

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティール)	お赤飯 すき焼き風煮 もずくと長芋の酢の物 沢煮椀 フルーツ バナナ	ようかん	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め 奈良漬
	エ469Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.1g	エ472Kcal 蛋18.7g 脂9.4g 塩1.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ342Kcal 蛋21.2g 脂3.8g 塩1.9g
2日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん なめ茸入り玉子焼き セロリとささみのサラダ 芋子汁 フルーツ みかん缶	ワッフル	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 かぶのぬか漬
	エ481Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g	エ512Kcal 蛋19.8g 脂17.6g 塩2.8g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ391Kcal 蛋15.5g 脂10.1g 塩2.4g
3日 (日)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	エビのちらし寿司 れんこんサラダ ずまし汁 フルーツミックス	ケーキ	麦ごはん 肉団子煮 ツナの中華風サラダ 花豆
	エ478Kcal 蛋15.7g 脂10.4g 塩2.9g	エ377Kcal 蛋15.3g 脂9.8g 塩2.1g	エ134Kcal 蛋3.6g 脂2.5g 塩0.1g	エ476Kcal 蛋12.2g 脂18.4g 塩2.2g
4日 (月)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 豆腐だんごあんかけ 焼き豚サラダ にら玉スープ	パバロア	きのこピラフ 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス キウイ みかん
	エ480Kcal 蛋18.4g 脂13g 塩2.9g	エ492Kcal 蛋21.6g 脂15.8g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ464Kcal 蛋15.5g 脂13.4g 塩1.7g
5日 (火)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭の酒粕漬 煮しめ 鶏汁	ようかん	柳川風井 小松菜のとろろ芋和え フルーツ オレンジ
	エ496Kcal 蛋19.4g 脂12.3g 塩2.6g	エ452Kcal 蛋24.4g 脂8.1g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ363Kcal 蛋13.7g 脂5.6g 塩1.7g
6日 (水)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 信田巻き 菊と大根の酢の物 けんちんうどん汁	菓子パン	麦ごはん 八宝菜 豆腐のあんかけ フルーツ バナナ
	エ457Kcal 蛋15.3g 脂11.7g 塩2.8g	エ506Kcal 蛋22.1g 脂13.2g 塩2.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ404Kcal 蛋17.3g 脂9.5g 塩1.2g
7日 (木)	青菜ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティール)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜のわさび漬け和え さつま汁 フルーツ みかん缶	チーズヨーグルト	麦ごはん 筑前煮 コールスローサラダ しらすおろし
	エ459Kcal 蛋15.6g 脂10.5g 塩3.4g	エ539Kcal 蛋20.9g 脂13g 塩2.9g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ401Kcal 蛋14.8g 脂9.8g 塩1.6g
8日 (金)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	オムライス 大根サラダ チャップスイ フルーツミックス キウイ みかん	ロールケーキ	麦ごはん 煮魚 豆腐のチャンプルー うぐいす煮豆
	エ474Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩2.7g	エ560Kcal 蛋20.4g 脂21g 塩3.1g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ391Kcal 蛋22.9g 脂4.8g 塩2g
9日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 和風おろしハンバーグ 洋風変わりきんぴら みそ汁豆腐	どら焼き	親子丼 白菜と海老の旨煮 フルーツ バナナ
	エ455Kcal 蛋15.2g 脂11.2g 塩2.7g	エ521Kcal 蛋21.6g 脂15g 塩2.5g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ448Kcal 蛋22.1g 脂10.6g 塩1.3g
10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)	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチョウヤム) キャベツとささみの辛子和え コーンスープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え 芋とろろ
	エ507Kcal 蛋17.4g 脂12.4g 塩2.8g	エ549Kcal 蛋18.6g 脂26.8g 塩3.6g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ376Kcal 蛋12.9g 脂8.8g 塩1.3g
11日 (月)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ソース焼きそば きくらげともやしのごまサラダ ワンタンスープ フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 マカロニサラダ おくらの梅和え
	エ471Kcal 蛋15.8g 脂11.9g 塩2.7g	エ412Kcal 蛋14.8g 脂10.5g 塩2.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ416Kcal 蛋13g 脂13.8g 塩1.8g
12日 (火)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ねぎとちくわのかき揚げ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 むらくも汁 フルーツ オレンジ	ドームケーキ	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーのかにかまあんかけ 黒豆
	エ514Kcal 蛋20.3g 脂13.9g 塩3.3g	エ494Kcal 蛋13.8g 脂8.8g 塩2.9g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ403Kcal 蛋16.2g 脂9.8g 塩1g
13日 (水)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール)	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん	黒ごまプリン	麦ごはん ごま味噌豆腐 南瓜のそぼろ煮 奈良漬
	エ469Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩3.1g	エ515Kcal 蛋16.8g 脂13.6g 塩2.3g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ440Kcal 蛋16.9g 脂11g 塩1.9g
14日 (木)	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)	ごはん 白身魚の西京焼き きゃべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁	カステラ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 マゼドアンサラダ フルーツ みかん缶
	エ456Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g	エ389Kcal 蛋21.4g 脂1.7g 塩3.6g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ505Kcal 蛋16.1g 脂19g 塩1.1g
