

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑		
平成30年10月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	御飯 みそ汁 山菜おかかあえ のり佃煮 牛乳 E372Kcal 蛋12.9g 脂7g 塩2.3g	赤飯 すまし汁 蓮根と海老のつくね 白菜と椎茸の和えもの E454Kcal 蛋19.2g 脂10g 塩2.4g	デザートムース(パイン) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 クリームシチュー 野菜のサラダ みかん缶 E465Kcal 蛋13.4g 脂12.6g 塩1.5g
2日 (火)	御飯 みそ汁 高野豆腐煮付け たいみそ 抹茶ラテ E434Kcal 蛋13.5g 脂7.5g 塩2.9g	御飯 中華風コンソープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル ザーサイ E556Kcal 蛋19.1g 脂21.2g 塩4.9g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 茶碗蒸し にんじんのツナ煮 ほうれん草のおひたし E357Kcal 蛋13.6g 脂5g 塩2.3g
3日 (水)	御飯 みそ汁 もやしの炒り煮 ふりかけ 甘酒 E378Kcal 蛋9.9g 脂2.2g 塩1.8g	御飯 たまごスープ キャベツとひき肉の重ね煮・ ごぼうサラダ パインアップル缶 E547Kcal 蛋20.2g 脂15.8g 塩2.9g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 かつの塩麹焼き かぼちゃの甘煮 カリフラワーの梅おかかあえ E388Kcal 蛋9.7g 脂5.1g 塩3.5g
4日 (木)	御飯 すまし汁 切り昆布の煮物 梅びしお カフェオレ E397Kcal 蛋10.2g 脂8.7g 塩5.3g	まいたけ丼 みそ汁 大根と人参の甘酢和え ぬか漬け E466Kcal 蛋18.2g 脂13.9g 塩3.2g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 ふわふわ豆腐カレー煮 オクラのなめ茸あえ フルーツヨーグルト E444Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.3g
5日 (金)	御飯 みそ汁 切干し大根とツナの煮物・ しば漬け ミルクティ E368Kcal 蛋9.7g 脂6.2g 塩2.1g	御飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) チキン南蛮 にんじんとのマリネ 黄桃缶 E601Kcal 蛋19.7g 脂20.1g 塩3.4g	抹茶ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 ニラの卵とじ おからサラダ きゅうりのもろみあえ E417Kcal 蛋13.5g 脂8.1g 塩2.8g
6日 (土)	御飯 すまし汁 竹輪の甘辛煮・ なめ茸 ココア E390Kcal 蛋12.4g 脂5.5g 塩2.5g	御飯 みそ汁 カレイのマヨネーズ焼き モヤシとニラのお浸し もずく酢 E452Kcal 蛋22.7g 脂12g 塩2.9g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	ガーリックライス トマト煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ E480Kcal 蛋14.6g 脂22.6g 塩3.6g
7日 (日)	御飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) ごぼうの炒り煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E441Kcal 蛋13.5g 脂11.3g 塩2.1g	クリームパスタ・ コンソメスープ(ほうれん草・卵) ツナサラダ オレンジ E521Kcal 蛋22.8g 脂18.4g 塩3.3g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 魚の照り焼き 里芋と野菜の煮物 きゅうりゆかりあえ E514Kcal 蛋21.4g 脂14.6g 塩2.1g
