

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年11月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E444Kcal 蛋白15g 脂11.3g 塩3g 糖69.7g	ごはん 油淋鶏 れんこんサラダ 沢煮碗 E523Kcal 蛋白23.5g 脂21.6g 塩1.9g 糖59.5g	カステラ E125Kcal 蛋白2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	麦ごはん 中華炒め えのきとささみのポン酢かけ フルーツ オレンジ E332Kcal 蛋白18.2g 脂4g 塩1.1g 糖54.4g
2日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E427Kcal 蛋白15.1g 脂10.1g 塩3.5g 糖69.2g	サンドイッチ(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) 焼き豚サラダ クリームソース(コンソメ) フルーツ バナナ E389Kcal 蛋白12.4g 脂14.3g 塩3.1g 糖51.5g	ヨーグルト E32Kcal 蛋白3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん 筑前煮 なべしぎ 奈良漬け E360Kcal 蛋白15.7g 脂5g 塩1.9g 糖60.9g
3日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E445Kcal 蛋白16.7g 脂11.1g 塩2.8g 糖69.5g	ネギトロ丼 青菜としめじの胡麻酢和え 手子汁 フルーツミックス E431Kcal 蛋白26.9g 脂13.3g 塩3.5g 糖50.1g	菓子パン E89Kcal 蛋白2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん ホイコーロー 大根ときゅうりの梅和え 金山寺みそ E367Kcal 蛋白12.7g 脂8.5g 塩1.7g 糖58.9g
4日 (火)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E430Kcal 蛋白16.3g 脂11.1g 塩2.9g 糖66.3g	ごはん 松風焼 もやしとツナの辛子和え みそ汁油揚げ フルーツ みかん缶 E508Kcal 蛋白23.7g 脂17g 塩3g 糖64.3g	ようかん E144Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 煮魚 揚げじゃがコンビーフ炒め 煮豆(いんげん豆) E493Kcal 蛋白30.7g 脂10.4g 塩1.7g 糖66.4g
5日 (水)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E446Kcal 蛋白14.6g 脂11.1g 塩2.9g 糖72.1g	ごはん すき焼き風煮 キャベツとわかめのサラダ ずまし汁 E525Kcal 蛋白14g 脂29.1g 塩2.6g 糖53.5g	黒ごまプリン E149Kcal 蛋白4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え フルーツ バナナ E416Kcal 蛋白15.8g 脂11.5g 塩1.9g 糖60.9g
6日 (木)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E432Kcal 蛋白15g 脂11.5g 塩2.9g 糖67g	ごはん チーズ入りハンペンフライ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁 E535Kcal 蛋白19.1g 脂21.1g 塩2.8g 糖67.1g	ドームケーキ E77Kcal 蛋白1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	ポークカレー 白菜とエビのドレッシング和え フルーツミックス杏仁豆腐 E446Kcal 蛋白16.2g 脂10.6g 塩2.4g 糖70.3g
7日 (金)	青菜ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクテイ) E453Kcal 蛋白18.6g 脂11.3g 塩3.4g 糖68.9g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 E583Kcal 蛋白17.8g 脂30.6g 塩2.3g 糖60.2g	和菓子 E118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 八宝菜 マカロニサラダ フルーツ オレンジ E407Kcal 蛋白17.3g 脂11.9g 塩1.1g 糖58g
8日 (土)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E468Kcal 蛋白18.6g 脂11.4g 塩2.7g 糖72g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜の菊花和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E451Kcal 蛋白21.7g 脂7.8g 塩2.5g 糖71g	ワッフル E67Kcal 蛋白2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	柳川風井 なべしぎ 花豆 E362Kcal 蛋白13.2g 脂8.1g 塩2.3g 糖56.5g
9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(ミロ) E426Kcal 蛋白15.3g 脂11.2g 塩2.8g 糖66.7g	スパゲッティ ナポリタン ごぼうのみそマヨサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス E500Kcal 蛋白16g 脂26g 塩5.1g 糖49.2g	フルーチェ E46Kcal 蛋白1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 肉団子煮 もやしとにら炒め おくらのかか和え E415Kcal 蛋白11.8g 脂15g 塩1.6g 糖57g
10日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E432Kcal 蛋白15g 脂11.4g 塩2.7g 糖67.8g	ごはん 魚の七味焼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちん汁 フルーツ バナナ E518Kcal 蛋白27.5g 脂10.5g 塩2.2g 糖76.9g	ようかん E144Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん かに玉あんかけ ジャーマン大根 なすのぬか漬け E354Kcal 蛋白13.7g 脂10.7g 塩1.8g 糖49.2g
