

献立表

普通食		葉山清寿苑		
令和7年12月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E430Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.2g 糖69.3g	ごはん 松風焼 白和え さつま汁 E531Kcal 蛋25.8g 脂17.8g 塩2.2g 糖67g	和菓子	麦ごはん 八宝菜 カリフラワーのごま和え フルーツ みかん缶 E319Kcal 蛋15.7g 脂4.6g 塩1g 糖52.7g
2日 (火)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E433Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g 糖66.9g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 すまし汁 E508Kcal 蛋14g 脂24.5g 塩1.9g 糖58.4g	パバロア	柳川風丼 なべしぎ フルーツミックス杏仁豆腐 E367Kcal 蛋13.1g 脂6.6g 塩2g 糖61.3g
3日 (水)	ごはん ふりかけ 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋16.9g 脂11.7g 塩2.9g 糖70.9g	ごはん 魚の七味焼 れんこんサラダ 豚汁 E529Kcal 蛋31.8g 脂18.7g 塩2.8g 糖57.7g	ドームケーキ	麦ごはん 酢鶏 青菜のピーナツ和え フルーツ パナナ E465Kcal 蛋17.3g 脂11.4g 塩2.1g 糖72.4g
4日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E439Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩3.5g 糖68.4g	ごはん 桜えび入り玉子焼き きやべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツミックス E422Kcal 蛋19.1g 脂9.9g 塩2.5g 糖63.5g	ようかん	麦ごはん 筑前煮 白菜とかにかまの和え物 うぐいす煮豆 E372Kcal 蛋17.3g 脂4.4g 塩1.8g 糖64.7g
5日 (金)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E469Kcal 蛋16.2g 脂14.4g 塩3g 糖68.7g	お赤飯 ハンバーグ(デミグラスソースがけ) 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 フルーツ みかん缶 E715Kcal 蛋21.5g 脂38.6g 塩3g 糖71.9g	プリン	麦ごはん 焼肉 わかめときのこのナムル風 金山寺みそ E375Kcal 蛋14.8g 脂10.3g 塩2.4g 糖54.5g
6日 (土)	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14.2g 脂8.6g 塩3.1g 糖70.9g	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 オレンジ E702Kcal 蛋13.9g 脂38.9g 塩1.9g 糖79.3g	シュークリーム	麦ごはん 煮 魚 青菜としめじの玉子とじ 芋とろろ E405Kcal 蛋28.8g 脂7.8g 塩2.3g 糖53.1g
7日 (日)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E438Kcal 蛋15.3g 脂10.3g 塩2.7g 糖71.5g	サンドイッチ(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴシヤム) きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ クリームコンスープ(コンソメ) フルーツミックス E423Kcal 蛋10.2g 脂22.4g 塩3g 糖44.4g	ヨーグルト	麦ごはん マーボーなす マセドアンサラダ 花豆 E553Kcal 蛋12.5g 脂32.2g 塩1.2g 糖52.8g
8日 (月)	ごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E469Kcal 蛋18g 脂14.4g 塩3g 糖67.2g	鮭のちらし寿司 ごぼうのみそマヨサラダ にゅうめん フルーツ パナナ E470Kcal 蛋19.1g 脂12.6g 塩3.6g 糖65.5g	菓子パン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め さつまいもレーズン煮 きゅうりのぬか漬け E310Kcal 蛋10.9g 脂2.7g 塩1.6g 糖60.2g
9日 (火)	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) E442Kcal 蛋17.6g 脂12.5g 塩3g 糖65.6g	ごはん 油淋鶏 ナムル 中華風かき玉スープ フルーツ みかん缶 E477Kcal 蛋23g 脂14.7g 塩1.9g 糖63.3g	どら焼き	レタス炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 いんげんのごま和え E407Kcal 蛋11.4g 脂12.4g 塩1.5g 糖61.7g
10日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E471Kcal 蛋19.7g 脂12.5g 塩2.6g 糖69.6g	ごはん 鯖のごまみそ焼き もずくと長芋の酢の物 粕汁 E459Kcal 蛋24.7g 脂11.5g 塩2.6g 糖59.5g	ロールケーキ	中華丼 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ オレンジ E391Kcal 蛋18.6g 脂10.1g 塩1.7g 糖55.2g
11日 (木)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E420Kcal 蛋13.8g 脂8.3g 塩3.1g 糖70.9g	ソース焼きそば きくらげと大根のごまサラダ りんごジュース フルーツミックス杏仁豆腐 E373Kcal 蛋12.8g 脂7.4g 塩2.2g 糖65.6g	パバロア	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 鶏肉とこんにやく炒煮 うぐいす煮豆 E417Kcal 蛋20.4g 脂10.1g 塩2g 糖59.9g
