

献立表

普通食		葉山清寿苑		
令和8年9月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1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70.3g	ごはん 鮭のガーリック焼き 白和え 沢煮桜 E440Kcal 蛋28g 脂10.4g 塩2.4g 糖56.2g	和菓子	麦ごはん 筑前煮 きゃべつのかにかま和え フルーツ オレンジ E425Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩1.1g 糖62.2g
2日 (水)	ごはん 高野豆腐五日煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E438Kcal 蛋16.2g 脂10.5g 塩2.9g 糖70.2g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 さつま汁 フルーツミックス杏仁豆腐 E570Kcal 蛋16.8g 脂24.5g 塩1.6g 糖72g	パバロア	麦ごはん 五目玉子焼き もやしのソテー 煮豆(いんげん豆) E448Kcal 蛋20.3g 脂12.2g 塩1.4g 糖62.5g
3日 (木)	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17.8g 脂13g 塩2.9g 糖73.8g	ごはん 豆腐のミートローフ 焼き豚サラダ 粕汁 E426Kcal 蛋22.1g 脂8.9g 塩3.2g 糖62.5g	ロールケーキ	麦ごはん マーボーなす ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ バナナ E419Kcal 蛋12.2g 脂15.2g 塩1.1g 糖59.1g
4日 (金)	ごはん かんもとの蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E466Kcal 蛋17.9g 脂14.4g 塩3g 糖66.8g	お赤飯 油淋鶏 青菜のわさび漬け和え 山菜そば汁 E524Kcal 蛋25.9g 脂13.3g 塩3.8g 糖73.8g	どら焼き	麦ごはん 鯖の味噌煮 豆腐のチャンプルー フルーツ みかん缶 E442Kcal 蛋24.3g 脂13.7g 塩1.7g 糖52.3g
5日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E436Kcal 蛋15.6g 脂10.2g 塩3.1g 糖70.2g	ロコモコ丼 きくらげと大根のごまサラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ E616Kcal 蛋18.8g 脂28g 塩4.2g 糖72.5g	菓子パン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 マセアンサラダ きゅうりのぬか漬 E433Kcal 蛋15.8g 脂16g 塩2.1g 糖53.8g
6日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E418Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3g 糖68.9g	ごはん スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ オレンジジュース フルーツミックス E524Kcal 蛋13.8g 脂26.8g 塩4g 糖57.5g	フルーチェ	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 うぐいす煮豆 E426Kcal 蛋17.2g 脂11.1g 塩1.6g 糖63.8g
7日 (月)	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) E480Kcal 蛋17g 脂14.7g 塩2.8g 糖70.1g	さつま芋のかき揚げ丼 青菜の菊花和え 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん E416Kcal 蛋13.8g 脂7.9g 塩2.6g 糖69.8g	ようかん	麦ごはん 中華炒め いんげんとササミのごま和え 芋とろろ E341Kcal 蛋18.3g 脂5.2g 塩1.9g 糖53.5g
8日 (火)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E461Kcal 蛋18.5g 脂11.4g 塩2.7g 糖70.5g	ごはん 白身魚の塩麹焼き れんこんサラダ 豚汁 フルーツ バナナ E531Kcal 蛋32g 脂15.4g 塩3.2g 糖67.1g	パバロア	五目炒飯 野菜炒め おくらのかか和え E382Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩0.7g 糖57.5g
9日 (水)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E428Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g 糖72.3g	牛丼 もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときこの汁 フルーツミックス杏仁豆腐 E573Kcal 蛋14.9g 脂31g 塩1.8g 糖61g	和菓子	麦ごはん 厚揚げと春雨のビリ辛煮 コールスローサラダ 花豆 E362Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩1.7g 糖52.7g
10日 (木)	ゆかりごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E441Kcal 蛋16.7g 脂12.2g 塩2.7g 糖66.7g	ごはん チーズ入りハンペンフライ 青菜のピーナツ和え 芋子汁 E547Kcal 蛋19.8g 脂20.8g 塩3.5g 糖69.7g	ドームケーキ	麦ごはん かに玉あんかけ なべしぎ フルーツ オレンジ E358Kcal 蛋13.7g 脂6.7g 塩1.6g 糖58.7g
