

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年6月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E480Kcal 蛋16.4g 脂10.9g 塩3g	お赤飯 はんぺんのはさみ揚げ 焼き豚サラダ 沢煮椀 E533Kcal 蛋22.4g 脂14.6g 塩3.2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ E347Kcal 蛋12.3g 脂6.9g 塩1.4g
2日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E444Kcal 蛋15g 脂10.5g 塩2.9g	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) ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ フルーツミックス E442Kcal 蛋13.9g 脂22.2g 塩3.2g	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 大根ときゅうりの梅和え 金山寺みそ E391Kcal 蛋13.7g 脂8.6g 塩1.8g
3日 (月)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E516Kcal 蛋19.9g 脂12.9g 塩3.3g	グリーンピースごはん 松風焼 青菜のわさび漬け和え けんちん汁 E445Kcal 蛋21.7g 脂12.7g 塩3.4g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 きやべつのかにかま和え フルーツミックス キウイ みかん E516Kcal 蛋11.5g 脂21.6g 塩1.6g
4日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.8g	新生姜と枝豆のかき揚げ井 もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツ オレンジ E397Kcal 蛋11.3g 脂6.9g 塩2.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 牛肉とごぼうの土佐煮 花豆 E437Kcal 蛋17.9g 脂13.6g 塩2.1g
5日 (水)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E458Kcal 蛋17.1g 脂12.2g 塩3g	ごはん 鯖のごまみそ焼き たき合わせ(かんも、人参、なす) 豚汁 E553Kcal 蛋26.7g 脂19.7g 塩3.2g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	柳川風井 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶 E398Kcal 蛋15.1g 脂8.2g 塩2.3g
6日 (木)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E450Kcal 蛋15.1g 脂10.4g 塩2.8g	カレーライス 南瓜のカッターチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E668Kcal 蛋17.4g 脂19.5g 塩2.2g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ じゃがバター煮 しらすおろし E411Kcal 蛋14.3g 脂10.7g 塩2.1g
7日 (金)	ゆかりごはん 白菜とかんも煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E472Kcal 蛋15.7g 脂12.6g 塩2.8g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 中華風かき玉スープ E481Kcal 蛋22.2g 脂13.9g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 マカロニサラダ フルーツ パナナ E486Kcal 蛋15.8g 脂13.9g 塩1.3g
8日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E488Kcal 蛋16.9g 脂11.3g 塩2.8g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ のっぺい汁 フルーツミックス E515Kcal 蛋16.9g 脂18.8g 塩3g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 おくらのかか和え E394Kcal 蛋12.8g 脂8.3g 塩1.4g
9日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E445Kcal 蛋13.5g 脂8.5g 塩3g	ラーメン(みそ) きくらげと大根のごまサラダ カニシューマイ フルーツミックス 杏仁豆腐 E420Kcal 蛋16.9g 脂13.5g 塩1.7g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 おひたし うぐいす煮豆 E384Kcal 蛋17.2g 脂7.6g 塩1.4g
10日 (月)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E448Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩3.2g	牛しぐれ井 洋風変わりきんぴら みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ E495Kcal 蛋19.5g 脂14.6g 塩3g	ドーナツ E135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	麦ごはん マーボーなす いんげんとツナのごま和え きゅうりのぬか漬け E379Kcal 蛋13.4g 脂10.8g 塩1.9g
11日 (火)	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 (ミルクティー) E475Kcal 蛋16.2g 脂11.6g 塩3.1g	みょうがごはん 白身魚の西京焼き きやべつときゅうりの梅和え かき玉汁 E340Kcal 蛋20.7g 脂3g 塩3.5g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん カレー肉じゃが もやしのソテー フルーツミックス キウイ みかん E447Kcal 蛋15g 脂9.7g 塩1.6g
12日 (水)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E517Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.5g	ごはん 鶏のねぎソースがけ ツナの中華風サラダ 粕汁 フルーツ パナナ E605Kcal 蛋24.6g 脂19.8g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ビーフン炒め 豆腐のあんかけ 花豆 E365Kcal 蛋13.2g 脂7.9g 塩1.5g
13日 (木)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋16.2g 脂10.1g 塩4g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶 E431Kcal 蛋16.4g 脂9.2g 塩1.9g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	親子丼 もやしとトマトのごまだれ和え さつまいもレーズン煮 E471Kcal 蛋20.9g 脂12.4g 塩1.7g
14日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E488Kcal 蛋17.8g 脂13.1g 塩2.9g	ごはん 鯖のカレー焼き 白菜とかにかまの和え物 鶏汁 E442Kcal 蛋24.2g 脂11.7g 塩2.8g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 なべしぎ フルーツミックス E396Kcal 蛋14g 脂10.4g 塩1.2g