8日 (月)	御飯 みそ汁 厚揚げと里芋の煮物 ゆずみそ 牛乳 E452Kcal 蛋14.7g 脂10.3g 塩2.2g	中華丼 中華スープ きゅうりときくらげの中華和え パインヨーグルト E391Kcal 蛋13.7g 脂8.3g 塩2g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 親子煮 もやしとわかめのごまあえ オクラのお浸し E442Kcal 蛋17.9g 脂11.2g 塩2.9g
9日 (火)	御飯 みそ汁(麩) がんもど大根の煮物 梅干し 抹茶ラテ E405Kcal 蛋12.9g 脂8.6g 塩4.3g	御飯 コンソープ 煮込みハンバーグ カリフラワーと豆のサラダ フルーツカクテル E761Kcal 蛋24.3g 脂26.8g 塩5.1g	クリームブッセ E38Kcal 蛋1.4g 脂2.1g 塩0.1g	御飯 かに豆腐 白菜のおかか和え めかぶのしらす和え E385Kcal 蛋15.2g 脂6.3g 塩4.4g
10日 (水)	御飯 すまし汁 ぜんまい炒り煮 たくあん 甘酒 E377Kcal 蛋7.6g 脂3.9g 塩2.3g	御飯 みそ汁 鮭の野菜あんかけ オクラのおかかチーズあえ 黄桃缶 E458Kcal 蛋25.6g 脂7.3g 塩2.9g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	ピラフ ホット ブロッコリーとツナのサラダ E422Kcal 蛋14g 脂12.6g 塩3.4g
11日 (木)	御飯 みそ汁 ひじきと大豆の煮物・ 梅干し カフェオレ E397Kcal 蛋12.1g 脂7.8g 塩4.2g	きのこのクリームカレー コンソメスープ(白菜) インゲンと玉ねぎのサラダ キウイフルーツ E501Kcal 蛋17.1g 脂14.6g 塩6.7g	ドーナツ E174Kcal 蛋4g 脂6g 塩0.2g	御飯 カレイの煮付け・ さつま芋のオレンジ煮 きゅうりの塩昆布あえ E428Kcal 蛋21.7g 脂2.6g 塩4.8g
12日 (金)	御飯 すまし汁 にんじんのツナ煮 金山寺みそ ミルクティ E364Kcal 蛋10.2g 脂3.1g 塩2.7g	わかめごはん みそ汁 落とし揚げがんも 青梗菜の辛子和え E551Kcal 蛋18.7g 脂19.4g 塩2.8g	水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 えび玉 中華サラダ みかんヨーグルト E498Kcal 蛋17.7g 脂14.3g 塩2.7g
13日 (土)	御飯 すまし汁 竹輪の甘辛煮・ ふりかけ ココア E392Kcal 蛋13.1g 脂6.3g 塩2.1g	御飯 みそ汁 サワラのごまだれ焼き 甘辛じゃがいも きゅうりのわさび酢あえ E510Kcal 蛋22g 脂11.2g 塩4.3g	ふるさとりんごケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 なめこ豆腐 パプリカのお浸し 辛子じょうゆあえ E501Kcal 蛋18g 脂8.9g 塩2.4g
14日 (日)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E384Kcal 蛋12.8g 脂5.4g 塩2.9g	味噌ラーメン シュウマイ ザーサイ みかん缶 E428Kcal 蛋17.9g 脂13.4g 塩7.1g	チョコレートババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	パセリライス スペイン風オムレツ 小松菜とツナのサラダ E492Kcal 蛋17.5g 脂18.1g 塩3.5g
15日 (月)	御飯 みそ汁 ごぼうの炒り煮 昆布佃煮 牛乳 E378Kcal 蛋9.9g 脂2.2g 塩1.8g	菜飯 すまし汁 擬製豆腐あんかけ じゃが芋バターしょうゆ炒め オクラの味噌あえ E547Kcal 蛋20.2g 脂15.8g 塩2.9g	黒糖ふ菓子 E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 酢鶏 中華あえ ピーチヨーグルト E388Kcal 蛋9.7g 脂5.1g 塩3.5g

	エ441Kcal 蛋12.8g 脂10g 塩2.9g	エ452Kcal 蛋15.5g 脂10.4g 塩3.9g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ473Kcal 蛋16.2g 脂11.9g 塩1.2g
16日 (火)	御飯 すまし汁 もやしの和え物 ゆずみそ 抹茶ラテ エ354Kcal 蛋10.2g 脂4.8g 塩1.4g	御飯 みそ汁 さつまいもと鶏肉の煮物 大根サラダ パイナップル缶 エ551Kcal 蛋14.5g 脂16.4g 塩2.9g	りんごゼリー エ104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	ベーコンとしめじのリゾット ブロッコリーと桜えびのソテー にんじんのマリネ エ319Kcal 蛋13g 脂10.3g 塩2.3g
