

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (金)	御飯 すまし汁 五目煮豆 たくあん ミルクティ E345Kcal 蛋9.5g 脂4g 塩2.3g	赤飯 みそ汁 つくねの梅風味焼き インゲンの辛子マヨネーズあえ E347Kcal 蛋9.7g 脂7.5g 塩3g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 赤魚の煮つけ 磯辺あえ おからサラダ E401Kcal 蛋19.8g 脂5g 塩2.7g
2日 (土)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 梅干し ココア E392Kcal 蛋11g 脂7g 塩4.2g	御飯 グリーンピースのクリームスープ 白身魚のムニエル にんじんサラダ 黄桃缶 E544Kcal 蛋21.2g 脂10.9g 塩2.4g	デザートムース(メロン) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	谷中ごはん 塩肉じゃが わかめのサラダ E796Kcal 蛋19.7g 脂28.4g 塩2.9g
3日 (日)	御飯 みそ汁 がんとふきの煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E456Kcal 蛋14g 脂10.3g 塩2.2g	スパゲッティナポリタン 春キャベツとねぎのスープ アスパラガスのマヨネーズあえ E381Kcal 蛋14.4g 脂11.6g 塩4.2g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 えび玉 きゅうりの甘酢炒め 青菜と春雨のごま酢あえ E513Kcal 蛋16.3g 脂16.3g 塩2g
4日 (月)	御飯 みそ汁 五目ひじき煮 ふりかけ 牛乳 E433Kcal 蛋14.5g 脂10.8g 塩2.1g	ビビンバ・ トマトとザーサイのスープ インゲンのピリ辛あえ みかんヨーグルト E648Kcal 蛋24.4g 脂24.3g 塩8.5g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 炒り鶏 ブロッコリーのマヨネーズあえ オクラのポン酢あえ E438Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩3.2g
5日 (火)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 昆布佃煮 抹茶ラテ E395Kcal 蛋12.7g 脂5.7g 塩3.4g	コロッケパン たまごスープ ラトウユ フルーツカクテル E440Kcal 蛋11.5g 脂19g 塩2.9g	やわらかおかし E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 サワラの西京焼き きゅうりのかにかまあえ かぼちゃの甘煮 E498Kcal 蛋22g 脂10.9g 塩2.4g
6日 (水)	御飯 みそ汁 山菜の煮物 のり佃煮 甘酒 E368Kcal 蛋9.8g 脂2.5g 塩2.4g	御飯 わかめスープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしと枝豆のナムル オレンジ E527Kcal 蛋17.4g 脂18.9g 塩3.4g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 卵豆腐あんかけ さつま芋のきんぴら オクラときゅうりのごまあえ E460Kcal 蛋13.2g 脂7.7g 塩2.8g
7日 (木)	御飯 すまし汁 ごぼうの炒り煮 梅びしお カフェオレ E387Kcal 蛋9.8g 脂7.6g 塩3.8g	御飯 きのこ汁 塩鮭焼き キャベツと竹輪の和え物 にんじんきんぴら E511Kcal 蛋25.4g 脂14.4g 塩3.8g	ふるさとりんごケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 ポークシチュー ミックスビーンズのサラダ バインヨーグルト E551Kcal 蛋21.7g 脂16.5g 塩2.3g
8日 (金)	御飯 みそ汁 昆布の煮物 金山寺みそ ミルクティ E365Kcal 蛋9.9g 脂3.7g 塩3.1g	御飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) チキン南蛮 切干大根のサラダ 黄桃缶 E638Kcal 蛋21.7g 脂23.3g 塩3.5g	水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 水菜の梅マヨサラダ E571Kcal 蛋25g 脂18.7g 塩5.8g
9日 (土)	御飯 すまし汁 しらたきの辛子煮 野沢菜漬け ココア E381Kcal 蛋10.5g 脂7.4g 塩3g	ゆかり御飯 みそ汁(大根・揚げ) あじの薬味ソースがけ 小松菜とえのきの青じそ和え E519Kcal 蛋21.5g 脂18.4g 塩2.5g	人形焼き E34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g	御飯 ひじき入り卵焼き れんこんサラダ オクラのかつおあえ E482Kcal 蛋14.9g 脂17.3g 塩2.1g
10日 (日)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E422Kcal 蛋10.8g 脂8.2g 塩2.3g	冷やしたぬきそば なすと厚揚げの煮物 野菜の磯辺あえ E193Kcal 蛋11g 脂6.8g 塩2.4g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 麻婆春雨 人参とえのきの中華風サラダ バナナ E597Kcal 蛋15.2g 脂13g 塩2.3g