15日 (土)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	かつ丼 青菜としめじの菊花和え 芋子汁 フルーツ パナナ	ようかん	麦ごはん 炒鶏 フロコリーのごま和え 長芋の梅和え
	エ459Kcal 蛋16.9g 脂11.3g 塩2.9g	エ590Kcal 蛋23g 脂20g 塩2.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ367Kcal 蛋14.1g 脂6.7g 塩1.5g
16日 (日)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(たまご) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イコシヤム) キャベツとわかめのサラダ コーンスープ フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 金山寺みそ
	エ450Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g	エ421Kcal 蛋11.1g 脂19.7g 塩3.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ412Kcal 蛋25g 脂6.7g 塩2.8g
17日 (月)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティ)	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ ピーチジュース フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	麦ごはん 五目玉子焼き カリフラワーのあんかけ うぐいす煮豆
	エ537Kcal 蛋21.3g 脂14.3g 塩3g	エ596Kcal 蛋17.5g 脂22.7g 塩2.2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ417Kcal 蛋16.4g 脂9.7g 塩1.1g
18日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのこ汁	ミルクプリン	麦ごはん ホイコーロー ジャーマン大根 フルーツ みかん缶
	エ439Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g	エ411Kcal 蛋16.9g 脂10.2g 塩2.2g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ415Kcal 蛋13.2g 脂13g 塩1.1g
19日 (水)	かに風ぞうすい ヨーグルト 牛乳(ミロ)	鶏そぼろのちらし寿司 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツミックス	ワッフル	麦ごはん ごま味肉豆腐 にらの玉子とじ なすのぬか漬け
	エ331Kcal 蛋13g 脂9.7g 塩1.4g	エ413Kcal 蛋17g 脂8.2g 塩2.3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ403Kcal 蛋16.4g 脂11.3g 塩2.1g
20日 (木)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 和風おろしハンバーグ 青菜のごま和え 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん 焼肉 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ
	エ477Kcal 蛋16.5g 脂13.1g 塩2.7g	エ493Kcal 蛋22.1g 脂11.6g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ441Kcal 蛋15g 脂15.1g 塩2g
21日 (金)	ごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 白和え 赤だし汁	チーズヨーグルト	麦ごはん 青椒肉糸 きやべつの子辛和え フルーツミックス キウイ みかん
	エ459Kcal 蛋15.4g 脂11.2g 塩3.2g	エ526Kcal 蛋23.4g 脂16.4g 塩2.7g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ364Kcal 蛋15.5g 脂7.9g 塩0.9g
22日 (土)	ごはん ふりかけ 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭の塩麹焼き 判三糸 すまし汁	ロールケーキ	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 フルーツ みかん缶
	エ502Kcal 蛋15.5g 脂12.8g 塩3g	エ394Kcal 蛋23.5g 脂5.5g 塩3.4g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ391Kcal 蛋14.9g 脂9.4g 塩1.4g
23日 (日)	わかめごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ)	ごはん 肉団子酢豚風 きくらげともやしのごまサラダ 芋子汁 フルーツミックス	フルーチェ	麻婆豆腐丼 ビーフン炒め 芋とろろ
	エ465Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩2.7g	エ512Kcal 蛋14.7g 脂16.5g 塩3.1g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ432Kcal 蛋18.1g 脂10.7g 塩1.6g
24日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ソース焼きそば さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツミックス 杏仁豆腐	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ えのきとささみのポン酢かけ 黒豆
	エ507Kcal 蛋15.9g 脂13.7g 塩2.8g	エ409Kcal 蛋14.8g 脂10.6g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ377Kcal 蛋19.1g 脂7.4g 塩1.2g
25日 (火)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 蒸鶏のサラダ 沢煮椀	パバロア	ごぼうとベーコンの炒飯 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ オレンジ
	エ467Kcal 蛋16g 脂12.1g 塩2.9g	エ404Kcal 蛋23.9g 脂6.3g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ472Kcal 蛋13.2g 脂14.4g 塩1.7g
26日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	ごはん チキングラタン さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬
	エ521Kcal 蛋20.9g 脂15.4g 塩2.5g	エ586Kcal 蛋17.5g 脂20.8g 塩1.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ336Kcal 蛋10.8g 脂5.8g 塩1.5g
27日 (木)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん すき焼き風煮 田楽 のっぺい汁	菓子パン	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
	エ483Kcal 蛋17.9g 脂13g 塩2.8g	エ457Kcal 蛋17.6g 脂11.4g 塩2.7g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ385Kcal 蛋15.2g 脂9.2g 塩1.7g
28日 (金)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 洋風変わりきんぴら 粕汁	カステラ	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ
	エ449Kcal 蛋14.4g 脂10.3g 塩3.1g	エ550Kcal 蛋21.1g 脂19g 塩3.1g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ420Kcal 蛋17.7g 脂9.9g 塩2g
29日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ)	天津飯 大根と帆立のサラダ ワンタンスープ フルーツ オレンジ	プリン	麦ごはん 筑前煮 わかめときのこのナムル風 うぐいす煮豆
	エ437Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩2.9g	エ481Kcal 蛋19.3g 脂14.3g 塩2.6g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ400Kcal 蛋15.5g 脂7.1g 塩1.5g

30日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) ツナサラダ マスカットジュース フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん のし鶏 野菜炒め おくらのかか和え
	エ490Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩3g	エ448Kcal 蛋12.2g 脂16.1g 塩1.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ432Kcal 蛋20.6g 脂12.6g 塩1.2g