11日 (金)	ごはん 蒔と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E434Kcal 蛋16.6g 脂11.9g 塩2.9g 糖65.8g	ビーフカレー もやしとツナの辛子和え りんごジュース フルーツヨーグルト E661Kcal 蛋14.8g 脂32g 塩2.1g 糖83.3g	ミルクプリン	麦ごはん 焼肉 白菜とちくわの梅和え かぶのぬか漬 E352Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩1.8g 糖52.8g
12日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E438Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.8g 糖70.5g	ごはん 肉団子酢豚風 キャベツとささみの中華和え 中華スープ E441Kcal 蛋13.8g 脂13.5g 塩2.5g 糖64.9g	ようかん	麦ごはん ピーマン炒め(主皿用) たまごサラダ フルーツ バナナ E404Kcal 蛋12.9g 脂10g 塩1.1g 糖65g
13日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E448Kcal 蛋15.6g 脂11.5g 塩2.9g 糖70.8g	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) わかめとツナのサラダ マスカットジュース フルーツミックス キウイ みかん E412Kcal 蛋11.3g 脂16.2g 塩1.8g 糖56.1g	ヨーグルト	麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のとろろ芋和え 金山寺みそ E348Kcal 蛋14.5g 脂8.2g 塩1.5g 糖52.4g
14日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E421Kcal 蛋15.7g 脂9.4g 塩3.7g 糖67.7g	ごはん 和風みそグラタン きゅうりと豚しゃぶのビリ辛あえ ミネストローネ E560Kcal 蛋19.6g 脂22.9g 塩2.8g 糖68.7g	菓子パン	麦ごはん にら玉あんかけ 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツ オレンジ E378Kcal 蛋20.1g 脂8.7g 塩1.6g 糖54g
15日 (火)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E459Kcal 蛋17.9g 脂11.9g 塩3g 糖69.8g	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	ワッフル	麦ごはん ホイコーロー もやしとトマトのごまだれ和え フルーツ みかん缶 E366Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩1.2g 糖55.9g

16日 (水)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	鶏そぼろのちらし寿司 さつま揚げのピリ辛和え すまし汁 フルーツミックス杏仁豆腐	パパロア	麦ごはん 煮 魚 五色和え 奈良漬け
	エ410Kcal 蛋13.8g 脂8.3g 塩3.1g 糖69.6g	エ419Kcal 蛋18.7g 脂10.1g 塩2.7g 糖62.2g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ375Kcal 蛋26.4g 脂6.1g 塩2.4g 糖51.1g
17日 (木)	ごはん がんもど落のかか煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 大根と帆立のサラダ 白菜スープ フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 きゃべつの辛子和え うぐいす煮豆
	エ489Kcal 蛋17.4g 脂13.4g 塩3g 糖68.7g	エ670Kcal 蛋20.1g 脂34.9g 塩2.2g 糖70.6g	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ357Kcal 蛋14.8g 脂6.1g 塩1.8g 糖58.6g
18日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん 赤魚の酒粕焼き 判三糸 かき玉汁	シュークリーム	麦ごはん 八宝菜 さつまいもレーズン煮 フルーツ みかん缶
	エ439Kcal 蛋15.2g 脂10.3g 塩2.7g 糖71.8g	エ447Kcal 蛋29.6g 脂9.5g 塩2.8g 糖59g	エ67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	エ354Kcal 蛋14.7g 脂4.7g 塩0.6g 糖63g
19日 (土)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁油揚げ	カステラ	親子丼 ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツミックス
	エ445Kcal 蛋16.7g 脂12.9g 塩2.8g 糖66g	エ522Kcal 蛋16.4g 脂27g 塩2.5g 糖53.4g	エ125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	エ373Kcal 蛋21g 脂8.8g 塩1.4g 糖52.2g
20日 (日)	サンドイッチ(イチゴシヤム) なめらかプリン クリームコーンスープ	栗ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート	アイスクリーム	帆立風ぞうすい 鶏肉とこんにゃく炒煮 冷奴
	エ312Kcal 蛋10.5g 脂9.6g 塩1.4g 糖48.6g	エ744Kcal 蛋48.1g 脂22.7g 塩4.9g 糖82.2g	エ107Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g 糖13.9g	エ441Kcal 蛋21.3g 脂19.7g 塩3.6g 糖43g
21日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん なめ茸入り玉子焼き キャベツとツナの中華和え さつま汁 フルーツ オレンジ	どら焼き	麻婆豆腐丼 がんもの煮つけ おぐらの梅和え