11日 (月)	御飯 みそ汁 ひじき梅煮 たくあん 牛乳 E416Kcal 蛋12.4g 脂8.8g 塩3.2g	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) 鮭の味噌バター煮 洋風変わりきんぴら フルーツカクテル E478Kcal 蛋16.1g 脂8.5g 塩3.1g	ドームケーキ(カスタード) E65Kcal 蛋2.2g 脂2.7g 塩0.1g	御飯 豚肉の香味焼き インゲンのおかかチーズあえ きゅうりの塩昆布あえ E521Kcal 蛋22.3g 脂18.5g 塩3.6g
12日 (火)	御飯 すまし汁 もやしと油揚げの炒り煮 梅干し 抹茶ラテ E375Kcal 蛋11.4g 脂9g 塩3.3g	枝豆ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ ピーマンとれんこんのマリネ E573Kcal 蛋19.9g 脂18.8g 塩4g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 炒り豆腐 わかめの炒め煮 トマト青しそあえ E414Kcal 蛋16.1g 脂9.8g 塩2.2g
13日 (水)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 ふりかけ 甘酒 E396Kcal 蛋9.5g 脂5.1g 塩2.1g	コーン入りガーリックライス 野菜スープ スペイン風オムレツ いんげんとベーコンの炒め物 E712Kcal 蛋22.2g 脂31.5g 塩5.2g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 筑前煮 もやしのごま酢あえ なめ茸おろし E364Kcal 蛋9.5g 脂4.4g 塩2.6g
14日 (木)	御飯 すまし汁 切干大根 ゆずみそ カフェオレ E388Kcal 蛋9.8g 脂6.6g 塩1.7g	御飯 みそ汁 あじの香味揚げ ひじきのサラダ ぬか漬け E509Kcal 蛋21.8g 脂14.5g 塩4g	ストロベリーババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	カレーライス 野菜サラダ ピーチヨーグルト E567Kcal 蛋14.6g 脂19.7g 塩3g
15日 (金)	御飯 みそ汁 れんこん南蛮炒め煮 昆布佃煮 ミルクティ	カリフラワーとほうれん草のグラタン コンソメスープ(野菜) 大豆サラダ ブルーン煮	和菓子	梅とじゃこの混ぜごはん ちぐさ焼き卵 なすの田楽

	エ383Kcal 蛋10.3g 脂6.2g 塩3.2g	エ296Kcal 蛋15.2g 脂11.7g 塩3.5g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ431Kcal 蛋14.7g 脂12.4g 塩2.1g
16日 (土)	御飯 みそ汁 がんとオクラの煮物 梅びしお ココア	御飯 もずくのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ パインヨーグルト	ピーチゼリー	御飯 魚の塩焼き さつま芋の甘煮 インゲンの味噌マヨネーズあえ
	エ430Kcal 蛋14.2g 脂10.9g 塩4.3g	エ467Kcal 蛋15.2g 脂14.2g 塩3.6g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ550Kcal 蛋20.4g 脂18.7g 塩1.9g
17日 (日)	御飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	キャベツとしらすのお醤油パスタ コンソメスープ(玉子) ごぼうサラダ	洋菓子	御飯 かぼちゃと鶏肉甘酢炒め 大根とパプリカのごま和え みかん缶
	エ441Kcal 蛋14.1g 脂7.2g 塩3g	エ432Kcal 蛋18.3g 脂13.3g 塩3.6g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ431Kcal 蛋10.8g 脂8.3g 塩2.5g
18日 (月)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮 のり佃煮 牛乳	御飯 すまし汁 カレイの甘酢あんかけ オクラの味噌あえ フルーツヨーグルト	マロンババロア	御飯 豆腐と海老の旨煮 大根梅肉サラダ きゅうりの塩昆布あえ
	エ418Kcal 蛋15.3g 脂7.4g 塩2.7g	エ466Kcal 蛋20.9g 脂9.9g 塩2.4g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ342Kcal 蛋16.1g 脂3.1g 塩4g
19日 (火)	御飯 みそ汁 高野豆腐の五目煮 たくあん 抹茶ラテ	御飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き もやしときゅうりのおかか和え みかん缶	やわらかおかき	御飯 かにかまと三ツ葉の卵焼き れんこんのカレーマヨあえ 野菜の浅漬け
	エ406Kcal 蛋13.5g 脂7.4g 塩3.1g	エ358Kcal 蛋10.3g 脂6g 塩2.9g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ557Kcal 蛋17.6g 脂20.1g 塩4.1g
20日 (水)	御飯 みそ汁 にんじんのツナ煮 ふりかけ 甘酒	御飯 すまし汁 サワラのごまだれ焼き なすの田舎煮 インゲンの辛子マヨネーズあえ	黒ごまプリン	御飯 豚肉の甘辛煮 枝豆の白あえ 酢の物
	エ393Kcal 蛋11.2g 脂2.1g 塩2.5g	エ489Kcal 蛋21.8g 脂12.7g 塩4.3g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ545Kcal 蛋21.8g 脂17.2g 塩3.6g
