

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (木)	御飯 みそ汁 もやしの炒り煮 たくあん カフェオレ E373Kcal 蛋10.7g 脂5.2g 塩2.1g	赤飯 すまし汁(かいわれ) 揚げだし豆腐野菜あんかけ きゅうりの梅あえ E429Kcal 蛋13.7g 脂14g 塩2.3g	和菓子	御飯 治部煮 ほうれん草のなめ茸あえ・ バナナ E455Kcal 蛋15.2g 脂7.4g 塩1.5g
2日 (金)	御飯 みそ汁 がんもとおクラの煮物 のり佃煮 カルピス E421Kcal 蛋12.2g 脂6.6g 塩2.6g	御飯 すまし汁(手毬麩) 鮭の幽庵焼き さつま芋のきんぴら フルーツヨーグルト E522Kcal 蛋24g 脂7.2g 塩2.6g	キャラメルプリン	ひじきご飯 茶碗蒸し おからサラダ E388Kcal 蛋12g 脂8.9g 塩2.9g
3日 (土)	御飯 みそ汁 しらたきの辛子煮 ふりかけ ココア E403Kcal 蛋12.2g 脂8.7g 塩2.9g	サンドイッチ タラのチャウダー カリフラワーのピクルス みかん缶 E625Kcal 蛋28.3g 脂27.8g 塩3.8g	行事用お菓子	ガーリックライス かに豆腐 白菜と椎茸の和えもの E326Kcal 蛋10g 脂3.2g 塩3.9g
4日 (日)	御飯 みそ汁 切干大根とジャコの塩きんぴら ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E411Kcal 蛋10.3g 脂7.9g 塩2g	けんちんうどん・ 厚焼き卵 きゅうりのわさび酢あえ E290Kcal 蛋11.4g 脂10.1g 塩2.1g	ぶどうゼリー	御飯 さわらの味噌漬け焼き ほうれん草のなめ茸和え にんじんのごまあえ E387Kcal 蛋7.3g 脂3.1g 塩2.9g
5日 (月)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 たくあん 牛乳 E411Kcal 蛋11.8g 脂10g 塩2.5g	御飯 すまし汁(花麩) 肉団子と白菜の煮物 きゅうりのかにかまあえ パイナップル缶 E463Kcal 蛋16.1g 脂8.8g 塩2.4g	ミニあんぱん	御飯 凍り豆腐の卵とじ ごぼうとツナのサラダ インゲンのごまあえ E491Kcal 蛋18.8g 脂16g 塩3.8g
6日 (火)	御飯 みそ汁 もやしと油揚げの炒り煮 しば漬け 抹茶ラテ E389Kcal 蛋12.4g 脂9.5g 塩1.7g	サフランライス カリフラワーのコンソメスープ ポークビーンズ シーザーサラダ E500Kcal 蛋16.7g 脂17.8g 塩3.9g	かぼちゃパバロア	御飯 鮭の石狩煮 れんこんと水菜の柚子胡椒マヨあえ みかんヨーグルト E499Kcal 蛋18.1g 脂11.9g 塩2.3g
7日 (水)	御飯 みそ汁 里芋と野菜の炒め煮 梅干し 甘酒 E412Kcal 蛋8.4g 脂3.8g 塩4.2g	ビビンバ・ 中華風コンソメスープ わかめときゅうりの中華風酢の物 黄桃缶 E615Kcal 蛋20.7g 脂21g 塩7.6g	やわらかおかき	ツナのだし炊きご飯 なめこ豆腐 おろし酢味噌あえ E393Kcal 蛋16.9g 脂10.3g 塩2.6g
8日 (木)	御飯 みそ汁 ひじきと高野豆腐煮 たいみそ ミルクティ E414Kcal 蛋12.5g 脂6.1g 塩2.9g	御飯 すまし汁(春菊・椎茸) さわらの竜田揚げ 切干大根のごまだれサラダ きゅうりのぬか漬け E529Kcal 蛋22.2g 脂17g 塩2.6g	オレンジゼリー	御飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ にんじんサラダ E504Kcal 蛋15g 脂18.3g 塩2.9g
9日 (金)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮・ 昆布佃煮 カルピス E404Kcal 蛋10.3g 脂1.8g 塩3.1g	ごぼうとひじきの鶏飯 みぞれ汁 茶碗蒸し わさびあえ E511Kcal 蛋17.4g 脂18.5g 塩3.6g	洋菓子	御飯 すき焼き おからサラダ 梅キュウリ E460Kcal 蛋20.4g 脂9.9g 塩2.3g
10日 (土)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 のり佃煮 ココア E387Kcal 蛋13.2g 脂6.3g 塩2.8g	ゆかり御飯 すまし汁(かいわれ) カレイの磯辺揚げ れんこんのきんぴら E391Kcal 蛋8.1g 脂8.9g 塩1.6g	水ようかん(しろあん)	コーン入りガーリックライス ミートボールシチュー きのごマリネのサラダ E604Kcal 蛋17.3g 脂26.5g 塩3.8g
