

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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	冷やし中華 わかめスープ にんじんナムル E288Kcal 蛋12.5g 脂6.3g 塩4.2g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 鮭の味噌マヨ焼き さつまいもの甘煮 しらたきとえのきのおかか煮 E486Kcal 蛋22.7g 脂8g 塩3g
2日 (月)	御飯 みそ汁 ピーマンと厚揚げの炒め物 しば漬け 牛乳 E421Kcal 蛋12.9g 脂8g 塩2.4g	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) ゆで豚のくるみ味噌かけ れんこんサラダ フルーツカクテル E599Kcal 蛋18g 脂23.6g 塩2.6g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 フーヨーハイ 春雨サラダ ザーサイ E453Kcal 蛋14.8g 脂13.6g 塩3.6g
3日 (火)	御飯 みそ汁 ごぼうの炒り煮 のり佃煮 抹茶ラテ E397Kcal 蛋12.3g 脂8.2g 塩2.4g	夏野菜カレーライス たまごスープ カリフラワーのピクルス パインヨーグルト E630Kcal 蛋17.3g 脂21.6g 塩3.6g	どら焼き E138Kcal 蛋3.8g 脂2.3g 塩0.2g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 青菜ときのこの和え物 かぼちゃの甘煮 E441Kcal 蛋12g 脂9g 塩2.4g
4日 (水)	御飯 みそ汁 切干し大根ごま風味煮 たいみそ 甘酒 E441Kcal 蛋11.1g 脂3.1g 塩2.4g	御飯 野菜たっぷり中華スープ・ タラのチリソース炒め もやしの中華サラダ みかん缶 E477Kcal 蛋21.3g 脂9.2g 塩4g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 豆腐ステーキきのこソースかけ とうがんのツナあんかけ 梅キュウリ E431Kcal 蛋15.4g 脂10.2g 塩3g
5日 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 切り昆布の煮物 梅干し カフェオレ E418Kcal 蛋11.4g 脂9.2g 塩5.6g	御飯 コンソメスープ(野菜) チキンのマスタード・クリームソース にんじんサラダ 黄桃缶 E596Kcal 蛋24.3g 脂19.6g 塩2.8g	今川焼き(カスタード) E54Kcal 蛋1.5g 脂2.2g 塩0.1g	御飯 さわらのつけ焼き なすと枝豆の炒め煮 オクラのおかかチーズあえ E475Kcal 蛋24.9g 脂11.1g 塩3.5g
6日 (金)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) かんぴょう煮 ふりかけ ミルクティ E352Kcal 蛋9.6g 脂4.8g 塩2.6g	じゃことみょうがの混ぜごはん みそ汁 ちぐさ焼き卵 オクラのかつおあえ E415Kcal 蛋17.6g 脂9.2g 塩3.7g	黒胡麻水ようかん E113Kcal 蛋3.6g 脂2.7g 塩0g	御飯 豚肉の味噌炒め おからサラダ たくあんときゅうりの和え物 E525Kcal 蛋16.9g 脂18.7g 塩2.9g
7日 (土)	御飯 みそ汁(麩・絹さや) ひじき煮 梅びしお ココア E390Kcal 蛋11.4g 脂7.5g 塩4.3g	そうめん 夏の天ぷら・ 酢の物 フルーツポンチ E471Kcal 蛋13g 脂15.6g 塩4.9g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 じゃが芋の白煮 ブロッコリーの塩昆布あえ E494Kcal 蛋21.1g 脂11.4g 塩2.5g
8日 (日)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) さつま揚げの煮物 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E394Kcal 蛋12.2g 脂5.4g 塩2.5g	ミートソース コンソメスープ(カリフラワー) 夏野菜サラダ E501Kcal 蛋20.5g 脂18.2g 塩3.4g	フルーツゼリー E7Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 ニラの卵とじ アスパラガスのマヨネーズあえ もやしのカレー風味あえ E426Kcal 蛋13.9g 脂12.3g 塩2.9g
9日 (月)	御飯 すまし汁(手毬麩) 竹輪の甘辛煮・ 野沢菜漬け 牛乳 E410Kcal 蛋13.9g 脂6.8g 塩2.4g	御飯 みそ汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根とパプリカのごま和えサラダ ピーチヨーグルト E506Kcal 蛋19g 脂13.2g 塩2.7g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 卵豆腐 ごぼうとひじきの味噌マヨあえ かぼちゃのレーズン煮 E455Kcal 蛋10.2g 脂10.5g 塩2.8g
10日 (火)	バターロール コーンスープ 馬路村ゆずムース ポカリスエット E328Kcal 蛋7.1g 脂8.5g 塩1.5g	御飯 みそ汁 あじの南蛮漬け オクラと茗荷のさっぱり和え みかん缶 E506Kcal 蛋21.5g 脂14.4g 塩3.2g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 鶏肉とコーンの炒め物 いんげんのくるみあえ トマトサラダ E422Kcal 蛋23.7g 脂5.4g 塩1.5g
