

献立表

普通食

葉山清寿苑

| 令和7年10月 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------|--|--|--------|--|
| 1日 (水) | ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E413Kcal 蛋15.2g 脂3.4g 塩3.7g 糖68.2g | ネギトロ丼 おひたし 豚汁 フルーツ みかん缶 E401Kcal 蛋30.2g 脂7g 塩3.9g 糖52.2g | 和菓子 | 麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ E401Kcal 蛋19.9g 脂9.2g 塩2g 糖57.2g |
| 2日 (木) | ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E444Kcal 蛋15.9g 脂10.6g 塩3.1g 糖71.4g | ごはん チキンピカタ オロソース きくらげと大根のごまサラダ きやべつとヘーコンのスープ E466Kcal 蛋24.5g 脂16.1g 塩3g 糖55.4g | ワッフル | 麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め フルーツ パナナ E359Kcal 蛋21.5g 脂3.9g 塩1.5g 糖57.9g |
| 3日 (金) | ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E428Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩2.9g 糖71.9g | お赤飯 豆腐だんごあんかけ 白菜ときゅうりの梅和え けんちん汁 フルーツミックス E520Kcal 蛋22.2g 脂15.4g 塩3.2g 糖71.6g | プリン | 麦ごはん マーボーなす 小松菜のとうろろ芋和え 花豆 E438Kcal 蛋10.6g 脂22.6g 塩1.1g 糖48.9g |
| 4日 (土) | ごはん ひじき五目煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E429Kcal 蛋14.6g 脂10g 塩3.1g 糖70g | ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 粕汁 E537Kcal 蛋17.3g 脂26g 塩2g 糖58.7g | どら焼き | 麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ みかん缶 E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g |
| 5日 (日) | ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E428Kcal 蛋15.4g 脂9.7g 塩3.1g 糖70.2g | サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イロシヤム) ごぼうのみそマヨサラダ マスカットジュース フルーツミックス杏仁豆腐 E484Kcal 蛋11.9g 脂22g 塩1.9g 糖59.7g | ヨーグルト | 中華丼 じゃがバター煮 きゅうりのめか漬け E371Kcal 蛋14.5g 脂10.8g 塩2.3g 糖51.4g |
| 6日 (月) | ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E433Kcal 蛋16.8g 脂11.5g 塩3g 糖66.4g | ごはん はんぺんのはさみ揚げ もやしの中華風サラダ かき玉汁 フルーツ オレンジ E497Kcal 蛋18.9g 脂13.3g 塩3.1g 糖74.3g | 菓子パン | 麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ 奈良漬 E339Kcal 蛋15.4g 脂4.3g 塩1.5g 糖57g |
| 7日 (火) | ごはん 納豆 白菜とがんも煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E492Kcal 蛋20.1g 脂14.6g 塩2.4g 糖69.8g | ごはん 白身魚の西京焼き 大根サラダ 鶏汁 E472Kcal 蛋30.7g 脂14g 塩2.7g 糖55.2g | ようかん | 豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス キウイ みかん E823Kcal 蛋22.3g 脂35g 塩3.4g 糖100.4g |
| 8日 (水) | ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E476Kcal 蛋18.9g 脂13.3g 塩2.9g 糖69.9g | ピビンバ丼 カニシューマイ 中華わかめスープ フルーツ パナナ E459Kcal 蛋19.3g 脂12.1g 塩2.3g 糖67.3g | パンバロア | 麦ごはん 肉団子煮 白菜とツナの辛子和え 白山寺みそ E449Kcal 蛋11.9g 脂15.4g 塩2.6g 糖64.2g |
| 9日 (木) | ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E436Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩3.5g 糖68.6g | きのこのハヤシライス さつま芋サラダ りんごジュース フルーツミックス E565Kcal 蛋14.9g 脂19.8g 塩2g 糖84.1g | ドームケーキ | 麦ごはん かに玉あんかけ けんちん煮 うぐいす煮豆 E371Kcal 蛋15g 脂7.1g 塩1.6g 糖59.8g |
| 10日 (金) | 青菜ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E477Kcal 蛋17.6g 脂13.7g 塩3.4g 糖70.1g | ごはん 油淋鶏 れんこんサラダ カレー南蛮汁 E553Kcal 蛋24.6g 脂21g 塩3.1g 糖67.3g | 黒ごまプリン | 麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶 E356Kcal 蛋17.1g 脂6.5g 塩1.6g 糖56.4g |
| 11日 (土) | ごはん せんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E417Kcal 蛋14.1g 脂9.5g 塩2.9g 糖69g | 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 E329Kcal 蛋14.6g 脂7.4g 塩2.7g 糖51.5g | ようかん | 麦ごはん 筑前煮 玉ねぎとツナのおろし和え なすのめか漬け E372Kcal 蛋18.3g 脂8.5g 塩1.7g 糖54.9g |
| 12日 (日) | ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E426Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g 糖71.5g | ごはん 白身魚の塩麹焼き 南瓜のえびあんかけ ずまし汁 フルーツ オレンジ E457Kcal 蛋30.1g 脂6.6g 塩3.4g 糖69.7g | フルーチエ | 麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おくらのかか和え E322Kcal 蛋15.8g 脂5.8g 塩1.7g 糖51.1g |
| 13日 (月) | ごはん ふりかけ いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E452Kcal 蛋16.3g 脂12.1g 塩2.8g 糖69.7g | 牛丼 大根と帆立のサラダ かき玉汁 フルーツミックス E606Kcal 蛋15g 脂37.7g 塩2.3g 糖54.4g | ロールケーキ | 麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 花豆 E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g |
| 14日 (火) | ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー) E425Kcal 蛋15.3g 脂10.5g 塩3.2g 糖67.9g | ごはん 松風焼 きやべつとカニカマの辛子和え 豚汁 E470Kcal 蛋24.5g 脂13.7g 塩3.2g 糖61.3g | 和菓子 | 柳川風井 ジャーマン大根 フルーツ みかん缶 E388Kcal 蛋13.5g 脂10.4g 塩1.8g 糖58.1g |
| 15日 (水) | 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) E443Kcal 蛋17.4g 脂10.2g 塩2.9g 糖69.8g | ごはん 魚の七味焼 判三糸 山菜そば汁 E502Kcal 蛋29.7g 脂11.7g 塩3.2g 糖68g | ミルクプリン | 麦ごはん 八宝菜 洋風変わりきんぴら フルーツ パナナ E387Kcal 蛋16.3g 脂7.2g 塩1.3g 糖61.9g |

| | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| 16日 (木) | ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E431Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g 糖68.9g | ねぎとちくわのかき揚げ丼 焼き豚サラダ さつま汁 フルーツ オレンジ E461Kcal 蛋16.2g 脂8.6g 塩3.1g 糖 77.3g | ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g | 麦ごはん 煮魚 舞茸となすのみそ炒め うぐいす煮豆 E422Kcal 蛋27g 脂6.7g 塩2g 糖61.7g |
| 17日 (金) | ごはん 高野豆腐のごこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E448Kcal 蛋17.3g 脂12.5g 塩2.9g 糖67.2g | ごはん ハンバーグ(おろしポン酢乗せ) セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツミックス キウイ みかん E719Kcal 蛋20.9g 脂43.6g 塩2.2g 糖63.3g | ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖 14.8g | 焼豚とねぎの炒飯 さつまいもレーズン煮 いんげんのごま和え E418Kcal 蛋12.5g 脂8.8g 塩1.8g 糖 71.3g |
| 18日 (土) | ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E438Kcal 蛋15.4g 脂9.6g 塩3.2g 糖 71.4g | かやくごはん 桜えび入り玉子焼き なめこの酢の物 沢煮椀 E454Kcal 蛋19.3g 脂12.2g 塩2.3g 糖64.2g | パンパロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖 14.4g | 麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶 E389Kcal 蛋14.4g 脂10.7g 塩1.6g 糖 57.1g |
| 19日 (日) | ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E478Kcal 蛋19.8g 脂12.9g 塩2.5g 糖70.3g | 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) 牛肉の中華風サラダ クリームコンスープ(コンソメ) フルーツミックス E366Kcal 蛋11.3g 脂15.2g 塩3g 糖 44.9g | ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g | 麦ごはん のし鶏 にらの玉子とじ 奈良漬け E412Kcal 蛋19.4g 脂10.8g 塩2g 糖 57.7g |
| 20日 (月) | 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) E462Kcal 蛋15.3g 脂13.4g 塩2.9g 糖69.8g | ごはん 肉団子酢豚風 もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁 E500Kcal 蛋14.5g 脂19g 塩3.4g 糖 67.4g | 和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖 24g | 麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 フルーツ パナナ E351Kcal 蛋17.5g 脂4.6g 塩1.2g 糖 59.3g |
| 21日 (火) | ごはん かんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E454Kcal 蛋17.3g 脂13.4g 塩3.1g 糖68.4g | ごはん 鯖のごまみそ焼き 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 E437Kcal 蛋24.9g 脂11.8g 塩2.5g 糖53.3g | プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖 8.4g | 親子丼 マセドアンサラダ フルーツ オレンジ E504Kcal 蛋23.2g 脂18.4g 塩1.6g 糖 60g |
| 22日 (水) | ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E438Kcal 蛋16.8g 脂11g 塩3.7g 糖 67.4g | ごはん 栗と鶏肉の煮物 大根の中華風サラダ すまし汁 フルーツ みかん缶 E414Kcal 蛋16.5g 脂6.5g 塩2.4g 糖 70.6g | どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖 22.4g | ごはん 焼豚とねぎの炒飯 南瓜そぼろ煮 おからの梅和え E441Kcal 蛋12.5g 脂12.9g 塩2g 糖 67.1g |
| 23日 (木) | ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E426Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩3g 糖 68.8g | ポークカレー わかめとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E519Kcal 蛋17.3g 脂11.5g 塩2.4g 糖87g | パンパロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖 14.4g | 麦ごはん 焼肉 ブロッコリーのごま和え 黒豆 E393Kcal 蛋17.1g 脂11.3g 塩1.5g 糖 54.5g |