11日 (火)	ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E482Kcal 蛋白17.8g 脂13g 塩2.9g 糖73.8g	ごはん 酢鶏 もやしとかにかまの和え物 中華スープ E425Kcal 蛋白18.5g 脂9.9g 塩2.4g 糖65.7g	ババロア E120Kcal 蛋白6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶 E382Kcal 蛋白13.3g 脂7.6g 塩1.1g 糖64.1g
12日 (水)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E417Kcal 蛋白14.2g 脂8.7g 塩3.1g 糖71g	鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E409Kcal 蛋白21.8g 脂5.5g 塩3g 糖64.4g	和菓子 E118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 中華炒め 小松菜のとろろ芋和え 金山寺みそ E323Kcal 蛋白15.2g 脂4.3g 塩1.9g 糖54.6g
13日 (木)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E460Kcal 蛋白18.7g 脂13.3g 塩3g 糖67.2g	きのこのハヤシライス さつま芋の和風サラダ マスカットジュース フルーツミックス E607Kcal 蛋白15.7g 脂20.5g 塩2.1g 糖92.4g	ロールケーキ E99Kcal 蛋白2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん マーボーなす わかめときのこのナムル風 うぐいす煮豆 E470Kcal 蛋白11.4g 脂21.9g 塩1.2g 糖56.7g
14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 蛋白13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖73g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きやべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁 E469Kcal 蛋白23.7g 脂10.4g 塩2.9g 糖66.1g	プリン E70Kcal 蛋白3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん 牛肉と蹄の煮物 小松菜と玉子の炒め物 フルーツ オレンジ E477Kcal 蛋白14.9g 脂22.2g 塩1.5g 糖54.3g
15日 (土)	ゆかりごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクテイ) E435Kcal 蛋白17g 脂11.5g 塩2.9g 糖66g	ごはん 桜えび入り玉子焼き わかめとツナのサラダ のっぺい汁 フルーツ みかん缶 E449Kcal 蛋白20.5g 脂13.1g 塩2.7g 糖61.5g	和菓子 E118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 大根サラダ 奈良漬け E439Kcal 蛋白16.7g 脂16.3g 塩1.7g 糖55.8g

16日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) もやしの中華風サラダ フルーツミックス杏仁豆腐 クリームスープ(コンソメ)	ヨーグルト	麻婆豆腐丼 たまねぎとえびのチャンプルー風 長芋の梅和え
	エ439Kcal 蛋15.8g 脂11.1g 塩3.6g 糖69g	エ367Kcal 蛋10.7g 脂14.2g 塩3g 糖47.6g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ493Kcal 蛋19.3g 脂23g 塩1.5g 糖53g
17日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	しめじごはん 白身魚の塩麹焼き たき合わせ(がんも、人参、なす) さつま汁	菓子パン	麦ごはん ビーフ炒め(主皿用) 白菜とかにかまの和え物 フルーツ バナナ
	エ450Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g 糖68.3g	エ483Kcal 蛋31.2g 脂14.1g 塩3.3g 糖57.3g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ330Kcal 蛋11.7g 脂1.9g 塩1.6g 糖65.2g
18日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティ)	天津飯 きやべつつ辛子和え 中華スープ フルーツミックス	ミルクプリン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ブロッコリーのごま和え 煮豆(いんげん豆)
	エ443Kcal 蛋15.4g 脂10.1g 塩3.2g 糖71.3g	エ400Kcal 蛋19.7g 脂9.1g 塩2.6g 糖58.6g	エ182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	エ406Kcal 蛋17.5g 脂7.6g 塩1.3g 糖64.6g
19日 (水)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときのご汁	ドーナツ	レタス炒飯 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ みかん缶
	エ497Kcal 蛋20.1g 脂13.3g 塩2.4g 糖74g	エ514Kcal 蛋16g 脂25.4g 塩1.4g 糖56.3g	エ133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.9g	エ831Kcal 蛋20.7g 脂37.8g 塩3.1g 糖98.7g
20日 (木)	ごはん ひしきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ソース焼きそば ナムル ワンタンスープ フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 青椒肉糸 ちくわと胡瓜のサラダ かぶのぬか漬
	エ425Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩2.9g 糖67.5g	エ340Kcal 蛋15.6g 脂6.9g 塩3g 糖53.8g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ372Kcal 蛋14.3g 脂14g 塩1.4g 糖46.9g
