

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年4月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (月)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E460Kcal 蛋14.2g 脂10.1g 塩2.8g	お赤飯 はんぺんのはさみ揚げ 菜の花のからし和え みそ汁豆腐 E521Kcal 蛋21.8g 脂13.5g 塩3.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ フルーツミックス E412Kcal 蛋13.1g 脂14.2g 塩1.3g
2日 (火)	わかめごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E507Kcal 蛋16.1g 脂13.7g 塩2.8g	桜ずし 鯖の金山寺焼 たき合わせ(大根、がんも、なす) すまし汁 フルーツ いちご E479Kcal 蛋22.5g 脂14.7g 塩3.1g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 八宝菜 豆腐のあんかけ おくらの梅和え E366Kcal 蛋17g 脂9.5g 塩1.2g
3日 (水)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E452Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩3g	さつま芋のかき揚げ丼 きくらげと大根のごまサラダ 赤だし汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E472Kcal 蛋13g 脂9.8g 塩2.4g	パパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 キャベツとえびのチャンプルー風 奈良漬 E421Kcal 蛋18.6g 脂12.6g 塩1.7g
4日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋14.9g 脂9.9g 塩3.7g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜の菊花和え けんちん汁 フルーツ みかん缶 E506Kcal 蛋20.5g 脂15.7g 塩2.2g	ドーナツ E135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ 花豆 E335Kcal 蛋23.1g 脂3.2g 塩1.7g
5日 (金)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E447Kcal 蛋15.5g 脂10.9g 塩3g	ごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え みそ汁 青菜 フルーツ バナナ E470Kcal 蛋17.9g 脂11.6g 塩3.1g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 もやしのソテー ブロッコリーのごま和え E434Kcal 蛋15.7g 脂12.3g 塩1.5g
6日 (土)	ごはん ふりかけ 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E526Kcal 蛋20.8g 脂15.6g 塩2.9g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 わかめの酢の物 かき玉汁 E410Kcal 蛋17.4g 脂10.6g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	中華丼 小松菜とツナの和え物 フルーツミックス キウイ みかん E385Kcal 蛋15.2g 脂9.2g 塩1.7g
7日 (日)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E466Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴジャム) ごぼうのみそマヨサラダ オレンジジュース フルーツミックス E650Kcal 蛋22g 脂34.4g 塩2.6g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E405Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩1.3g
8日 (月)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E504Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩2.5g	ごはん あじの中華ソースかけ 焼き豚サラダ 鶏肉ときこの汁 E480Kcal 蛋23g 脂12g 塩3.6g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンプルー フルーツ オレンジ E443Kcal 蛋18.3g 脂12.5g 塩1.7g
9日 (火)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E455Kcal 蛋15.1g 脂11.3g 塩3.1g	鶏そぼろのちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 豚汁 フルーツ バナナ E517Kcal 蛋21.8g 脂9.9g 塩2.9g	パパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え しらすおろし E406Kcal 蛋16.8g 脂11.4g 塩2.7g
10日 (水)	ゆかりごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E462Kcal 蛋14.7g 脂10.2g 塩3.3g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン セロリとツナのサラダ ワンタンスープ E512Kcal 蛋13.9g 脂22g 塩1.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 五目玉子焼き 白菜とかにかまの和え物 フルーツ みかん缶 E394Kcal 蛋15.3g 脂9.7g 塩1.9g
11日 (木)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E447Kcal 蛋15.5g 脂10.9g 塩3g	カレーライス さつま芋サラダ マスカットジュース フルーツミックス 杏仁豆腐 E657Kcal 蛋14.2g 脂20.2g 塩2g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 玉ねぎの玉子とじ 花豆 E397Kcal 蛋16g 脂8.8g 塩1.5g
12日 (金)	ごはん ふりかけ 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E488Kcal 蛋17.3g 脂13.8g 塩3g	ごはん 鮭のガーリック焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 芋子汁 E497Kcal 蛋25g 脂14.6g 塩3.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 なべしぎ フルーツミックス E453Kcal 蛋10.2g 脂15.1g 塩1.9g
13日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E479Kcal 蛋16g 脂10.3g 塩2.8g	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E503Kcal 蛋15g 脂23.1g 塩4.7g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E343Kcal 蛋14g 脂7g 塩1.6g
14日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋14.2g 脂9.1g 塩3.2g	ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え 沢煮椀 E442Kcal 蛋20.6g 脂11.3g 塩2.4g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 キャベツとちくわの梅和え フルーツミックス キウイ みかん E375Kcal 蛋14.2g 脂8g 塩1g