	エ454Kcal 蛋17.2g 脂12.1g 塩2.9g 糖68.8g	エ484Kcal 蛋20g 脂13.8g 塩2.6g 糖69.1g	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	エ392Kcal 蛋17.6g 脂10.1g 塩1.5g 糖56.3g
22日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 鶏汁 フルーツミックス	プリン	麦ごはん 筑前煮 もやしとにら炒め なすのぬか漬け
	エ421Kcal 蛋14.4g 脂10.4g 塩2.8g 糖67.7g	エ408Kcal 蛋16.4g 脂9.4g 塩2.9g 糖62.8g	エ70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	エ344Kcal 蛋17.1g 脂6.4g 塩1.4g 糖53.8g
23日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	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 フルーツヨーグルト	ようかん	麦ごはん かおり煮付 たまねぎとえびのチャンプルー風 芋とろろ
	エ432Kcal 蛋14.7g 脂10.1g 塩3.1g 糖70.3g	エ601Kcal 蛋18.4g 脂19.5g 塩2.1g 糖90.3g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ361Kcal 蛋25g 脂5g 塩2.4g 糖51.7g
24日 (木)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん のし鶏 五目白和え すまし汁	ドーナツ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えのきとささみのポン酢かけ フルーツ パナナ
	エ441Kcal 蛋17.3g 脂11.1g 塩4g 糖67.9g	エ457Kcal 蛋22.7g 脂14.5g 塩2.7g 糖59.3g	エ133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	エ320Kcal 蛋15.2g 脂2.1g 塩1g 糖59g
25日 (金)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 沢煮樹	パパロア	柳川風井 いんげんとツナのごま和え フルーツ オレンジ
	エ476Kcal 蛋19g 脂11.6g 塩3.3g 糖71.8g	エ457Kcal 蛋22.1g 脂14.5g 塩2.1g 糖60.3g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ393Kcal 蛋16g 脂8.9g 塩2g 糖59.9g
26日 (土)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 粕汁 フルーツ みかん缶	ドームケーキ	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 かぶのぬか漬け
	エ449Kcal 蛋17.6g 脂12.6g 塩2.9g 糖67.1g	エ388Kcal 蛋20.1g 脂6.9g 塩3g 糖58.7g	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ400Kcal 蛋10.7g 脂12.8g 塩2.5g 糖59.1g
27日 (日)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴシヤム) きくらげとまやしのごまサラダ クリームコーンスープ(コンソメ) フルーツミックス杏仁豆腐	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 わかめときこのナムル風 奈良漬け
	エ433Kcal 蛋14.9g 脂11.3g 塩2.9g 糖68.3g	エ370Kcal 蛋10.6g 脂15.1g 塩2.8g 糖46.6g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ337Kcal 蛋14.5g 脂5.4g 塩2.1g 糖55.3g
28日 (月)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ 赤だし汁 フルーツ パナナ	菓子パン	麦ごはん ごま味噌豆腐 もやしのソテー 黒豆
	エ444Kcal 蛋16.1g 脂11.3g 塩3.1g 糖69.9g	エ486Kcal 蛋21.4g 脂9.9g 塩2.4g 糖76.6g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ526Kcal 蛋19.1g 脂26.3g 塩1.4g 糖54.5g
29日 (火)	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)	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢乗せ) 青菜のわさび漬け和え むらくも汁	ロールケーキ	ボークカレー キャベツとかにかまのドレッシング和え フルーツミックス
	エ448Kcal 蛋14.5g 脂10.5g 塩2.9g 糖73g	エ632Kcal 蛋21.8g 脂34.7g 塩2.3g 糖59.4g	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ433Kcal 蛋15.1g 脂10.2g 塩2.3g 糖68.6g
30日 (水)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 なめこの酢の物 沢煮樹	パパロア	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ジャーマン大根 フルーツ オレンジ
	エ448Kcal 蛋14.5g 脂12.4g 塩3.1g 糖69g	エ426Kcal 蛋18.1g 脂7.7g 塩1.4g 糖69g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ404Kcal 蛋14.2g 脂12.1g 塩1.6g 糖58g