21日 (金)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ビーフカレー セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	シュークリーム	麦ごはん 筑前煮 カリフラワーのあんかけ うぐいす煮豆
	エ447Kcal 蛋16.3g 脂10.5g 塩3.1g 糖71.6g	エ720Kcal 蛋14.1g 脂39.3g 塩1.9g 糖83.1g	エ67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	エ372Kcal 蛋17.5g 脂4.3g 塩1g 糖64g
22日 (土)	青菜ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん チキンピカタ オーロソース きくらげともやしのごまサラダ 赤だし汁	チーズヨーグルト	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 フルーツミックス
	エ444Kcal 蛋16.6g 脂10.5g 塩3.3g 糖69.3g	エ449Kcal 蛋26.8g 脂12.4g 塩2.1g 糖56.8g	エ104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖12.8g	エ282Kcal 蛋10.6g 脂1.9g 塩1g 糖55.1g
23日 (日)	ごはん ひしき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティ)	天丼 青菜とささみの辛子和え 沢煮椀 フルーツ みかん缶	フルーチェ	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンプルー おからのかか和え
	エ420Kcal 蛋15g 脂10.4g 塩3.1g 糖67.2g	エ476Kcal 蛋24g 脂13.7g 塩2.3g 糖61g	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖0.3g	エ493Kcal 蛋16.5g 脂25g 塩1.8g 糖51.6g
24日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ビビンバ丼 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツミックス キウイ みかん	どら焼き	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ 奈良漬
	エ425Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.7g 糖68.4g	エ590Kcal 蛋16.6g 脂33.3g 塩2.1g 糖57.9g	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	エ322Kcal 蛋23g 脂1.8g 塩1.9g 糖50.1g
25日 (火)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ 鶏肉ときのご汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	中華丼 豆腐のあんかけ 花豆
	エ447Kcal 蛋14.8g 脂11.2g 塩2.9g 糖72g	エ422Kcal 蛋27.9g 脂5.7g 塩2.8g 糖62g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ368Kcal 蛋16.7g 脂11g 塩2g 糖49.5g
26日 (水)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	えびのかき揚げ丼 白菜ときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツ みかん缶	パパロア	麦ごはん にら玉あんかけ さつま芋サラダ きゅうりのぬか漬
	エ430Kcal 蛋14.7g 脂11.3g 塩3g 糖67.8g	エ435Kcal 蛋15.2g 脂10.4g 塩3.2g 糖68.4g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ400Kcal 蛋12.7g 脂13.5g 塩1.9g 糖56.7g
27日 (木)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま揚げのピリ辛和え 白菜スープ フルーツ バナナ	ロールケーキ	麦ごはん 治部煮 野菜炒め 金山寺みそ
	エ500Kcal 蛋22.4g 脂14.2g 塩2.6g 糖69.7g	エ469Kcal 蛋14.8g 脂13.5g 塩2.4g 糖71.9g	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ345Kcal 蛋17g 脂5.2g 塩1.7g 糖57.7g
28日 (金)	わかめごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜としめじの菊花和え 粕汁	ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 えびと絹さやの玉子とじ フルーツミックス杏仁豆腐
	エ417Kcal 蛋14.8g 脂9.5g 塩2.9g 糖68.4g	エ446Kcal 蛋22.8g 脂12.8g 塩2.9g 糖59.1g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ371Kcal 蛋18.9g 脂7.7g 塩1.4g 糖56.2g
29日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	牛丼 もやしとカニカマの辛子和え 鶏汁 フルーツ オレンジ	黒ごまプリン	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーとツナのサラダ 黒豆
	エ440Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩2.7g 糖71g	エ576Kcal 蛋17.5g 脂30.9g 塩2.6g 糖59.3g	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g	エ475Kcal 蛋18.1g 脂19.9g 塩1g 糖55.1g
30日 (日)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ マスカットジュース フルーツミックス キウイ みかん	ヨーグルト	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ビーフ炒め なすのぬか漬
	エ460Kcal 蛋18.1g 脂13g 塩2.8g 糖68.5g	エ467Kcal 蛋9.7g 脂22g 塩1.8g 糖58.9g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ363Kcal 蛋15.5g 脂8.6g 塩1.7g 糖54.8g