

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和8年7月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ゆかりごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E451Kcal 蛋17.8g 脂11.2g 塩3g 糖69.2g	ごはん 油淋鶏 れんこんサラダ 白菜スープ E512Kcal 蛋23.1g 脂20.4g 塩2.6g 糖60.3g	パパロア	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ フルーツ パナナ E392Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩1.8g 糖64.3g
2日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E433Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3.1g 糖70.4g	牛丼 白和え 鶏汁 フルーツ みかん缶 E624Kcal 蛋18.9g 脂35.4g 塩2.3g 糖60.4g	ようかん	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) さつまいもレーズン煮 きゅうりのぬか漬け E321Kcal 蛋9.7g 脂2.6g 塩1.4g 糖64g
3日 (金)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E457Kcal 蛋17.4g 脂13.4g 塩3g 糖67.2g	お赤飯 白身魚の塩麹焼き わかめの酢の物 芋子汁 E496Kcal 蛋30.2g 脂14g 塩3.7g 糖63.1g	菓子パン	麦ごはん 青椒肉糸 ブロッコリーのごま和え フルーツ オレンジ E354Kcal 蛋14.7g 脂8.7g 塩0.9g 糖52.6g
4日 (土)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E444Kcal 蛋15.4g 脂10.5g 塩2.9g 糖71.1g	ごはん 豆腐のミートローフ さつま揚げのピリ辛和え すまし汁 E381Kcal 蛋17.7g 脂8g 塩2.9g 糖58.4g	和菓子	五目炒飯 白菜と豚肉のうま煮 フルーツミックス杏仁豆腐 E396Kcal 蛋14g 脂10.1g 塩0.7g 糖62.6g
5日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E439Kcal 蛋16.6g 脂10.6g 塩3.1g 糖69.4g	きのこのハヤシライス 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 E576Kcal 蛋17.7g 脂19.1g 塩2.1g 糖85.3g	ヨーグルト	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 うぐいす煮豆 E374Kcal 蛋15.1g 脂8.2g 塩1.3g 糖58.4g
6日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E406Kcal 蛋13.8g 脂8.5g 塩3.1g 糖68.7g	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢乗せ) おひたし きゃべつとベーコンのスープ E634Kcal 蛋19.7g 脂37.1g 塩2.7g 糖56.6g	カステラ	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ パナナ E426Kcal 蛋13.7g 脂14.4g 塩1.3g 糖60.3g
7日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E439Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩2.7g 糖68.4g	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 七夕そうめん汁 フルーツミックス キウイ みかん E388Kcal 蛋17.9g 脂5.5g 塩3.8g 糖68.8g	アイスクリーム	麦ごはん 炒鶏 もやしのソテー 金山寺みそ E370Kcal 蛋17.7g 脂7.1g 塩2.1g 糖58.2g
8日 (水)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E506Kcal 蛋20.6g 脂13.3g 塩2.6g 糖79g	スバゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E521Kcal 蛋16.4g 脂28g 塩4.9g 糖50.8g	ようかん	麦ごはん 中華炒め きゃべつと辛子と和え なすのぬか漬け E298Kcal 蛋16.3g 脂3.9g 塩1.7g 糖48.6g
9日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E448Kcal 蛋16.3g 脂11g 塩3.5g 糖69.5g	枝豆ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ かき玉汁 E437Kcal 蛋21.4g 脂15.4g 塩2.9g 糖51.6g	和菓子	麦ごはん かおり煮付 青菜としめじの玉子とじ フルーツ パナナ E363Kcal 蛋22.2g 脂3.3g 塩1.9g 糖58.4g
10日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋16g 脂12.7g 塩2.8g 糖68.2g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 さつま汁 E512Kcal 蛋15.7g 脂21.1g 塩1.6g 糖65.6g	パパロア	麦ごはん マーボーなす たまごサラダ フルーツミックス キウイ みかん E524Kcal 蛋12.5g 脂28.9g 塩0.9g 糖54.9g
11日 (土)	ごはん 高野豆腐きのご煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g 糖67g	モロヘイヤのかき揚げ丼 きゃべつときゅうりの梅和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E420Kcal 蛋16.6g 脂8.1g 塩3.4g 糖68g	ロールケーキ	麦ごはん 焼肉 ジャーマン大根 花豆 E400Kcal 蛋14.6g 脂15.5g 塩1.7g 糖50.3g