17日 (水)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 たくあん 甘酒 エ392Kcal 蛋8.5g 脂4.4g 塩2.5g	御飯 コンソメスープ(白菜) 白身魚のムニエル いんげんのくるみサラダ フルーツカクテル エ516Kcal 蛋22.9g 脂7.8g 塩4.9g	和菓子 エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 かぼちゃのごまあえ トマト青しそあえ エ512Kcal 蛋20.1g 脂12.3g 塩5.4g
18日 (木)	御飯 みそ汁 切干し大根 梅干し カフェオレ エ394Kcal 蛋10.6g 脂7g 塩4g	御飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き たくあんときゅうりの和え物 ブルーベリーヨーグルト エ391Kcal 蛋17.3g 脂5.7g 塩2.6g	抹茶プリン エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 厚揚げとコーンの玉子とじ煮 れんごんの柚子胡椒マヨあえ オクラのポン酢あえ エ572Kcal 蛋20.1g 脂21.9g 塩2.9g
19日 (金)	御飯 みそ汁 昆布の煮物 野沢菜漬け ミルクティ エ331Kcal 蛋9.2g 脂3.2g 塩2.8g	ハセリライス オニオンスープ カニクリームコロッケ きのこマリネのサラダ エ494Kcal 蛋10.9g 脂17.2g 塩2.4g	ふつくらおかき エ36Kcal 蛋0.4g 脂1.3g 塩0g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 卵の花 もやしのごま酢あえ エ444Kcal 蛋13.9g 脂11.8g 塩2.5g
20日 (土)	御飯 みそ汁 しらたきの辛子煮 梅びしお ココア エ392Kcal 蛋11.1g 脂7.9g 塩4.9g	さといもとしめじのごはん かぶのどろろスープ 魚のもろみ焼き 小松菜の梅肉あえ エ486Kcal 蛋24.2g 脂9.2g 塩4g	杏仁豆腐 エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 大根と豚バラ肉のこっくり煮 ブロッコリーのカラフル煮 バナナヨーグルト エ566Kcal 蛋17.5g 脂22.2g 塩1.7g
21日 (日)	御飯 みそ汁 さつま揚げとインゲンの炒め煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) エ433Kcal 蛋13.6g 脂9.3g 塩2.3g	きのこ蕎麦 厚焼き卵 きゅうりとちくわのごま酢あえ エ471Kcal 蛋23.9g 脂14.4g 塩4.5g	紅茶ケーキ エ96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 ソーセージと大豆のトマト煮こみ ほうれん草のバターソテー みかん缶 エ629Kcal 蛋21.5g 脂29.2g 塩4g
22日 (月)	御飯 みそ汁 山菜の煮物 しば漬け 牛乳 エ382Kcal 蛋11.8g 脂7.9g 塩2.1g	ザーサイの中華風炊き込み御飯 もずくのスープ タラの中華風野菜あんかけ パイナップル缶 エ344Kcal 蛋15.9g 脂4.4g 塩8g	和菓子 エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 肉かけ温やっこ かぼちゃ含め煮 五色なめ茸あえ エ410Kcal 蛋15g 脂7.2g 塩3.7g
23日 (火)	御飯 みそ汁 厚揚げとオクラのあんかけ 厚佃煮 抹茶ラテ エ424Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.1g	ナン コンソメスープ(野菜) バターチキンカレー しゃきしゃきポテトサラダ ピーチヨーグルト エ608Kcal 蛋17.9g 脂32.2g 塩4.7g	コーヒーゼリー エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 きのこの卵とじ 小松菜のカッテージチーズあえ にんじんの塩昆布あえ エ427Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2.8g
