

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年7月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (火)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクテイー) E456Kcal 蛋17.5g 脂13.6g 塩2.8g 糖66.5g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 鶏肉とときのこ汁 E551Kcal 蛋16.3g 脂25.4g 塩1.7g 糖65.1g	ワッフル E67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	柳川風井 いんげんとササミのごま和え フルーツ みかん缶 E369Kcal 蛋16g 脂6.8g 塩2g 糖58.6g
2日 (水)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖73g	ごはん 酢鶏 れんこんサラダ 白菜スープ E493Kcal 蛋18.5g 脂17g 塩2.6g 糖67.5g	パバロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ フルーツ バナナ E392Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩1.7g 糖64.3g
3日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E433Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3.1g 糖70.4g	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E601Kcal 蛋18.4g 脂19.5g 塩2.1g 糖90.3g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) けんちん煮 きゅうりのぬか漬け E299Kcal 蛋11.5g 脂2.9g 塩2g 糖55.7g
4日 (金)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E458Kcal 蛋20.3g 脂11.9g 塩3.1g 糖68.8g	お赤飯 白身魚の塩麹焼き わかめの酢の物 芋子汁 E496Kcal 蛋30.2g 脂14g 塩3.7g 糖63.1g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 青椒肉糸 ブロッコリーのごま和え フルーツ オレンジ E354Kcal 蛋14.7g 脂8.7g 塩0.9g 糖52.6g
5日 (土)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E459Kcal 蛋18.6g 脂11.9g 塩3g 糖69.2g	ごはん チキンピカタ オーロソース さつま揚げのピリ辛和え きやべつとベーコンのスープ E470Kcal 蛋26.2g 脂16.2g 塩3.2g 糖55.1g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	五目炒飯 白菜と豚肉のうま煮 フルーツミックス E380Kcal 蛋13.7g 脂9.9g 塩0.7g 糖59.5g
6日 (日)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E471Kcal 蛋19g 脂12.4g 塩2.7g 糖70.3g	牛丼 白和え 鶏汁 フルーツ バナナ E645Kcal 蛋19.2g 脂35.4g 塩2.3g 糖65.2g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 うぐいす煮豆 E374Kcal 蛋15.1g 脂8.2g 塩1.3g 糖58.4g
7日 (月)	ごはん 蒟と生揚げ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E426Kcal 蛋15.8g 脂10.9g 塩2.9g 糖66.6g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 セタそうめん汁 フルーツミックス杏仁豆腐 E392Kcal 蛋18g 脂5.8g 塩3.8g 糖64.4g	アイスクリーム E107Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g 糖13.9g	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ 金山寺みそ E417Kcal 蛋14.2g 脂14.8g 塩2g 糖56.7g
8日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E439Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩2.7g 糖68.4g	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢乗せ) おひたし コンソメカレースープ E650Kcal 蛋20g 脂36.8g 塩2.8g 糖60.4g	カステラ E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	親子丼 もやしのソテー フルーツミックス E396Kcal 蛋23.3g 脂11g 塩1.6g 糖51.4g
9日 (水)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクテイー) E460Kcal 蛋16.8g 脂11.3g 塩3g 糖72.8g	スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E521Kcal 蛋16.4g 脂28g 塩4.9g 糖50.8g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 中華炒め 鶏肉とこんにやく炒煮 長芋の梅和え E355Kcal 蛋21.1g 脂6.6g 塩1.8g 糖52.6g
10日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋14.5g 脂8.6g 塩3.1g 糖72.5g	枝豆ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ かき玉汁 E437Kcal 蛋21.4g 脂15.4g 塩2.9g 糖51.6g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん かおり煮付 わかめとときのこのナムル風 フルーツ バナナ E344Kcal 蛋20.1g 脂2.8g 塩1.9g 糖57.2g