11日 (水)	御飯 みそ汁(麩・絹さや) 大豆と昆布の煮物 しば漬け 甘酒 E408Kcal 蛋12.1g 脂3.4g 塩3g	パセリライス パンプキンスープ ミートローフ コールスローサラダ E719Kcal 蛋27.1g 脂27.9g 塩2.8g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 卵ときらげの炒めもの 中華風蒸しなす きゅうりの醤油漬け E629Kcal 蛋19.9g 脂27.7g 塩5.3g
12日 (木)	御飯 みそ汁(えのき・わかめ) さつま揚げとピーマンのきんぴら のり佃煮 カフェオレ E422Kcal 蛋14.8g 脂8.1g 塩2.8g	梅しごはん かきたま汁 さわらの竜田揚げ ひじきのツナ和え E550Kcal 蛋25.3g 脂19.1g 塩3.1g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 肉かけ温やっこ 青梗菜の海苔和え オクラの味噌あえ E370Kcal 蛋13.8g 脂7.2g 塩2.8g
13日 (金)	御飯 みそ汁 とうがんの水晶煮 梅干し ミルクティ E338Kcal 蛋9g 脂3.2g 塩3.5g	御飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) ポークソテーオニオンソース ポテトサラダ フルーツカクテル E633Kcal 蛋20.9g 脂26.6g 塩3.5g	ガトーショコラ E42Kcal 蛋1g 脂2g 塩0g	御飯 魚の塩焼き 山菜の卵の花 ほうれん草のわさびあえ E424Kcal 蛋24.8g 脂7.6g 塩3.4g
14日 (土)	御飯 すまし汁 ひじき梅煮 ふりかけ ココア E388Kcal 蛋11.4g 脂7.8g 塩2.5g	鶏の照焼き丼 みそ汁 キャベツのツナマヨあえ きゅうりのぬか漬け E522Kcal 蛋20.2g 脂18.3g 塩2.7g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 チンジャオロース 小松菜ときのこの中華風和え物 パインヨーグルト E554Kcal 蛋16.9g 脂25.2g 塩1.6g
15日 (日)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 厚揚げとれんこん南蛮炒め煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	カレーうどん きゅうりのかにかまあえ バナナ	ババロア	御飯 ニラの卵とじ 大根サラダ オクラのかつおあえ

	エ467Kcal 蛋13.4g 脂10.9g 塩2.4g	エ392Kcal 蛋17.8g 脂8.3g 塩4.3g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ406Kcal 蛋14.5g 脂10g 塩2.8g
16日 (月)	御飯 みそ汁 しらたきのたらこ和え 昆布佃煮 牛乳	御飯 にんじんポタージュスープ カレイのパン粉焼き きのこマリネのサラダ パイナップル缶	行事用お菓子	御飯 かに豆腐 かぼちゃの甘煮 野菜の浅漬け
	エ398Kcal 蛋13.6g 脂7.4g 塩3.2g	エ659Kcal 蛋33.1g 脂11.9g 塩3.3g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ423Kcal 蛋14g 脂5.1g 塩5.1g
17日 (火)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 ふりかけ 抹茶ラテ	御飯 もずくのスープ 酢鶏 カリフラワーのナムル ピーチヨーグルト	ミルクプリン	ベーコンとしめじのリゾット ラタトゥイユ オレンジ
	エ394Kcal 蛋12.2g 脂7.2g 塩2.2g	エ499Kcal 蛋18g 脂14.2g 塩2.4g	エ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0.1g	エ306Kcal 蛋6.3g 脂10g 塩2.1g
18日 (水)	御飯 すまし汁 厚揚げと大根の煮物 梅干し 甘酒	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) しょうが焼き 長いもとわかめのサラダ ぬか漬け	カステラ	御飯 桜えび入り卵焼き ごぼうサラダ もやしとニラの香味炒め
	エ379Kcal 蛋8.7g 脂3g 塩4.1g	エ533Kcal 蛋20.8g 脂18.7g 塩2.4g	エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	エ520Kcal 蛋16.3g 脂16.8g 塩1.9g
19日 (木)	御飯 みそ汁 切干し大根 たいみそ カフェオレ	鮭ときゅうりのちらし寿司 お吸い物(椎茸・三つ葉) 揚げだし豆腐野菜あんかけ オクラのきざみあえ	杏仁豆腐	御飯 ホット アスパラガスのソテー みかんヨーグルト
	エ434Kcal 蛋11.3g 脂7.4g 塩2.2g	エ528Kcal 蛋18.1g 脂16.6g 塩3.2g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ461Kcal 蛋14g 脂13.5g 塩2.9g
20日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 竹輪の甘辛煮 梅びしお ミルクティ	とうもろこし御飯 オニオンスープ マーマレード煮 大根サラダ	洋菓子	御飯 茶碗蒸し 卵の花 小松菜とひじきと人参のごま炒め