11日 (日)	御飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E412Kcal 蛋14.5g 脂7.6g 塩2.7g	きのご蕎麦・ にんじんの白あえ バナナ E431Kcal 蛋19.2g 脂8.3g 塩3.2g	行事用お菓子	御飯 小松菜とタラの蒸し煮 里芋の煮ころがし 白菜のゆかり和え E402Kcal 蛋20g 脂2g 塩2.8g
12日 (月)	御飯 みそ汁 れんこん南蛮炒め煮 梅びしお 牛乳 E419Kcal 蛋12.7g 脂9.9g 塩4.4g	御飯 すまし汁(とろろ) しょうが焼き じゃが芋と枝豆のサラダ フルーツカクテル E646Kcal 蛋21g 脂26.3g 塩2.3g	デザートムース(パイン)	ベーコンとめじのソリット ブロッコリーのサラダ にんじんグラッセ E322Kcal 蛋6.1g 脂12.4g 塩1.2g
13日 (火)	御飯 みそ汁 切干し大根 のり佃煮 抹茶ラテ E392Kcal 蛋12.2g 脂7.2g 塩2.3g	さといもとしめじのごはん 雷汁 魚の塩焼き ビーナッツあえ E483Kcal 蛋27.3g 脂10g 塩3.5g	和菓子	御飯 豆腐田楽 かぼちゃの甘煮 きゅうりゆかりあえ E443Kcal 蛋14.7g 脂6.3g 塩3g
14日 (水)	御飯 みそ汁 ひじき梅煮 たいみそ 甘酒 E429Kcal 蛋9.7g 脂3.5g 塩3g	御飯 卵とえのきだけスープ あじの照り焼き 酢ばす みかんヨーグルト E620Kcal 蛋29.2g 脂14.3g 塩3.7g	行事用お菓子	御飯 ソーセージと大豆のトマト煮こみ カリフラワーのツナマヨあえ バナナ E673Kcal 蛋21.8g 脂29g 塩3.2g
15日 (木)	御飯 みそ汁 きんぴらごぼう しば漬け カフェオレ E406Kcal 蛋10g 脂7.5g 塩2.4g	御飯 すまし汁(オクラ) 豆腐ステーキきのこソースがけ 白菜のボン酢しょうゆ漬け 黄桃缶 E434Kcal 蛋13.6g 脂10.1g 塩3.6g	杏仁豆腐	御飯 ニラの卵とじ しらたきの辛子煮 インゲンのごまあえ E417Kcal 蛋14.5g 脂8.8g 塩3.7g

16日 (金)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮・ ふりかけ カルピス E392Kcal 蛋10.6g 脂2.4g 塩2.2g	パセリライス ミネストローネ チキンのマスタード・クリームソース マカロニサラダ E725Kcal 蛋29.5g 脂33.1g 塩3.4g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	桜えびと大根のもち米ごはん 卵の花 わさび漬けあえ E416Kcal 蛋15.2g 脂7g 塩2.4g
17日 (土)	御飯 みそ汁 人参としらすのきんぴら 梅干し ココア E402Kcal 蛋12.1g 脂7.8g 塩4.5g	中華丼 もずくのスープ もやしとザーサイの和え物 パインヨーグルト E428Kcal 蛋13g 脂12.8g 塩2.9g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 ふくさ焼き 青菜と春雨のごま酢あえ 野沢菜漬け E438Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩1.8g
18日 (日)	御飯 みそ汁 がんとどきの含め煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E464Kcal 蛋15.1g 脂12.2g 塩4.2g	ほうれん草とツナのクリームパスタ コンソメスープ(野菜) フルーツポンチ E407Kcal 蛋17.9g 脂8.3g 塩2.4g	やわらかおかき E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 赤魚の煮つけ しめじのおろしあえ もやしときゅうりのおかか和え E399Kcal 蛋23.9g 脂2.9g 塩5.9g
19日 (月)	御飯 みそ汁 五目ひじき煮 金山寺みそ 牛乳 E457Kcal 蛋14.3g 脂10.5g 塩2.7g	御飯 にら玉スープ 豚肉とピーマンのピリ辛炒め 人参とえのきの中華風サラダ パインヨーグルト E502Kcal 蛋17g 脂17.1g 塩2.3g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 魚の塩焼き れんこんのきんぴら 菜種おひたし E484Kcal 蛋23.7g 脂12.6g 塩2.5g
20日 (火)	御飯 みそ汁 高野豆腐煮物 なめ苺 抹茶ラテ E406Kcal 蛋13.3g 脂7.1g 塩3.1g	御飯 すまし汁 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ 水菜のごまあえ・ みかん缶 E475Kcal 蛋14.1g 脂15.8g 塩2.9g	黒糖ふ菓子 E62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 里芋の味噌煮 もずく酢 E415Kcal 蛋11.9g 脂9g 塩2.7g