11日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E418Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3g 糖68.9g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 さつま汁 E511Kcal 蛋15.6g 脂21.1g 塩1.6g 糖65.6g	パバロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん マーボーなす たまごサラダ フルーツミックス キウイ みかん E524Kcal 蛋12.5g 脂28.9g 塩0.9g 糖54.9g
12日 (土)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g 糖67g	モロヘイヤのかき揚げ丼 きやべつときゅうりの梅和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E427Kcal 蛋16.9g 脂8.7g 塩3.3g 糖68g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん 焼肉 ジャーマン大根 花豆 E400Kcal 蛋14.6g 脂15.5g 塩1.7g 糖50.3g
13日 (日)	ごはん ふりかけ いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E457Kcal 蛋17.9g 脂13.8g 塩2.7g 糖66.3g	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(小倉マーガリン) わかめとツナのサラダ クリームコーンスープ(コンソメ) フルーツ オレンジ E382Kcal 蛋12.9g 脂16.7g 塩3g 糖44.7g	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 冬瓜そぼろ煮 おくらのかか和え E340Kcal 蛋14.3g 脂7.6g 塩1.9g 糖51.5g
14日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E432Kcal 蛋14.7g 脂10.2g 塩3.1g 糖70.1g	ビーフカレー もやしの中華風サラダ ピーチジュース フルーツミックス E598Kcal 蛋11.5g 脂28.6g 塩2g 糖76.3g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん 肉団子煮 小松菜のとうろろ芋和え 奈良漬け E407Kcal 蛋10.1g 脂12.7g 塩2g 糖60.4g
15日 (火)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E491Kcal 蛋18.7g 脂12.4g 塩2.6g 糖74.3g	冷やし中華 カニシューマイ 青菜のわさび漬け和え フルーツ すいか E371Kcal 蛋20.3g 脂7.9g 塩2.4g 糖51g	アイスクリーム E107Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g 糖13.9g	麦ごはん 鶏肉とときのこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 黒豆 E456Kcal 蛋23.7g 脂14.1g 塩1.5g 糖58.6g

16日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩2.7g 糖72.4g	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き 大根と帆立のサラダ 粕汁 E502Kcal 蛋21.2g 脂17.8g 塩3.5g 糖62g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶 E457Kcal 蛋12.7g 脂20.3g 塩1.2g 糖56.5g
17日 (木)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E452Kcal 蛋16.5g 脂13.3g 塩3g 糖67.2g	ごはん 赤魚の西京焼き 判三糸 芋子汁 E508Kcal 蛋30.1g 脂15.5g 塩3.7g 糖61.7g	チーズヨーグルト E104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖12.8g	レタス炒飯 鶏肉と里芋のカレー煮 フルーツミックス杏仁豆腐 E410Kcal 蛋12g 脂10.4g 塩1g 糖66.9g
18日 (金)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E417Kcal 蛋15g 脂10.1g 塩3g 糖66.5g	ロコモコ丼 れんこんサラダ マスカットジュース フルーツ バナナ E657Kcal 蛋17.7g 脂29.6g 塩1.1g 糖93.3g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 八宝菜 大根ときゅうりの梅和え 金山寺みそ E334Kcal 蛋15.2g 脂4.8g 塩1.6g 糖57g
19日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E442Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩2.9g 糖68.9g	うなぎちらし 南瓜小倉煮 すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん E437Kcal 蛋17.3g 脂9.8g 塩2.6g 糖68.2g	和菓子 E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 マセドアンサラダ うぐいす煮豆 E475Kcal 蛋16.7g 脂16.1g 塩1.3g 糖62.6g
20日 (日)	青菜ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E432Kcal 蛋17.4g 脂9.5g 塩4.1g 糖68.1g	ごはん 和風みそハンバーグ キャベツとささみの辛子和え かき玉汁 E428Kcal 蛋21.3g 脂12.8g 塩2.5g 糖57.4g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん 煮 魚 青菜のえのき和え フルーツ オレンジ E389Kcal 蛋26.8g 脂6.2g 塩1.8g 糖55.2g
21日 (月)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E427Kcal 蛋15.2g 脂10.3g 塩3.1g 糖68.4g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 洋風変わりきんぴら 赤だし汁 E447Kcal 蛋17.4g 脂13g 塩2.2g 糖62.4g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶 E380Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩1.4g 糖54.6g
