14日<br>(水) | ごはん<br>ふりかけ<br>大根とさつま揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)<br>E453Kcal 蛋14.8g 脂9.2g 塩3.1g | えびのかき揚げ丼<br>わかめの酢の物<br>赤だし汁<br>フルーツ オレンジ<br>E454Kcal 蛋14.8g 脂10.9g 塩2.5g                                             | チョコババロア<br>E150Kcal 蛋7g 脂6.2g 塩0.1g | 麦ごはん<br>ぎせい豆腐あんかけ<br>いんげんとツナのごま和え<br>芋とろろ<br>E407Kcal 蛋15.5g 脂10g 塩2.3g |

|            |                                                                                     |                                                                                                            |                                      |                                                                                  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 15日<br>(木) | ごはん<br>ひじきの炒り煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E456Kcal 蛋15.2g 脂11.3g 塩3.1g      | ごはん<br>酢鶏<br>ツナの中華風サラダ<br>中華スープ<br>E487Kcal 蛋17.3g 脂14g 塩2.1g                                              | ようかん<br>E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g     | 麦ごはん<br>かぶと肉団子の煮物<br>青菜のえのき和え<br>フルーツミックス キウイ みかん<br>E361Kcal 蛋14.5g 脂6.4g 塩1.5g |
| 16日<br>(金) | ごはん<br>納豆<br>白菜とがんも煮<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E525Kcal 蛋20.4g 脂15.6g 塩2.4g           | ごはん<br>すき焼き風煮<br>れんこんサラダ<br>みそ汁ふ<br>E450Kcal 蛋16.7g 脂14.7g 塩2.5g                                           | ワッフル<br>E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g      | 麦ごはん<br>かに玉あんかけ<br>キャベツとちくわの梅和え<br>フルーツ バナナ<br>E382Kcal 蛋14.1g 脂6.2g 塩1.5g       |
| 17日<br>(土) | 青菜ごはん<br>五目きんぴら<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (ミロ)<br>E470Kcal 蛋15.3g 脂9.2g 塩3.6g        | ごはん<br>鰯の金山寺焼<br>きくらげともやしのごまサラダ<br>芋子汁<br>フルーツ みかん缶<br>E483Kcal 蛋23.8g 脂11g 塩2.9g                          | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g   | 麦ごはん<br>マーボーなす<br>車ふのチャンプルー<br>うぐいす煮豆<br>E427Kcal 蛋15.2g 脂10.4g 塩1.3g            |
| 18日<br>(日) | ごはん<br>磯豆<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E489Kcal 蛋18.1g 脂13.1g 塩3g            | ごはん<br>サンドイッチ(たまご)<br>サンドイッチ(イチゴジャム)<br>かぼちゃのミートグラタン<br>りんごジュース<br>フルーツ オレンジ<br>E596Kcal 蛋17g 脂24.7g 塩1.5g | ヨーグルト<br>E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g     | 麦ごはん<br>友禅蒸し<br>鶏肉とこんにゃく炒煮<br>きゅうりのぬか漬け<br>E370Kcal 蛋19.2g 脂8g 塩2.8g             |
| 19日<br>(月) | ごはん<br>肉じゃが<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)<br>E499Kcal 蛋15.5g 脂12.7g 塩2.8g              | かつ丼<br>青菜の菊花和え<br>粕汁<br>フルーツミックス<br>E579Kcal 蛋23.3g 脂20.1g 塩2.7g                                           | 菓子パン<br>E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g    | 麦ごはん<br>厚揚げと春雨のピリ辛煮<br>大根サラダ<br>おくらと梅和え<br>E423Kcal 蛋15.4g 脂15.5g 塩1g            |
| 20日<br>(火) | ごはん<br>ぜんまい煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E438Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g            | ごはん<br>鮭のガーリック焼き<br>セロリとささみのサラダ<br>むらくも汁<br>E484Kcal 蛋28.2g 脂13.3g 塩2.5g                                   | プリン<br>E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g       | 焼豚とねぎの炒飯<br>豆腐と海老の旨煮<br>フルーツミックス キウイ みかん<br>E398Kcal 蛋15.9g 脂6g 塩1.6g            |
| 21日<br>(水) | ごはん<br>がんもと蒟のかか煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E496Kcal 蛋18.7g 脂15.4g 塩3.1g    | ジュシー<br>桜えび入り玉子焼き<br>キャベツとツナの和え物<br>すまし汁<br>E440Kcal 蛋20.8g 脂14.7g 塩3.5g                                   | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g      | 麦ごはん<br>煮 魚<br>もやしとにら炒め<br>フルーツ みかん缶<br>E342Kcal 蛋19.4g 脂3g 塩1.5g                |