12日 (日)	ごはん ふりかけ いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E450Kcal 蛋17g 脂12.9g 塩2.7g 糖67.3g	サンドイッチ(たまご) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) ほうれん草とベーコンのソテー クリームソース(コンソメ) フルーツ オレンジ E411Kcal 蛋12.6g 脂18.3g 塩2.9g 糖47.3g	フルーチェ	麦ごはん ちくぎ焼き玉子 冬瓜そぼろ煮 おくらのかか和え E340Kcal 蛋14.3g 脂7.6g 塩2g 糖51.5g
13日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E439Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.1g 糖69.1g	ビーフカレー もやし中華風サラダ ピーチジュース フルーツミックス E602Kcal 蛋11.6g 脂28.6g 塩2g 77g	菓子パン	麦ごはん 肉団子煮 小松菜のとろろ芋和え 奈良漬 E407Kcal 蛋10.1g 脂12.7g 塩2g 糖60.4g
14日 (火)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E491Kcal 蛋18.7g 脂12.4g 塩2.6g 糖74.3g	冷やし中華 カニシューマイ 青菜のわさび漬け和え フルーツ すいか E371Kcal 蛋20.3g 脂7.9g 塩2.4g 糖51g	ワッフル	麦ごはん 鶏肉ときこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 黒豆 E456Kcal 蛋23.7g 脂14.1g 塩1.5g 糖58.6g
15日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩2.7g 糖72.4g	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き 大根と帆立のサラダ 粕汁 E502Kcal 蛋21.2g 脂17.8g 塩3.5g 糖62g	ドームケーキ	麦ごはん 牛肉と露の煮物 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶 E457Kcal 蛋12.7g 脂20.3g 塩1.2g 糖56.5g

16日 (木)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E445Kcal 蛋15.6g 脂12.3g 塩2.9g 糖68.2g	ごはん 赤魚の西京焼き 判三糸 芋子汁 E508Kcal 蛋30.1g 脂15.5g 塩3.7g 糖61.7g	ババロア	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	E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖 14.4g	E421Kcal 蛋15.3g 脂12.1g 塩1.2g 糖63g
17日 (金)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E432Kcal 蛋15.3g 脂11.9g 塩2.9g 糖66.2g	ごはん ロコモコ丼 れんこんサラダ マスカットジュース フルーツ パナナ E657Kcal 蛋17.7g 脂29.6g 塩1.2g 糖83.3g	ようかん	麦ごはん 八宝菜 大根ときゅうりの梅和え 金山寺みそ	E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g	E331Kcal 蛋15.5g 脂4.3g 塩1.7g 糖 57g
18日 (土)	ごはん 蕎と生揚げ煮 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	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 かき玉汁 E367Kcal 蛋20.1g 脂6.3g 塩2.6g 糖 57.5g	和菓子	麦ごはん のし鶏 マゼドアンサラダ フルーツ オレンジ	E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g	E506Kcal 蛋20.3g 脂19g 塩1.2g 糖 61.9g
19日 (日)	青菜ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E432Kcal 蛋17.4g 脂9.5g 塩4.1g 糖 68.1g	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチョウ) ごぼうのみそマヨサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E466Kcal 蛋11.7g 脂21.6g 塩1.9g 糖56.1g	ヨーグルト	麦ごはん 煮魚 青菜のえのき和え うぐいす煮豆	E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	E401Kcal 蛋27.1g 脂6.3g 塩1.9g 糖 57.5g
20日 (月)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E420Kcal 蛋14.3g 脂9.3g 塩3.1g 糖 69.5g	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 E447Kcal 蛋17.4g 脂13g 塩2.2g 糖 62.4g	ミルクプリン	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶	E182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖 18.6g	E380Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩1.4g 糖54.6g
21日 (火)	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) E481Kcal 蛋17.1g 脂14.7g 塩2.8g 糖70g	えびと枝豆のかき揚げ丼 きやべつの辛子和え のっぺい汁 フルーツ パナナ E439Kcal 蛋17.7g 脂8.3g 塩3.1g 糖 71.6g	どら焼き	麦ごはん ホイコーロー にらの玉子とじ おくらのかか和え	E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖 22.4g	E360Kcal 蛋14.5g 脂9.6g 塩1.6g 糖 52.6g
22日 (水)	ごはん 納豆 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E476Kcal 蛋19.3g 脂11.7g 塩3.4g 糖72.8g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 白菜ときゅうりの梅和え 鶏汁 E517Kcal 蛋17g 脂25.4g 塩1.9g 糖 56.1g	シュークリーム	麻婆豆腐丼 もやしとかにかまの和え物 フルーツミックス杏仁豆腐	E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖 7.6g	E465Kcal 蛋16.4g 脂20.1g 塩1.6g 糖55.4g