	エ360Kcal 蛋10.9g 脂3.5g 塩4.3g	エ519Kcal 蛋18.3g 脂20.9g 塩4.1g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ405Kcal 蛋13.9g 脂10g 塩3.1g
21日 (土)	御飯 みそ汁(ねぎ・麩) 五目煮豆 のり佃煮 ココア	御飯 中華スープ 豚肉と玉ねぎの中華風炒め きゅうりときくらげの中華和え ザーサイ	梅ゼリー	御飯 赤魚の煮つけ キャベツのごま酢和え バナナ
	エ399Kcal 蛋13.9g 脂7.1g 塩2.3g	エ492Kcal 蛋19g 脂18.5g 塩3g	エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ426Kcal 蛋18.9g 脂3.6g 塩1.8g
22日 (日)	御飯 みそ汁 ツナじゃが ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご)	冷やしおろしそば 厚焼き卵 ほうれん草のごまあえ フルーツカクテル	やわらかおかき	御飯 豆腐の照りマヨ焼き 人参としらすのきんぴら ブロッコリーの塩昆布あえ
	エ441Kcal 蛋13g 脂7g 塩2.3g	エ260Kcal 蛋10.9g 脂10.8g 塩1.8g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ439Kcal 蛋13.1g 脂8.9g 塩2.4g
23日 (月)	御飯 すまし汁 がんと切り昆布の煮物 金山寺みそ 牛乳	御飯 みそ汁 タラの梅焼き さつま芋バターしょうゆ煮 オクラの味噌あえ	キャラメルプリン	枝豆とみょうがの混ぜごはん 冷しゃぶの胡麻山椒ソース 人参のくるみあえ
	エ469Kcal 蛋15.3g 脂12.1g 塩2.7g	エ490Kcal 蛋18.7g 脂3.9g 塩3.9g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ516Kcal 蛋18.5g 脂18g 塩3.6g
24日 (火)	御飯 すまし汁 ひじき煮 梅びしお 抹茶ラテ	わかめごはん みそ汁 豚カツ インゲンのしょうがじょうゆあえ	黒糖ふ菓子	御飯 かに玉 切干大根のごまだれサラダ バナナ
	エ362Kcal 蛋10.1g 脂6.5g 塩4.1g	エ552Kcal 蛋18.5g 脂21.9g 塩3g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ495Kcal 蛋14.8g 脂11.5g 塩2.1g
25日 (水)	御飯 みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 ふりかけ 甘酒	御飯 野菜スープ(椎茸・人参) 鶏肉のトマト煮込み じゃきじゃきポテトサラダ 黄桃缶	ブルーベリーゼリー	御飯 あじの山椒焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ もやしときのこのピリ辛あえ
	エ392Kcal 蛋10g 脂2.4g 塩2.5g	エ488Kcal 蛋13.3g 脂14.5g 塩3.1g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ446Kcal 蛋21.8g 脂12.1g 塩2.2g
26日 (木)	御飯 すまし汁 にんじんのツナ煮 たいみそ カフェオレ	御飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのポン酢しょうゆあえ みかん缶	洋菓子	御飯 豆腐のきのこそばろあん かぼちゃとひじきの含め煮 オクラの梅がつおあえ
	エ406Kcal 蛋11.8g 脂4.9g 塩2.4g	エ470Kcal 蛋23g 脂12.5g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ405Kcal 蛋13.9g 脂4.9g 塩2.2g
27日 (金)	御飯 みそ汁 切干し大根 昆布佃煮 ミルクティ	オムライス ~ホワイトソース~ 野菜スープ 大豆サラダ フルーツカクテル	黒ごまプリン	御飯 塩肉じゃが 卵の花 もずく酢
	エ378Kcal 蛋9.5g 脂5.3g 塩2.8g	エ539Kcal 蛋19.7g 脂17.2g 塩4.9g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ790Kcal 蛋22g 脂23.8g 塩2.3g
28日 (土)	御飯 みそ汁 厚揚げとザーサイの香味煮 梅干し ココア	桜えびごはん すまし汁(オクラ) 和風ハンバーグ 青梗菜のわさびあえ	和菓子	御飯 卵豆腐のとろろがけ とうがんの水晶煮 きゅうりのもろみあえ
	エ398Kcal 蛋12.4g 脂9.9g 塩4.7g	エ405Kcal 蛋15.5g 脂9.6g 塩3.8g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ364Kcal 蛋11.1g 脂3.7g 塩1.9g
29日 (日)	御飯 みそ汁 キャベツウインナーの柚子胡椒炒め のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	たらこと大葉のパスタ コンソメスープ(野菜) 海藻サラダ	クリームブッセ	御飯 エビのチリソース ナスとえのきの中華風サラダ パイナップル缶
	エ390Kcal 蛋11.8g 脂8.7g 塩1.9g	エ495Kcal 蛋19.3g 脂19.4g 塩6g	エ38Kcal 蛋1.4g 脂2.1g 塩0.1g	エ440Kcal 蛋13.7g 脂9.4g 塩1.9g