| 22日<br>(木) | ごはん<br>納豆<br>里芋のそぼろ煮<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)<br>E513Kcal 蛋19.6g 脂12.2g 塩2.4g           | ねぎとろ丼<br>大根と昆布の煮物<br>赤だし汁<br>フルーツ バナナ<br>E454Kcal 蛋28.3g 脂8.5g 塩3.2g                                       | シュークリーム<br>E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g | 麦ごはん<br>八宝菜<br>ブロッコリーのごま和え<br>黒豆<br>E401Kcal 蛋18.1g 脂9.9g 塩1.1g                  |
| 23日<br>(金) | ゆかりごはん<br>切昆布と豚肉煮<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミロ)<br>E460Kcal 蛋16.1g 脂10.8g 塩3.7g       | ごはん<br>和風おろしハンバーグ<br>もやしとかにかまの和え物<br>にゅうめん<br>E486Kcal 蛋21.9g 脂10.4g 塩3.5g                                 | ババロア<br>E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g   | 麦ごはん<br>炒鶏<br>小松菜のとろろ芋和え<br>フルーツミックス<br>E350Kcal 蛋13g 脂5.8g 塩1.2g                |
| 24日<br>(土) | ごはん<br>大根とさつま揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E455Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩3.1g      | ごはん<br>豆腐と白身魚のふんわり揚げ<br>青菜のわさび漬け和え<br>豚汁<br>E440Kcal 蛋19.8g 脂11.4g 塩3.3g                                   | ようかん<br>E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g     | 麦ごはん<br>ちくさ焼き玉子<br>なすの味噌炒め<br>フルーツ バナナ<br>E408Kcal 蛋13.8g 脂8.6g 塩1.6g            |
| 25日<br>(日) | ごはん<br>ふりかけ<br>高野豆腐きのこ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (ミロ)<br>E487Kcal 蛋17.6g 脂12g 塩2.9g | ごはん<br>ぶり大根<br>洋風変わりきんぴら<br>鶏汁<br>フルーツミックス<br>E517Kcal 蛋21.8g 脂15.9g 塩2.3g                                 | フルーチェ<br>E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g     | 中華丼<br>豆腐のチャンプルー<br>おくらと梅和え<br>E384Kcal 蛋17.8g 脂10.6g 塩1.8g                      |
| 26日<br>(月) | ごはん<br>ひじきの炒り煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)<br>E449Kcal 蛋14.4g 脂10.3g 塩3.1g         | ごはん<br>はんぺんのはさみ揚げ<br>もやしの中華風サラダ<br>白菜スープ<br>フルーツ みかん缶<br>E503Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩3.2g                      | ロールケーキ<br>E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g   | 麦ごはん<br>肉団子煮<br>にらときのこの玉子とじ<br>しらすおろし<br>E460Kcal 蛋13.4g 脂16.4g 塩2.3g            |
| 27日<br>(火) | ごはん<br>五目豆<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E461Kcal 蛋16.3g 脂11g 塩2.8g            | ごはん<br>鶏のねぎソースがけ<br>青菜としめじの胡麻酢和え<br>赤だし汁<br>フルーツミックス 杏仁豆腐<br>E546Kcal 蛋23g 脂17.8g 塩2.1g                    | 菓子パン<br>E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g    | 五目炒飯<br>南瓜そぼろ煮<br>なすのぬか漬け<br>E436Kcal 蛋14.4g 脂8.9g 塩1.4g                         |
| 28日<br>(水) | ごはん<br>白菜とがんも煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E475Kcal 蛋15.8g 脂12.6g 塩2.8g         | スパゲッティ ナポリタン<br>わかめとツナのサラダ<br>コンスープ<br>フルーツ オレンジ<br>E483Kcal 蛋15g 脂20g 塩5.4g                               | ミルクプリン<br>E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g    | 麦ごはん<br>ホイコーロー<br>白菜の中華風酢の物<br>奈良漬け<br>E375Kcal 蛋13.4g 脂9.1g 塩1.5g               |
| 29日<br>(木) | ごはん<br>山菜煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)<br>E449Kcal 蛋14.4g 脂10.9g 塩2.8g               | 天津飯<br>大根と帆立のサラダ<br>チャップスイ<br>フルーツミックス<br>E460Kcal 蛋18g 脂14g 塩2.5g                                         | 和菓子<br>E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g      | 麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>青菜のピーナツ和え<br>花豆<br>E418Kcal 蛋18.1g 脂12.3g 塩1.9g                  |