12日 (金)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E425Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩3g 糖66.5g	牛丼 田楽 沢煮椀 フルーツ パナナ E650Kcal 蛋15.6g 脂34.9g 塩2.2g 糖70g	ようかん	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎの玉子とじ なめ茸おろし E328Kcal 蛋21.2g 脂3.2g 塩2.3g 糖51.3g
13日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E431Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩2.8g 糖67.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ キャベツとささみの辛子和え 豚汁 E484Kcal 蛋22.8g 脂12.9g 塩3.3g 糖68.4g	カステラ	麦ごはん 肉団子煮 マカロニサラダ フルーツ みかん缶 E500Kcal 蛋10.9g 脂20.8g 塩1.7g 糖67.1g
14日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E447Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩2.7g 糖70.1g	ごはん チキンピカタ オーロソース わかめとツナのサラダ さつま汁 E478Kcal 蛋28.6g 脂14.3g 塩2.3g 糖58.8g	フルーチェ	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g
15日 (月)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E447Kcal 蛋15.5g 脂11.6g 塩2.8g 糖68.9g	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 青菜としめじの胡麻酢和え かき玉汁 フルーツ オレンジ E414Kcal 蛋15.6g 脂9.2g 塩3.2g 糖64.4g	和菓子	麦ごはん 炒鶏 白菜とちくわの梅和え 花豆 E350Kcal 蛋14.9g 脂6.3g 塩1.8g 糖57.7g

16日 (火)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ごはん 和風みそグラタン 大根サラダ 鶏汁	ババロア	麦ごはん 中華炒め もやしの中華風サラダ フルーツミックス キウイ みかん
	エ445Kcal 蛋15.8g 脂10.8g 塩3.2g 糖70.7g	エ484Kcal 蛋21.4g 脂16.7g 塩1.8g 糖62.3g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖1	エ325Kcal 蛋14.8g 脂4.4g 塩1.5g 糖55.2g
17日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース セロリとツナのサラダ ワンタンスープ	菓子パン	親子丼 豆腐と海老の旨煮 フルーツ みかん缶
	エ444Kcal 蛋17g 脂12.4g 塩2.8g 糖66.6g	エ658Kcal 蛋19.5g 脂38.7g 塩2g 糖60.1g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	エ424Kcal 蛋26.1g 脂11.3g 塩1.6g 糖54.7g
18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)	ネギトロ丼 南瓜のえびあんかけ 辛子汁 フルーツ パナナ	黒ごまプリン	麦ごはん ホイコーロー おひたし なすのぬか漬け
	エ436Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.5g 糖68.5g	エ502Kcal 蛋29.1g 脂12.7g 塩3.8g 糖67.2g	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12	エ332Kcal 蛋14.2g 脂8.2g 塩1.8g 糖48.4g
19日 (金)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん すき焼き風煮 洋風変わりきんぴら すまし汁	ドーナツ	麦ごはん にら玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツミックス
	エ428Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩2.9g 糖67.6g	エ529Kcal 蛋14.5g 脂26.3g 塩2.7g 糖58.2g	エ133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖1	エ361Kcal 蛋15.7g 脂10.2g 塩1.2g 糖50.4g
20日 (土)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	どら焼き	カレーピラフ 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え
	エ467Kcal 蛋16.7g 脂11.4g 塩2.9g 糖74.3g	エ498Kcal 蛋16.3g 脂14.4g 塩2.6g 糖75g	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖2	エ461Kcal 蛋18.6g 脂15g 塩2g 糖61.8g
21日 (日)	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)	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) 大根と帆立のサラダ マスカットジュース フルーツ パナナ	ヨーグルト	麦ごはん 青椒肉糸 白菜の中華風酢の物 うぐいす煮豆
	エ435Kcal 蛋15.8g 脂10.6g 塩3.1g 糖69.4g	エ462Kcal 蛋10.9g 脂19.5g 塩1.3g 糖62.2g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ377Kcal 蛋15g 脂9g 塩1g 糖57.5g