23日 (木)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E423Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩2.9g 糖67g	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 沢煮碗 E462Kcal 蛋27.8g 脂15.1g 塩2.2g 糖53.3g	ようかん	ポークカレー 大根サラダ フルーツミックス	E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g	E458Kcal 蛋15.4g 脂14.1g 塩2.1g 糖68.2g
24日 (金)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E426Kcal 蛋14g 脂9.2g 塩3g 糖 70.9g	ごはん 魚の七味焼 白和え 粕汁 フルーツ みかん缶 E553Kcal 蛋34.5g 脂15.9g 塩3g 糖 66.9g	プリン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め たまねぎとえびのチャンブルー風 かぶのぬか漬	E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖 8.4g	E313Kcal 蛋16.3g 脂5.1g 塩1.8g 糖 49.9g
25日 (土)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E446Kcal 蛋17.5g 脂12.5g 塩2.9g 糖66.8g	ごはん ブロccoliとベーコンのグラタン さつま芋サラダ コンソメスープ E487Kcal 蛋10.5g 脂19g 塩1.5g 糖 69.3g	菓子パン	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツ パナナ	E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖 17.8g	E402Kcal 蛋13.5g 脂7.3g 塩1.2g 糖 69.4g
26日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E423Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩3g 糖 68.7g	うなぎちらし 南瓜小倉煮 すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん E437Kcal 蛋17.3g 脂9.8g 塩2.6g 糖 68.2g	フルーチェ	麦ごはん 筑前煮 いんげんとツナのごま和え 奈良漬	E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	E382Kcal 蛋18.1g 脂7.5g 塩2g 糖 58.5g
27日 (月)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E426Kcal 蛋13.8g 脂9.1g 塩2.8g 糖 71.9g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん しらす入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときこの汁 E486Kcal 蛋19.7g 脂19.2g 塩4g 糖 57.2g	ロールケーキ	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ	E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	E366Kcal 蛋13.9g 脂8.3g 塩1.8g 糖 56.6g
28日 (火)	ごはん がんもと蕎のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E464Kcal 蛋17.3g 脂13.4g 塩3.1g 糖68.9g	ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの胡麻酢和え 豚汁 E531Kcal 蛋29.2g 脂17.1g 塩3.2g 糖60.6g	ドーナツ	中華丼 なべしぎ フルーツ みかん缶	E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖 14.8g	E360Kcal 蛋13.8g 脂7.7g 塩1.7g 糖 57.7g
29日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E438Kcal 蛋16.6g 脂10.6g 塩3.1g 糖69.3g	キーマカレー ツナポテトサラダ ピーチジュース フルーツミックス E686Kcal 蛋14.2g 脂38.7g 塩1.8g 糖71.2g	ババロア	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとかにかまの辛子和え 黒豆	E120Kcal 蛋0.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖 14.4g	E376Kcal 蛋18g 脂9.6g 塩1.3g 糖 53.1g
30日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E439Kcal 蛋15.8g 脂11.1g 塩3.6g 糖69g	天津飯 きくらげと大根のごまサラダ ワンタンスープ フルーツミックス杏仁豆腐 E423Kcal 蛋17.3g 脂9.8g 塩2.9g 糖 64.6g	カステラ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 マカロニサラダ 金山寺みそ	E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖 24.5g	E433Kcal 蛋16.4g 脂14.2g 塩1.9g 糖60.4g
31日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E436Kcal 蛋14.4g 脂9.1g 塩3.2g 糖 72.4g	ごはん チーズ入りハンペンフライ 青菜のピーナツ和え さつま汁 E517Kcal 蛋21.1g 脂15g 塩2.9g 糖 73.6g	ようかん	麦ごはん 焼肉 ブロccoliのかにかまあんかけ フルーツ パナナ	E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g	E379Kcal 蛋14.6g 脂8.9g 塩1.2g 糖 58.6g