24日 (水)	御飯 すまし汁 大豆と昆布の煮物 梅干し 甘酒 エ389Kcal 蛋10.8g 脂2.9g 塩4.6g	御飯 みそ汁 ブリの照り焼き なます インゲンのごまあえ エ531Kcal 蛋22.2g 脂16.1g 塩2.7g	洋菓子 エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 卵豆腐のどろろがけ 白菜とちくわのさっと煮 みかん缶 エ336Kcal 蛋9.8g 脂3.4g 塩1.9g
25日 (木)	御飯 すまし汁 かんぴょう煮 のり佃煮 カフェオレ エ380Kcal 蛋11.2g 脂6g 塩2.3g	紅葉ご飯 みそ汁 鶏肉ときこのおろしのつけ きゅうりとわかめの酢の物 エ412Kcal 蛋20.1g 脂8g 塩4.3g	プリン エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 豆腐とニラの旨煮 かにあんかけ ほうれん草のわさびあえ エ366Kcal 蛋13.2g 脂5.4g 塩3.4g
26日 (金)	御飯 みそ汁 れんごんとベーコンの当座煮 たくあん ミルクティ エ385Kcal 蛋9g 脂7.7g 塩2.6g	御飯 コンソメスープ(カリフラワー) ポークビーンズ ひじきのサラダ りんごのコンポート エ478Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.9g	やわらかおかき(きなこ) エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き おからサラダ 辛子じょうゆあえ エ563Kcal 蛋19.9g 脂12.7g 塩6.5g
27日 (土)	御飯 すまし汁 ぜんまい炒り煮 たいみそ ココア エ412Kcal 蛋10.3g 脂8.6g 塩2g	御飯 豚汁 ちぐさ焼き卵 さつま芋の甘煮 ぬか漬け エ489Kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩1.9g	デザートムース(ぶどう) エ28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	なめたけ炊き込み御飯 鶏団子の旨煮 ブロッコリーのごま和え エ435Kcal 蛋15.6g 脂13.3g 塩3g
28日 (日)	御飯 みそ汁 がんといんげんの煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) エ436Kcal 蛋14.8g 脂10.8g 塩2.3g	ミートソース コンソメスープ(玉子) 野菜サラダ エ479Kcal 蛋20.9g 脂15.9g 塩2.8g	baumkuchen エ101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	御飯 白菜の海老あんかけ 里芋かつおマヨネーズあえ バナナ エ414Kcal 蛋11.7g 脂3.1g 塩2.1g
29日 (月)	御飯 みそ汁 しらたきの辛子煮 のり佃煮 牛乳 エ414Kcal 蛋13.5g 脂9.3g 塩3.3g	十五穀米 コンソメスープ(かぶ) 鶏のマーマレード煮 カリフラワーのピクルス エ430Kcal 蛋15.6g 脂12.1g 塩2.5g	デザートムース(いちご) エ28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 卵としめじのマヨ風味炒め 小松菜の柚子浸し ピーチヨーグルト エ494Kcal 蛋16.6g 脂18g 塩1.7g
30日 (火)	御飯 みそ汁 がんとふきの煮物 しば漬け 抹茶ラテ エ411Kcal 蛋13.9g 脂10.3g 塩2.1g	御飯 かきたま汁 鮭の味噌バター煮 春菊のごまあえ バナナ エ497Kcal 蛋19.9g 脂9.6g 塩3.4g	黒糖ふ菓子 エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	御飯 豚肉の甘辛焼き ごぼうサラダ もずく酢 エ495Kcal 蛋17.3g 脂17.9g 塩2g

31日 (水)	御飯 みそ汁 切干し大根とツナの炒め煮 なめ茸 甘酒	パセリライス パンプキンスープ ミートローフ 野菜サラダ	オレンジゼリー	御飯 豆腐のきのこそぼろあん 青梗菜の辛子和え みかん缶
	エ405Kcal 蛋9.9g 脂3.4g 塩2.4g	エ720Kcal 蛋27.3g 脂26.5g 塩2.8g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	エ387Kcal 蛋12.1g 脂7.1g 塩1.2g