

献立表

普通食

葉山清春苑

令和8年6月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	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69.7g	ごはん チーズ入りハンペンフライ 焼き豚サラダ 沢煮碗 E477Kcal 蛋20.3g 脂13.8g 塩2.7g 糖67.1g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん 煮魚 舞茸となすのみそ炒め フルーツ オレンジ E410Kcal 蛋26.7g 脂6.7g 塩1.9g 糖59.4g
2日 (火)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳(ミロ) E421Kcal 蛋15.7g 脂9.4g 塩3.7g 糖67.7g	新生姜と枝豆のかき揚げ丼 もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツミックス E367Kcal 蛋10.7g 脂7.2g 塩2.6g 糖63g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーのえびあんかけ 花豆 E361Kcal 蛋16.2g 脂10.8g 塩1.5g 糖48.8g
3日 (水)	ごはん ふりかけ 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー) E478Kcal 蛋16.5g 脂15g 塩3g 糖69.2g	ごはん 鯖のごまみそ焼き たき合わせ(がんも、人参、なす) 豚汁 E515Kcal 蛋26.3g 脂16.6g 塩3.3g 糖60.1g	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	柳川風丼 大根サラダ フルーツ みかん缶 E400Kcal 蛋14.1g 脂12g 塩1.7g 糖57.3g
4日 (木)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E405Kcal 蛋13.6g 脂8.5g 塩3.1g 糖68.8g	ビーフカレー マゼドアンサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E736Kcal 蛋14g 脂38.3g 塩1.9g 糖87.4g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ おひたし しらすおろし E341Kcal 蛋15.4g 脂7.4g 塩2.3g 糖50.4g
5日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E436Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.9g 糖67.8g	お赤飯 甘酢あんかけハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 中華風かき玉スープ E649Kcal 蛋22.5g 脂34g 塩3.1g 糖65g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 筑前煮 マカロニサラダ フルーツ パナナ E452Kcal 蛋17g 脂12.3g 塩1.3g 糖68.5g
6日 (土)	青菜ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳(ミロ) E470Kcal 蛋17.5g 脂11.4g 塩3.3g 糖74g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ のっぺい汁 フルーツ オレンジ E504Kcal 蛋17.9g 脂18.3g 塩3g 糖66.2g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	五目炒飯 けんちん煮 おくらのかか和え E380Kcal 蛋13g 脂10.2g 塩1g 糖58.6g
7日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ) E445Kcal 蛋17.7g 脂12.4g 塩2.8g 糖66g	ラーメン(しょうゆ) きくらげと大根のごまサラダ カニシューマイ フルーツミックス杏仁豆腐 E392Kcal 蛋17.8g 脂12.4g 塩1.9g 糖50.7g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん 八宝菜 じゃが芋ター煮 うぐいす煮豆 E385Kcal 蛋17.2g 脂7.9g 塩1.2g 糖58.7g
8日 (月)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E433Kcal 蛋14.7g 脂9.7g 塩3.2g 糖72.4g	牛しぐれ丼 洋風変わりきんぴら みそ汁豆腐 フルーツ パナナ E644Kcal 蛋16.6g 脂34.6g 塩2.9g 糖66.6g	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	麦ごはん マーボーなす いんげんとツナのごま和え きゅうりのぬか漬け E463Kcal 蛋12.7g 脂24g 塩1.9g 糖49.7g