| 24日 (金) | 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 | 天津飯 ナムル 中華スープ フルーツミックス キウイ みかん E399Kcal 蛋17.2g 脂8.8g 塩2.7g 糖 60.9g | ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖 17.1g | 麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ちくわと胡瓜のサラダ なめ茸おろし E388Kcal 蛋15g 脂12.7g 塩2g 糖52.8g |
| 25日 (土) | ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E464Kcal 蛋16.1g 脂10.4g 塩2.8g 糖78.4g | ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 白菜ときゅうりの梅和え 粕汁 E424Kcal 蛋18.8g 脂10.2g 塩2.7g 糖62.9g | カステラ E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖 24.5g | 麦ごはん マーボーなす マカロニサラダ フルーツ パナナ E550Kcal 蛋11.8g 脂28.8g 塩1g 糖 62.7g |
| 26日 (日) | ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E434Kcal 蛋16.2g 脂12.2g 塩2.8g 糖65.7g | スバゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ コンソメスープ フルーツ オレンジ E465Kcal 蛋13.8g 脂22.7g 塩4.2g 糖51.9g | フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g | 麦ごはん ちくわ焼き玉子 もやしとにら炒め 金山寺みそ E361Kcal 蛋14.3g 脂8.5g 塩2.2g 糖 55.3g |
| 27日 (月) | ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E416Kcal 蛋14g 脂9.5g 塩2.9g 糖 69g | さつま芋のかき揚げ丼 キャベツとツナの中華和え のっぺい汁 フルーツミックス E465Kcal 蛋15.3g 脂12g 塩3.4g 糖 71.8g | ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g | 麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のとろろ芋和え うぐいす煮豆 E356Kcal 蛋14.6g 脂7.9g 塩0.8g 糖 54.9g |
| 28日 (火) | ゆかりごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E461Kcal 蛋17.7g 脂12g 塩2.9g 糖 69.9g | ごはん 白身魚の塩麹焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 赤だし汁 フルーツ みかん缶 E512Kcal 蛋29.6g 脂16.3g 塩2.7g 糖62.7g | シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖 7.6g | 麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬け E315Kcal 蛋13.6g 脂2.9g 塩2g 糖58g |
| 29日 (水) | ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E479Kcal 蛋19.2g 脂12.1g 塩2.7g 糖72.2g | ごはん 和風みそハンバーグ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのご汁 E435Kcal 蛋21.2g 脂12.6g 塩2.3g 糖59.4g | ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g | 麻婆豆腐丼 白菜とちくわの梅和え フルーツ パナナ E490Kcal 蛋15.7g 脂20.1g 塩1.2g 糖 62.6g |
| 30日 (木) | ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー) E432Kcal 蛋15.3g 脂9.6g 塩3.2g 糖 71.1g | 牛しぐれ丼 青菜のわさび漬け和え すまし汁 フルーツミックス杏仁豆腐 E555Kcal 蛋15.5g 脂30.1g 塩3g 糖 57g | 和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖 24g | 麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 おからのかか和え E348Kcal 蛋14.1g 脂10.8g 塩1.4g 糖 47.4g |
| 31日 (金) | ごはん 蕎と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E438Kcal 蛋16.4g 脂12g 塩2.9g 糖 66.9g | ごはん フ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 白菜スープ E501Kcal 蛋14.9g 脂22.7g 塩2.2g 糖59.6g | パンパロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖 14.4g | 五目炒飯 肉みそ豆腐 フルーツミックス E444Kcal 蛋16.8g 脂14.4g 塩0.7g 糖 61.3g |