

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年9月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) エ437Kcal 蛋15g 脂9.7g 塩3.1g 糖72.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え 沢煮桜 エ440Kcal 蛋28g 脂10.4g 塩2.4g 糖56.2g	和菓子 エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 五目玉子焼き おひたし フルーツ オレンジ エ380Kcal 蛋16.4g 脂9.7g 塩1.7g 糖54.1g
2日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) エ455Kcal 蛋16.7g 脂11.1g 塩2.9g 糖70.8g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 さつま汁 フルーツミックス杏仁豆腐 エ541Kcal 蛋16g 脂21.4g 塩1.6g 糖71.9g	パ・パロア エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのごま和え 煮豆(いんげん豆) エ397Kcal 蛋17.4g 脂5.4g 塩1.4g 糖67.8g
3日 (水)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー) エ474Kcal 蛋17.6g 脂12.4g 塩2.9g 糖73.3g	ごはん 豆腐のミートローフ 焼き豚サラダ 粕汁 エ426Kcal 蛋22.1g 脂8.9g 塩3.2g 糖62.5g	ロールケーキ エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツ パナナ エ438Kcal 蛋14.3g 脂11.6g 塩1.4g 糖68.5g
4日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) エ414Kcal 蛋14g 脂9.5g 塩2.9g 糖68.6g	ロコモコ丼 きくらげと大根のごまサラダ きやべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 エ608Kcal 蛋18.2g 脂27.9g 塩4g 糖71.3g	どら焼き エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん マーボーなす マセドアンサラダ かぶのぬか漬け エ533Kcal 蛋12.3g 脂30.4g 塩1.2g 糖52g
5日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) エ422Kcal 蛋14.3g 脂9.1g 塩3.2g 糖70.1g	お赤飯 さばのおろし煮 青菜とささみの辛子和え 山菜そば汁 エ557Kcal 蛋27.9g 脂15.5g 塩3.7g 糖71.6g	ミルクプリン エ182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	麦ごはん 治部煮 豆腐のチャンブルー フルーツミックス エ348Kcal 蛋17.6g 脂7.5g 塩1.3g 糖52.1g
6日 (土)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) エ468Kcal 蛋20g 脂11.3g 塩3.3g 糖69.8g	ごはん 和風みそグラタン きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ ミネストローネ エ560Kcal 蛋19.6g 脂22.9g 塩2.8g 糖68.7g	ようかん エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん にら玉あんかけ 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ オレンジ エ378Kcal 蛋20.1g 脂8.7g 塩1.6g 糖54g
7日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ) エ445Kcal 蛋16g 脂11.5g 塩2.9g 糖69.8g	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) わかめとツナのサラダ マスカットジュース フルーツミックス キウイ みかん エ412Kcal 蛋11.3g 脂16.2g 塩1.8g 糖56.1g	ヨーグルト エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のとりろ芋和え 金山寺みそ エ348Kcal 蛋14.5g 脂8.2g 塩1.5g 糖52.4g
8日 (月)	ごはん ふりかけ 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) エ469Kcal 蛋18.4g 脂13.6g 塩2.8g 糖69g	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 エ447Kcal 蛋17.4g 脂13g 塩2.2g 糖62.4g	菓子パン エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	ポークカレー もやしとトマトのごまだれ和え フルーツ みかん缶 エ429Kcal 蛋15.5g 脂8.8g 塩2.3g 糖69.9g
9日 (火)	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) エ430Kcal 蛋15.5g 脂11.2g 塩2.7g 糖67.5g	鶏そぼろのちらし寿司 さつま揚げのピリ辛和え すまし汁 フルーツミックス杏仁豆腐 エ419Kcal 蛋18.7g 脂10.1g 塩2.7g 糖62.2g	パ・パロア エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん 煮 魚 五色和え 奈良漬け エ375Kcal 蛋26.4g 脂6.1g 塩2.4g 糖51.1g
10日 (水)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) エ469Kcal 蛋17.4g 脂13.4g 塩3g 糖68.7g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 大根と帆立のサラダ 白菜スープ フルーツ パナナ エ669Kcal 蛋19.9g 脂34.9g 塩2.2g 糖70.8g	和菓子 エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 きやべつとツナの辛子和え うぐいす煮豆 エ357Kcal 蛋14.8g 脂6.1g 塩1.7g 糖58.6g