21日 (水)	御飯 みそ汁 山菜の煮物 梅干し 甘酒 E367Kcal 蛋8.4g 脂2.4g 塩4g	御飯 すまし汁(かいわれ) つくねの青菜あんかけ 切干大根のごまだれサラダ かぶのさっぱり漬け E387Kcal 蛋12.9g 脂8.2g 塩1.7g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	ブロッコリーのリゾート ジャーマンポテト 大豆サラダ E434Kcal 蛋17.4g 脂16.6g 塩2.2g
22日 (木)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 のり佃煮 ミルクティ E346Kcal 蛋11.1g 脂3.7g 塩2.8g	パセリライス コンソメスープ 鮭のムニエルタルタルソース カリフラワーのピクルス E745Kcal 蛋28.8g 脂31.6g 塩2.1g	カステラ E78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	御飯 五目卵とし ひじき梅煮 きゅうりのツナあえ E439Kcal 蛋17.9g 脂10.3g 塩4g
23日 (金)	御飯 みそ汁 ごぼうの炒り煮 昆布佃煮 カルピス E410Kcal 蛋8.3g 脂4.4g 塩2.8g	三色丼 すまし汁(手毬麩) ほうれん草のわさびあえ 柚子大根 E401Kcal 蛋16.8g 脂7.7g 塩3.7g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 タラのきのこあんかけ おからサラダ フルーツカクテル E399Kcal 蛋18.8g 脂3.3g 塩2.2g
24日 (土)	御飯 みそ汁 小松菜の炒め煮 たいみそ ココア E423Kcal 蛋12.8g 脂7.6g 塩2.2g	ハヤシライス コンソメスープ(白菜) しゃきしゃきポテトサラダ ピーチヨーグルト E625Kcal 蛋19.8g 脂18.7g 塩4.2g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 ふわふわ豆腐カレー煮 モヤシとニラのお浸し きゅうりのぬか漬け E420Kcal 蛋13.7g 脂10.2g 塩1.6g
25日 (日)	御飯 みそ汁 がんとといんげんの煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E436Kcal 蛋14.8g 脂10.8g 塩2.3g	味噌煮込みうどん 厚焼き卵(市販) さつま芋とりんご煮 E407Kcal 蛋16.2g 脂10.6g 塩3.4g	抹茶ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 あじの山椒焼き キャベツのごま和え かぼちゃ含め煮 E435Kcal 蛋20.8g 脂8.1g 塩1.8g
26日 (月)	御飯 みそ汁 大根の炒め煮 なめ苺 牛乳 E414Kcal 蛋13.1g 脂8.5g 塩2.5g	ガーリックライス パンプキンスープ ミートローフ マセドアンサラダ E836Kcal 蛋28.9g 脂41.3g 塩4.5g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 卵豆腐あんかけ インゲンのしょうがじょうゆあえ 野沢菜漬け E344Kcal 蛋12g 脂5.2g 塩2.7g
27日 (火)	御飯 みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 抹茶ラテ E400Kcal 蛋13.4g 脂8.4g 塩2.1g	御飯 すまし汁(椎茸) あじのレモン南蛮漬け れんこんの味噌焼き フルーツカクテル E578Kcal 蛋21.6g 脂13.8g 塩3.2g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 ホイコーロー もやしと山菜のナムル パインヨーグルト E485Kcal 蛋16.1g 脂15.8g 塩2.4g
28日 (水)	御飯 みそ汁 がんとどきの含め煮 梅びしお 甘酒 E458Kcal 蛋13.2g 脂8.7g 塩6.3g	御飯 ミネストローネ ほうれん草とチーズのオムレツ きのこマリネのサラダ ブルーーン紅茶煮 E527Kcal 蛋18.1g 脂15.7g 塩3.6g	人形焼き E34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g	御飯 肉かけ温やっこ ごぼうのみそマヨサラダ きゅうりのわさび酢あえ E457Kcal 蛋16.1g 脂14.4g 塩1.9g