15日 (月)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E487Kcal 蛋16.8g 脂13.7g 塩2.8g	ごはん チキンピカタ (オーロソース) ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ E477Kcal 蛋25g 脂14.6g 塩2.2g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ さつまいもレーズン煮 フルーツ パナナ E423Kcal 蛋12.3g 脂7.6g 塩1.2g
16日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E469Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩2.9g	ごはん 肉団子酢豚風 れんこんサラダ チャップスイ E526Kcal 蛋12.9g 脂20.7g 塩2.3g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	親子丼 豚肉ともやしの炒め物 フルーツミックス 杏仁豆腐 E458Kcal 蛋22.7g 脂13g 塩1.7g
17日 (水)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E475Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩2.9g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ オレンジ E356Kcal 蛋16.8g 脂5.5g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆 E416Kcal 蛋17.3g 脂10g 塩1.7g
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 (ミルクティー) E474Kcal 蛋16.7g 脂12.1g 塩3.5g	たけのこごはん しらす入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え さつま汁 E459Kcal 蛋19.9g 脂11.2g 塩2.6g	パパロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 煮 魚 舞茸となすのみそ炒め フルーツミックス E332Kcal 蛋18.2g 脂1.3g 塩2.3g
19日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E505Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩2.5g	ごはん 松風焼 青菜のわさび漬け和え みそ汁豆腐 フルーツ みかん缶 E510Kcal 蛋23.3g 脂13.6g 塩3.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	五目炒飯 牛肉とごぼうの土佐煮 いんげんのごま和え E455Kcal 蛋16.2g 脂11.5g 塩1.3g
20日 (土)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E478Kcal 蛋16.7g 脂10.7g 塩2.9g	ごはん 鯖のカレー焼き わかめとツナのサラダ 沢煮椀 E469Kcal 蛋25g 脂15.3g 塩2.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め にらの玉子とじ フルーツ パナナ E388Kcal 蛋13.2g 脂7.4g 塩1.5g
21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 青菜 牛乳 (カフェオレ) E469Kcal 蛋16.6g 脂12.4g 塩2.8g	サンドイッチ (ツナ・たまご) サンドイッチ (イチゴ・ジャム) キャベツとささみの辛子和え コンンスープ フルーツミックス E549Kcal 蛋18.4g 脂26.3g 塩3.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 五目いり豆腐 金山寺みそ E453Kcal 蛋19.1g 脂13.3g 塩2.3g
22日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E442Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.1g	ソース焼きそば ナムル 中華風かき玉スープ フルーツ オレンジ E420Kcal 蛋16.5g 脂11.4g 塩2.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん マーボーなす 大根ときゅうりの梅和え 黒豆 E403Kcal 蛋13.7g 脂9.3g 塩0.9g
23日 (火)	ごはん ふりかけ がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E501Kcal 蛋18.6g 脂14.9g 塩3g	ごはん チキングラタン さつま揚げのピリ辛和え 白菜スープ E492Kcal 蛋21g 脂15.2g 塩2.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風井 マセドアンサラダ フルーツミックス E465Kcal 蛋14.7g 脂15g 塩1.8g
24日 (水)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E476Kcal 蛋17.1g 脂13.3g 塩2.8g	きのこのハヤシライス ごぼうのみそマヨサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E592Kcal 蛋17.6g 脂20.6g 塩2.4g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 きゃべつのかにかま和え かぶのぬか漬け E383Kcal 蛋20.7g 脂9g 塩1.9g
25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) E456Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g	ごはん 酢鶏 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 E508Kcal 蛋20.4g 脂14.3g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 フルーツ パナナ E500Kcal 蛋12.8g 脂12g 塩1.9g
26日 (金)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E496Kcal 蛋19.6g 脂13g 塩3g	ごはん 魚の七味焼 判三糸 けんちんうどん汁 E470Kcal 蛋23.5g 脂8.1g 塩3.4g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツミックス E461Kcal 蛋16.5g 脂16.3g 塩1.2g
27日 (土)	ごはん 納豆 いんげんと豚肉の炒め煮 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E515Kcal 蛋20.6g 脂15.1g 塩2.5g	えびのかき揚げ丼 なめこの酢の物 粕汁 フルーツ オレンジ E488Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 えのきとささみのボン酢かけ 花豆 E348Kcal 蛋15.3g 脂7.4g 塩1.8g
28日 (日)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E487Kcal 蛋15.5g 脂13.4g 塩3g	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 のっぺい汁 E487Kcal 蛋21.1g 脂13.3g 塩2.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 治部煮 カリフラワーのあんかけ フルーツ みかん缶 E349Kcal 蛋13.7g 脂4.8g 塩0.7g
29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) E444Kcal 蛋14.2g 脂9.4g 塩3.1g	ねぎとろ丼 白和え 赤だし汁 フルーツミックス キウイ みかん E472Kcal 蛋30.4g 脂11g 塩2.9g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん ビーフン炒め 小松菜のとろろ芋和え がんもの煮つけ E389Kcal 蛋15.1g 脂9.7g 塩1.6g

30日 (火)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	天津飯 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツミックス 杏仁豆腐	ようかん	麦ごはん 炒鶏 ちくわと胡瓜のサラダ なすのぬか漬け
	エ457Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g	エ468Kcal 蛋17.7g 脂14.2g 塩2.4g		エ399Kcal 蛋13.8g 脂12g 塩1.9g