11日 (木)	ゆかりごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー) エ428Kcal 蛋15.4g 脂10.3g 塩3.2g 糖68.4g	ごはん 赤魚の酒粕焼き 判三糸 かき玉汁 エ447Kcal 蛋29.6g 脂9.5g 塩2.8g 糖59g	ドームケーキ エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん 八宝菜 さつまいもレーズン煮 フルーツ みかん缶 エ354Kcal 蛋14.7g 脂4.7g 塩0.6g 糖63g
12日 (金)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) エ422Kcal 蛋14.4g 脂10.4g 塩2.8g 糖67.8g	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 鶏汁 フルーツミックス エ408Kcal 蛋16.4g 脂9.4g 塩2.9g 糖62.8g	チーズヨーグルト エ104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖12.8g	麦ごはん 筑前煮 もやしとにら炒め なすのぬか漬け エ344Kcal 蛋17.1g 脂6.4g 塩1.4g 糖53.8g
13日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) エ439Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩3.5g 糖68.4g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁油揚げ エ522Kcal 蛋16.4g 脂27g 塩2.5g 糖53.4g	カステラ エ125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	親子丼 ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツ オレンジ エ394Kcal 蛋21.8g 脂8.8g 塩1.4g 糖56.2g
14日 (日)	サンドイッチ(イチゴジャム) なめらかプリン クリームコーンスープ エ312Kcal 蛋10.5g 脂9.6g 塩1.4g 糖48.6g	栗ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート エ744Kcal 蛋48.1g 脂22.7g 塩4.9g 糖82.2g	アイスクリーム エ107Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g 糖13.9g	帆立風どうすい 鶏肉とこんにやく炒煮 冷奴 エ441Kcal 蛋21.3g 脂19.7g 塩3.6g 糖43g
15日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) エ443Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩2.7g 糖68.9g	ごはん なめ茸入り玉子焼き キャベツとツナの中華和え さつま汁 フルーツ みかん缶 エ476Kcal 蛋19.4g 脂13.7g 塩2.6g 糖67.8g	どら焼き エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麻婆豆腐丼 がんもの煮つけ おぐらの梅和え エ475Kcal 蛋16.8g 脂20g 塩1.5g 糖56.3g

16日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E440Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩3.1g 糖69.3g	ビーフカレー 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 E721Kcal 蛋14.4g 脂35.5g 塩1.8g 糖91.9g	ワッフル E67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	麦ごはん かおり煮付 たまねぎとえびのチャンプルー風 芋とろろ E358Kcal 蛋24.4g 脂5g 塩2.4g 糖51.7g
17日 (水)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E425Kcal 蛋13.8g 脂9.1g 塩2.8g 糖71.6g	ごはん のし鶏 五目白和え すまし汁 E457Kcal 蛋22.7g 脂14.5g 塩2.7g 糖59.3g	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えのきとささみのボン酢かけ フルーツ パナナ E320Kcal 蛋15.2g 脂2.1g 塩1g 糖59g
18日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E476Kcal 蛋19g 脂11.6g 塩3.3g 糖71.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ キャベツとわかめのサラダ 沢煮椀 E510Kcal 蛋18.3g 脂19.1g 塩2.5g 糖65.9g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	柳川風井 いんげんとツナのごま和え フルーツ オレンジ E393Kcal 蛋16g 脂8.9g 塩2g 糖59.9g
19日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋16.7g 脂11.5g 塩3g 糖67.3g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 粕汁 フルーツミックス E376Kcal 蛋19.9g 脂6.9g 塩3g 糖56g	シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とかにかまの和え物 かぶのぬか漬け E337Kcal 蛋13.7g 脂8.1g 塩1.9g 糖51.2g
20日 (土)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E444Kcal 蛋16.1g 脂11.3g 塩3.1g 糖69.9g	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢乗せ) 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツ パナナ E677Kcal 蛋22.2g 脂34.8g 塩2.3g 糖70.1g	黒ごまプリン E149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g	麦ごはん ごま味噌豆腐 もやしのソテー 黒豆 E526Kcal 蛋19.1g 脂26.3g 塩1.4g 糖54.5g