22日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	スパゲッティ ナポリタン 南瓜のカッテージチーズサラダ チンゲン菜としいたけのスープ フルーツミックス杏仁豆腐	菓子パン	麦ごはん ちくさ焼き玉子 きゃべつの辛子和え 奈良漬け
	エ417Kcal 蛋14.9g 脂9.5g 塩3.1g 糖68.3g	エ506Kcal 蛋15.4g 脂23.6g 塩4.9g 糖58.7g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	エ333Kcal 蛋14.2g 脂6g 塩2.1g 糖52.9g
23日 (火)	ごはん 納豆 大根がんと煮 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 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀	ようかん	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶
	エ492Kcal 蛋19.7g 脂14.2g 塩2.7g 糖70.7g	エ402Kcal 蛋17.8g 脂10.6g 塩2.4g 糖56.5g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33	エ385Kcal 蛋18.2g 脂6.9g 塩1.6g 糖62.1g
24日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	オムライス きくらげともやしのごまサラダ 白菜スープ フルーツ オレンジ	プリン	麦ごはん 豚バラおでん わかめときのこのナムル風 金山寺みそ
	エ432Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.7g 糖69.1g	エ522Kcal 蛋21.6g 脂17g 塩3.8g 糖68.4g	エ70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	エ514Kcal 蛋15g 脂26.4g 塩2.8g 糖55.7g
25日 (木)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー)	コーンピラフ ミートローフ ごぼうのみそマヨサラダ ミネストローネ フルーツミックス キウイ みかん	ケーキ	麦ごはん ごま味肉豆腐 にらの玉子とじ おくらのかか和え
	エ445Kcal 蛋14.9g 脂10.4g 塩3g 糖72g	エ791Kcal 蛋21.2g 脂46.2g 塩3.6g 糖72.6g	エ127Kcal 蛋2.8g 脂6.3g 塩0g 糖17	エ481Kcal 蛋15.1g 脂23.8g 塩1.9g 糖52.3g
26日 (金)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ビビンバ丼 カニシューマイ 中華スープ フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん 肉団子煮 小松菜のとうろろ芋和え 花豆
	エ421Kcal 蛋15.5g 脂9.4g 塩3.7g 糖67.9g	エ610Kcal 蛋18.1g 脂30.3g 塩2.8g 糖67.9g	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24	エ409Kcal 蛋10.1g 脂14.5g 塩1.9g 糖58.1g
27日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん さばのおろし煮 焼き豚サラダ 鶏肉ときこの汁	ワッフル	ポークカレー コールスローサラダ フルーツミックス
	エ403Kcal 蛋13.4g 脂8.5g 塩3g 糖68.3g	エ497Kcal 蛋25.6g 脂15.9g 塩2.7g 糖59.6g	エ67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4	エ429Kcal 蛋13.9g 脂10.5g 塩2.5g 糖68.3g
28日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	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 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜のピーナツ和え 金山寺みそ
	エ436Kcal 蛋15.6g 脂10.2g 塩3.1g 糖70.2g	エ480Kcal 蛋16.7g 脂17.6g 塩2.8g 糖62.9g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ385Kcal 蛋16.9g 脂8.8g 塩2.3g 糖58.3g
29日 (月)	青菜ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢乗せ) ツナポテトサラダ チャップスイ	ババロア	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツミックス杏仁豆腐
	エ440Kcal 蛋17.5g 脂11.5g 塩3.3g 糖66.8g	エ695Kcal 蛋19g 脂41.9g 塩1.5g 糖61.5g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖1	エ426Kcal 蛋15g 脂10.4g 塩0.7g 糖68.3g
30日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 わかめの酢の物 さつま汁	ロールケーキ	麻婆豆腐丼 えびと絹さやの玉子とじ フルーツ みかん缶
	エ431Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩3.1g 糖71g	エ538Kcal 蛋17g 脂25.7g 塩1.7g 糖60.6g	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ485Kcal 蛋19.2g 脂21.5g 塩1.5g 糖54.4g
31日 (水)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 魚の七味焼 大根サラダ 山菜そば汁	どら焼き	麦ごはん 焼肉 白菜とささみの辛子和え フルーツミックス
	エ430Kcal 蛋16g 脂9.2g 塩3.1g 糖69.9g	エ522Kcal 蛋29.4g 脂16.4g 塩2.7g 糖63.3g	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖2	エ349Kcal 蛋15.4g 脂8.9g 塩1.4g 糖51.3g