9日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋16.7g 脂11.1g 塩2.9g 糖70.4g	みょうがごはん 白身魚の西京焼き きゃべつときゅうりの梅和え かき玉汁 E396Kcal 蛋28.5g 脂8.2g 塩3.4g 糖51.1g	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん 肉団子煮 もやしのソテー フルーツミックス キウイ みかん E437Kcal 蛋12.6g 脂15.1g 塩1.6g 糖61.6g
10日 (水)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E491Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.5g 糖72.9g	ごはん 油淋鶏 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツ オレンジ E511Kcal 蛋22.2g 脂18.7g 塩1.7g 糖64.1g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) 豆腐のあんかけ 花豆 E328Kcal 蛋13.3g 脂6g 塩1.6g 糖54.2g
11日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー) E442Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩3.5g 糖69.6g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツミックス E521Kcal 蛋14g 脂24.6g 塩1.9g 糖61.7g	黒ごまプリン E149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g	親子丼 もやしとトマトのごまだれ和え さつまいもレーズン煮 E433Kcal 蛋22g 脂10.7g 塩1.7g 糖62.4g
12日 (金)	ゆかりごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁揚げ 牛乳(ミロ) E433Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3.1g 糖70.4g	ごはん 鯖のカレー焼き 白菜とかにかまの和え物 鶏汁 E425Kcal 蛋24.5g 脂11.2g 塩2.8g 糖54g	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 なべしぎ フルーツ みかん缶 E354Kcal 蛋14.4g 脂6.5g 塩1.3g 糖58.7g
13日 (土)	ごはん ふりかけ ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E445Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩2.9g 糖69.4g	かつ丼 青菜としめじの胡麻酢和え 芋子汁 フルーツ パナナ E613Kcal 蛋21.3g 脂25.2g 塩2.7g 糖72.4g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん のし鶏 きゃべつときゅうりの辛子和え 長芋の梅和え E390Kcal 蛋19.1g 脂9.6g 塩1.6g 糖58.4g
14日 (日)	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	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イゴシヤム) 牛肉の中華風サラダ クリームコンスープ(コンソメ) フルーツミックス杏仁豆腐 E381Kcal 蛋11.6g 脂15.5g 塩3g 糖48g	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 金山寺みそ E396Kcal 蛋25.2g 脂7g 塩2.8g 糖56.4g
15日 (月)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E449Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.8g 糖71.3g	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ ピーチジュース フルーツミックス E566Kcal 蛋17.2g 脂22.9g 塩2.1g 糖73.1g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん 五目玉子焼き カリフラワーのあんかけ うぐいす煮豆 E397Kcal 蛋16.4g 脂9.7g 塩1.1g 糖58.4g