15日 (金)	ゆかりごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 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 けんちん汁	パバロア	五目炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ494Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩3g	エ405Kcal 蛋16.9g 脂9.8g 塩2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ441Kcal 蛋12.3g 脂12.2g 塩0.7g

16日 (土)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E453Kcal 蛋14.5g 脂10.1g 塩3g	ごはん 肉団子豚豚風 ナムル 赤だし汁 フルーツミックス E507Kcal 蛋15.3g 脂15.9g 塩2.6g	和菓子	麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め かぶのぬか漬け E358Kcal 蛋15.3g 脂6.7g 塩2g
17日 (日)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E429Kcal 蛋13.6g 脂8.3g 塩3.1g	ごはん 松風焼 南瓜のえびあんかけ かき玉汁 E521Kcal 蛋23.1g 脂13.6g 塩3g	フルーチェ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め もやしとカニカマの辛子和え フルーツ オレンジ E352Kcal 蛋13.5g 脂6g 塩1.5g
18日 (月)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E492Kcal 蛋16.9g 脂11.4g 塩2.9g	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 カレー汁 フルーツミックス E513Kcal 蛋14.5g 脂18.9g 塩2.7g	ようかん	麦ごはん かに玉あんかけ きやべつのはわさびマヨネーズ和え 花豆 E411Kcal 蛋14.1g 脂14.7g 塩1.7g
19日 (火)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E461Kcal 蛋15.7g 脂12.2g 塩3g	ごはん 鮭のちらし寿司 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 フルーツ パナナ E513Kcal 蛋14.5g 脂18.9g 塩2.7g	プリン	麦ごはん 青椒肉糸 白菜ときゅうりの梅和え 金山寺みそ E380Kcal 蛋14.9g 脂8.3g 塩1.7g
20日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E514Kcal 蛋19.8g 脂14.4g 塩2.5g	ごはん 鶏のねぎソースがけ もやしの中華風サラダ 中華スープ E491Kcal 蛋20.2g 脂16.4g 塩1.9g	菓子パン	麦ごはん 五目玉子焼き フロッコリーとツナのサラダ フルーツ みかん缶 E482Kcal 蛋16.9g 脂19.6g 塩1.3g
21日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E461Kcal 蛋16.2g 脂10.9g 塩3.5g	カレーライス 大根と帆立のサラダ マスカットジュース フルーツヨーグルト E632Kcal 蛋16.3g 脂18.9g 塩2g	ロールケーキ	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 わかめときこのナムル風 うぐいす煮豆 E384Kcal 蛋15g 脂7.5g 塩1.6g
22日 (金)	わかめごはん 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 (カフェオレ) E465Kcal 蛋16.6g 脂12.4g 塩2.8g	えびのかき揚げ丼 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ さつま汁 フルーツ オレンジ E556Kcal 蛋15.2g 脂19.9g 塩2.7g	シュークリーム	麦ごはん 焼肉 鶏肉と里芋の煮物 おくらのかか和え E410Kcal 蛋17g 脂10.5g 塩2g
23日 (土)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E441Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩3.1g	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 みかん缶 E537Kcal 蛋15.6g 脂25.5g 塩5.2g	パパロア	麦ごはん にら玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め しらすおろし E347Kcal 蛋14.4g 脂6.2g 塩2.3g
24日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E500Kcal 蛋15.5g 脂12.7g 塩2.8g	サンドイッチ(ツナ・タマゴ) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) 南瓜のカッテージチーズサラダ ピーチジュース フルーツミックス キウイ みかん E678Kcal 蛋18.2g 脂32.8g 塩2.3g	ヨーグルト	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ きゅうりのぬか漬け E316Kcal 蛋22.6g 脂1.8g 塩2.3g
25日 (月)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E515Kcal 蛋20.2g 脂13.2g 塩2.5g	ごはん あじの中華ソースかけ きくらげと大根のごまサラダ 鶏肉ときこの汁 E479Kcal 蛋20.9g 脂12.5g 塩3.3g	菓子パン	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツ パナナ E420Kcal 蛋17.3g 脂10.6g 塩1g
26日 (火)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E483Kcal 蛋15.2g 脂13.4g 塩2.9g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ セロリとツナのサラダ コーンスープ E577Kcal 蛋21.6g 脂22.9g 塩2.9g	和菓子	麦ごはん 治部煮 青菜のピーナツ和え フルーツミックス E369Kcal 蛋14.5g 脂7.4g 塩1.6g
27日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E441Kcal 蛋15g 脂10.1g 塩2.9g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 揚げなすのおろし煮 芋子汁 フルーツ みかん缶 E530Kcal 蛋17.7g 脂14.3g 塩2.4g	ミルクプリン	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 うぐいす煮豆 E413Kcal 蛋15.9g 脂9.5g 塩1.5g
28日 (木)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E470Kcal 蛋17.4g 脂12.9g 塩2.9g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き キャベツとささみの辛子和え 沢煮椀 E465Kcal 蛋21.5g 脂12.4g 塩2.6g	ようかん	カレーピラフ ジャーマン大根 フルーツ オレンジ E459Kcal 蛋12.8g 脂12.7g 塩1.6g
29日 (金)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E457Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.9g	牛丼 おひたし 粕汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E455Kcal 蛋21.5g 脂10.2g 塩3.1g	パパロア	麦ごはん ビーフン炒め マセアンサラダ なすのぬか漬け E437Kcal 蛋12.2g 脂13.8g 塩1.4g
30日 (土)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E478Kcal 蛋15.5g 脂10.7g 塩3.1g	ごはん 白身魚の木の芽焼き 白和え のっぺい汁 E455Kcal 蛋25.8g 脂9.4g 塩2.8g	ドームケーキ	麦ごはん 肉団子煮 きやべつとカニカマの辛子和え フルーツミックス E436Kcal 蛋11g 脂14.4g 塩2g
31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) E464Kcal 蛋17g 脂11.4g 塩2.9g	天津飯 牛肉の中華風サラダ 中華スープ フルーツ みかん缶 E437Kcal 蛋17.9g 脂9.8g 塩2.7g	フルーチェ	麦ごはん 炒鶏 さつまいもレーズン煮 金山寺みそ E420Kcal 蛋13.1g 脂7.1g 塩1.7g