22日 (火)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E473Kcal 蛋16.2g 脂13.7g 塩2.8g 糖71g	えびと枝豆のかき揚げ丼 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ のっぺい汁 フルーツ バナナ E514Kcal 蛋15.8g 脂17.2g 塩3.2g 糖72.5g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ おからの梅和え E343Kcal 蛋15.5g 脂5.8g 塩1.8g 糖56g
23日 (水)	ごはん 納豆 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E476Kcal 蛋19.3g 脂11.7g 塩3.4g 糖72.8g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 白菜ときゅうりの梅和え 鶏汁 E517Kcal 蛋17g 脂25.4g 塩1.9g 糖56.1g	シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	麻婆豆腐丼 もやしとかにかまの和え物 フルーツミックス杏仁豆腐 E465Kcal 蛋16.4g 脂20.1g 塩1.6g 糖55.4g
24日 (木)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E423Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩2.9g 糖67g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜のピーナツ和え 沢煮碗 フルーツ オレンジ E533Kcal 蛋20.9g 脂15.7g 塩2.8g 糖75.3g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め たまねぎとえびのチャンプルー風 かぶのぬか漬け E311Kcal 蛋15.7g 脂5.1g 塩1.8g 糖49.9g
25日 (金)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー) E433Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3g 糖69.8g	ごはん 魚の七味焼 白和え 粕汁 E527Kcal 蛋34.3g 脂15.9g 塩3g 糖60.9g	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん ホイコーロー ゴーヤのかか和え フルーツミックス E326Kcal 蛋11.9g 脂8g 塩0.8g 糖50.8g
26日 (土)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E439Kcal 蛋16.6g 脂11.5g 塩2.9g 糖67.8g	ごはん ブロックリーとベーコンのグラタン さつま芋サラダ コンソメスープ E487Kcal 蛋10.5g 脂19g 塩1.4g 糖69.3g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツ バナナ E402Kcal 蛋13.5g 脂7.3g 塩1.2g 糖69.4g
27日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E423Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩3g 糖68.7g	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) 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 E466Kcal 蛋11.7g 脂21.6g 塩1.9g 糖56.1g	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 筑前煮 いんげんとツナのごま和え 奈良漬け E382Kcal 蛋18.1g 脂7.5g 塩2g 糖58.5g
28日 (月)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E426Kcal 蛋13.8g 脂9.1g 塩2.8g 糖71.8g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん しらす入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ すまし汁 E463Kcal 蛋17.2g 脂18.4g 塩4.4g 糖56.1g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ E366Kcal 蛋13.9g 脂8.3g 塩1.8g 糖56.6g
29日 (火)	ごはん がんと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E471Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3.1g 糖67.8g	ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの胡麻酢和え 豚汁 E531Kcal 蛋29.2g 脂17.1g 塩3.2g 糖60.6g	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	中華丼 なべしぎ フルーツ みかん缶 E360Kcal 蛋13.8g 脂7.7g 塩1.7g 糖57.7g
30日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋15.6g 脂9.6g 塩3.1g 糖70.3g	キーマカレー ツナボテサラダ ピーチジュース フルーツミックス E686Kcal 蛋14.2g 脂38.7g 塩1.8g 糖71.2g	パバロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆 E376Kcal 蛋18g 脂9.6g 塩1.3g 糖53.1g
31日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E439Kcal 蛋15.8g 脂11.1g 塩3.6g 糖69g	天津飯 きくらげと大根のごまサラダ ワンドンスープ フルーツミックス杏仁豆腐 E423Kcal 蛋17.3g 脂9.8g 塩2.9g 糖64.6g	カステラ E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 マカロニサラダ 金山寺みそ E433Kcal 蛋16.4g 脂14.2g 塩1.9g 糖60.4g