16日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E417Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g 糖70.4g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときごの汁 E399Kcal 蛋17.4g 脂10.1g 塩2.2g 糖58.2g	ミルクプリン E182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	麦ごはん 青椒肉糸 ジャーマン大根 フルーツ オレンジ E392Kcal 蛋14.8g 脂12.7g 塩0.9g 糖53.7g
17日 (水)	かに風ぞうすい ヨーグルト 牛乳 (ミロ) E382Kcal 蛋15g 脂9g 塩1.4g 糖62.3g	鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ のっぺい汁 フルーツミックス E379Kcal 蛋20.2g 脂4.8g 塩2.8g 糖60.8g	ワッフル E67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	麦ごはん ごま味噌豆腐 にらの玉子とじ なすのぬか漬け E480Kcal 蛋14.8g 脂23.8g 塩2.1g 糖52.5g
18日 (木)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E445Kcal 蛋16.1g 脂12.2g 塩2.7g 糖68.5g	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜のごま和え 山菜そば汁 E412Kcal 蛋21.7g 脂6.2g 塩3.1g 糖66g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ みかん缶 E395Kcal 蛋14.4g 脂13.2g 塩1.7g 糖54.7g
19日 (金)	ごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティアー) E441Kcal 蛋15.8g 脂11.2g 塩3.2g 糖68.9g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 白和え 赤だし汁 E499Kcal 蛋23.9g 脂16.1g 塩2.7g 糖63g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 炒鶏 きやべつつの辛子和え フルーツミックス キウイ みかん E342Kcal 蛋16.1g 脂4.5g 塩1.4g 糖58.5g
20日 (土)	ごはん 納豆 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E512Kcal 蛋20g 脂15.4g 塩3.3g 糖71.7g	ごはん 魚の七味焼 判三条 すまし汁 E454Kcal 蛋28.3g 脂11.5g 塩3.1g 糖58.8g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん ホイコーロー けんちん煮 フルーツ オレンジ E378Kcal 蛋14.3g 脂9.2g 塩1.2g 糖58.3g
21日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E432Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.7g 糖69.1g	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 コーンわかめスープ フルーツ バナナ E476Kcal 蛋24.5g 脂11.7g 塩3.1g 糖67g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麻婆豆腐丼 ピーマン炒め 芋とろち E494Kcal 蛋17.2g 脂22.3g 塩1.6g 糖56.9g
22日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E473Kcal 蛋16g 脂13.7g 塩2.8g 糖71g	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 E317Kcal 蛋14.2g 脂7.1g 塩2.7g 糖49.3g	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん にら玉あんかけ えのきとささみのポン酢かけ 黒豆 E363Kcal 蛋19.2g 脂7.7g 塩1.1g 糖52.5g
23日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E403Kcal 蛋13.5g 脂8.5g 塩3g 糖68.2g	ロコモコ丼 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 みかん缶 E687Kcal 蛋19.1g 脂28.7g 塩2.8g 糖91g	シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	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 奈良漬け E290Kcal 蛋11.1g 脂1.9g 塩1.5g 糖55.6g
24日 (水)	わかめごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E451Kcal 蛋17.1g 脂13.3g 塩2.9g 糖66.6g	ごはん 夏野菜の酢鶏 キャベツとわかめのサラダ 沢煮椀 E468Kcal 蛋17.7g 脂14.6g 塩2.2g 糖66.8g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	ポークカレー 玉ねぎとツナの和え物 フルーツ オレンジ E471Kcal 蛋17.9g 脂12g 塩2.3g 糖71.1g
25日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋17.6g 脂12.6g 塩2.9g 糖67.1g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 田楽 のっぺい汁 E460Kcal 蛋29.4g 脂10.3g 塩3.3g 糖62.9g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	レタス炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス杏仁豆腐 E421Kcal 蛋15.3g 脂12.1g 塩1.2g 糖63g
26日 (金)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E427Kcal 蛋13.9g 脂9.3g 塩3g 糖71g	ごはん プロコリとベーコンのグラタン もやしの中華風サラダ チャップスイ E408Kcal 蛋11.9g 脂11.9g 塩1.7g 糖62.5g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 小松菜とツナの和え物 フルーツ バナナ E379Kcal 蛋13.7g 脂8.3g 塩1.9g 糖59.8g
27日 (土)	ごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティアー) E451Kcal 蛋17.3g 脂12.9g 塩2.9g 糖67.4g	天津飯 大根と帆立のサラダ ワンタンスープ フルーツ オレンジ E470Kcal 蛋19.2g 脂14.7g 塩2.6g 糖64.2g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 焼肉 わかめときこのナムル風 うぐいす煮豆 E383Kcal 蛋14.8g 脂10g 塩1.7g 糖57g
28日 (日)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋16.5g 脂12.7g 塩2.8g 糖67.5g	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) ツナサラダ クリームスープ(コンソメ) フルーツミックス E364Kcal 蛋11.6g 脂15.6g 塩2.9g 糖43.3g	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 筑前煮 野菜炒め おくらのかか和え E345Kcal 蛋18.4g 脂5.6g 塩1.3g 糖54.8g
29日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E468Kcal 蛋20g 脂11.3g 塩3.3g 糖69.7g	グリーンピースごはん 松風焼 青菜のわさび漬け和え けんちん汁 E423Kcal 蛋21.7g 脂12.9g 塩3.3g 糖52.5g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん 肉団子煮 きやべつのかにかま和え フルーツ みかん缶 E487Kcal 蛋10.9g 脂20.3g 塩1.6g 糖64.3g
30日 (火)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E423Kcal 蛋13.7g 脂9.5g 塩3g 糖70.8g	キーマカレー 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 キウイ みかん E698Kcal 蛋15.2g 脂38g 塩2.1g 糖76.3g	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	麦ごはん 中華炒め 豆腐と海老の旨煮 金山寺みそ E367Kcal 蛋20.7g 脂6.9g 塩2.1g 糖54.5g