21日 (日)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E432Kcal 蛋16.1g 脂9.2g 塩2.9g 糖70.4g	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) きくらげともやしのごまサラダ クリームコンスープ(コンソメ) フルーツミックス E355Kcal 蛋10.3g 脂14.8g 塩2.8g 糖43.5g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん 炒鶏 わかめときのこのナムル風 奈良漬け E337Kcal 蛋14.5g 脂5.4g 塩2.1g 糖55.3g
22日 (月)	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 (ミロ) E438Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g 糖68g	ごはん 白身魚の塩麹焼き れんこんサラダ 豚汁 フルーツ みかん缶 E511Kcal 蛋31.7g 脂15.3g 塩3.3g 糖62.7g	パバロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	五目炒飯 野菜炒め おくらのかか和え E382Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩0.7g 糖57.5g
23日 (火)	わかめごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E424Kcal 蛋14.7g 脂9.6g 塩3.1g 糖70.1g	牛丼 もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときのこ汁 フルーツミックス杏仁豆腐 E573Kcal 蛋14.9g 脂31g 塩1.8g 糖61g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 コールスローサラダ 花豆 E362Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩1.7g 糖52.7g
24日 (水)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E427Kcal 蛋15.9g 脂10.3g 塩3.1g 糖67.7g	ごはん 油淋鶏 青菜のピーナツ和え 芋子汁 E539Kcal 蛋23.9g 脂21.8g 塩3.2g 糖62.4g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん かに玉あんかけ なべしぎ フルーツ オレンジ E358Kcal 蛋13.7g 脂6.7g 塩1.6g 糖58.7g
25日 (木)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E426Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g 糖66.9g	きのこのハヤシライス もやしとツナの辛子和え りんごジュース フルーツヨーグルト E541Kcal 蛋18.9g 脂16g 塩2.3g 糖81.7g	ミルクプリン E218Kcal 蛋4.3g 脂13.4g 塩0.6g 糖22.3g	麦ごはん 焼肉 白菜とちくわの梅和え 金山寺みそ E385Kcal 蛋15.1g 脂9.5g 塩2.2g 糖59.2g
26日 (金)	ごはん 納豆 大根がんと煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E493Kcal 蛋19.7g 脂14.3g 塩2.7g 糖71.1g	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ E431Kcal 蛋12.4g 脂13.2g 塩2.4g 糖64.7g	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) たまごサラダ フルーツ パナナ E404Kcal 蛋12.9g 脂10g 塩1.1g 糖65g
27日 (土)	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	スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ オレンジジュース フルーツミックス E524Kcal 蛋13.8g 脂26.8g 塩4g 糖57.5g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 うぐいす煮豆 E426Kcal 蛋17.2g 脂11.1g 塩1.6g 糖63.8g
28日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E480Kcal 蛋17g 脂14.7g 塩2.8g 糖70.1g	さつま芋のかき揚げ丼 青菜の菊花和え 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん E416Kcal 蛋13.8g 脂7.9g 塩2.6g 糖69.8g	ブルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 中華炒め いんげんとササミのごま和え きゅうりのぬか漬け E321Kcal 蛋17.6g 脂5g 塩2.3g 糖49.9g
29日 (月)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E438Kcal 蛋15g 脂10.5g 塩2.9g 糖71g	ごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ 赤だし汁 フルーツ オレンジ E473Kcal 蛋21.7g 脂9.9g 塩2.4g 糖73.1g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	カレービラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 おくらと梅和え E462Kcal 蛋13g 脂18.4g 塩1.8g 糖62g
30日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E423Kcal 蛋14.2g 脂9.2g 塩3.2g 糖70.4g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 なめこの酢の物 沢煮椀 E426Kcal 蛋18.1g 脂7.7g 塩1.4g 糖69g	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 ジャーマン大根 フルーツミックス E384Kcal 蛋13.4g 脂12.1g 塩1.6g 糖54g