21日 (木)	御飯 みそ汁 さつま揚げとインゲンの炒め煮 野沢菜漬け カフェオレ	グリーンピースごはん トマトとオクラと卵のスープ かぼちゃコロッケ ひじきのサラダ	チーズケーキ	御飯 肉かけ温やっこ ほうれん草のなめ茸あえ オクラのきざみあえ
	エ425Kcal 蛋12.9g 脂8.7g 塩2.6g	エ622Kcal 蛋14.8g 脂26.5g 塩4.2g	エ83Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g	エ336Kcal 蛋10.3g 脂5.1g 塩2.5g
22日 (金)	御飯 すまし汁 厚揚げともやしの甘酢炒め 梅干し ミルクティ	三色丼 みそ汁 水菜のごまあえ ぬか漬け	ゼリー(メロン味)	御飯 あじの照り焼き 卵の花 もずく酢
	エ359Kcal 蛋9.5g 脂6.9g 塩4.2g	エ392Kcal 蛋15.9g 脂8g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ444Kcal 蛋11.6g 脂10.2g 塩3g
23日 (土)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 しば漬け ココア	パセリライス オニオンスープ ミートソースとポテトの重ね焼き カリフラワーのピクルス	ヨーグルトケーキ	御飯 豆腐とニラの旨煮 きゅうりのかにかまあえ ブロッコリーの辛子あえ
	エ391Kcal 蛋11.1g 脂7g 塩2.3g	エ518Kcal 蛋14.6g 脂15g 塩2.6g	エ76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	エ349Kcal 蛋12g 脂5.4g 塩1.9g
24日 (日)	御飯 みそ汁 切り昆布の煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	塩焼きそば わかめスープ シュウマイ	コーヒゼリー	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き なすと枝豆のごまあえ にんじんとツナのマリネ
	エ449Kcal 蛋11.7g 脂9.3g 塩3.7g	エ488Kcal 蛋14.6g 脂22.8g 塩5.6g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ439Kcal 蛋14.2g 脂12g 塩2.2g
25日 (月)	御飯 みそ汁 五目煮豆 たくあん 牛乳	ハヤシライス コンソメスープ(カリフラワー) マカロニサラダ パインヨーグルト	和菓子	御飯 卵ときらげの炒めもの 大根のゆかり和え わかめのジャージャー炒め
	エ416Kcal 蛋13.5g 脂8.2g 塩2.6g	エ653Kcal 蛋22.5g 脂22g 塩4.5g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ581Kcal 蛋19.7g 脂23.7g 塩5.1g
26日 (火)	御飯 すまし汁 ひじき煮 梅干し 抹茶ラテ	御飯 みそ汁 擬製豆腐あんかけ れんこんのきんぴら アスパラガスのマヨネーズあえ	夕張メロンゼリー	御飯 カレイの煮付け ピーマンのピーナッツあえ きゅうりとちくわのごま酢あえ
	エ362Kcal 蛋10.1g 脂6.5g 塩4.1g	エ490Kcal 蛋17.5g 脂14.1g 塩4.3g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ441Kcal 蛋22g 脂5.2g 塩4.6g
27日 (水)	御飯 みそ汁 もやしの炒り煮 ふりかけ 甘酒	御飯 すまし汁(かいわれ) 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ ぬか漬け	バウムクーヘン	御飯 茶碗蒸し なすの田楽 ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ
	エ378Kcal 蛋9.9g 脂2.2g 塩1.8g	エ491Kcal 蛋19.8g 脂16.3g 塩4g	エ101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	エ423Kcal 蛋12.8g 脂13.2g 塩2.2g
28日 (木)	御飯 みそ汁 切干大根 のり佃煮 カフェオレ	御飯 中華風コーンスープ 豚肉とピーマンのピリ辛炒め 春雨ときゅうりの中華風和え物 みかん缶	デザートムース(パイン)	御飯 豆腐野菜あんかけ かぼちゃ含め煮 オクラの梅がつおあえ
	エ399Kcal 蛋11.9g 脂7.1g 塩2.3g	エ503Kcal 蛋15.8g 脂15.9g 塩2.5g	エ28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	エ368Kcal 蛋11.8g 脂3.3g 塩2.8g
29日 (金)	御飯 すまし汁 昆布の煮物 ゆずみそ ミルクティ	御飯 みそ汁 アジフライ ごぼうサラダ フルーツカクテル	洋菓子	御飯 親子煮 小松菜とツナのサラダ バナナヨーグルト
	エ324Kcal 蛋8.2g 脂2.9g 塩2.3g	エ565Kcal 蛋22.1g 脂17.1g 塩2.6g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ505Kcal 蛋22.2g 脂14.6g 塩3.3g
30日 (土)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 梅びしお ココア	御飯 野菜たっぷりコンソメスープ ほうれん草とチーズのオムレツ 野菜サラダ ピーチヨーグルト	水ようかん	御飯 厚揚げとなすの味噌炒め さつまいもの甘煮 オクラのお浸し
	エ382Kcal 蛋11.9g 脂6.1g 塩4.5g	エ540Kcal 蛋19.3g 脂17.2g 塩3.3g	エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	エ496Kcal 蛋13g 脂9g 塩3g