

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年11月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (木)	御飯 みそ汁 にんじんきんぴら のり佃煮 カフェオレ E393Kcal 蛋10.9g 脂7.1g 塩2.4g	赤飯 わかめの梅風味スープ ひりょうず れんこんサラダ E525Kcal 蛋18.4g 脂22.4g 塩3.7g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 茶碗蒸し なすの田舎煮 ブロッコリーの辛子あえ E350Kcal 蛋12.2g 脂6g 塩2.1g
2日 (金)	御飯 みそ汁 ひじき煮 野沢菜漬け ミルクティ E346Kcal 蛋9.2g 脂4.9g 塩2.5g	サフランライス オニオンスープ チキストロノフ 白菜とりんごのサラダ E1007Kcal 蛋13.2g 脂70.5g 塩2.7g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 さわらと野菜のごま味噌煮 卵の花 オクラのかつおあえ E508Kcal 蛋25.2g 脂12.7g 塩2.6g
3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 中華風コーンスープ タラのチリソース炒め 春雨サラダ パイナップル缶 E512Kcal 蛋20.7g 脂9g 塩4.7g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 ふわふわ豆腐カレー煮 かぼちゃのミルク煮 ツナサラダ E523Kcal 蛋18.8g 脂14.2g 塩3g
4日 (日)	御飯 みそ汁 五目煮豆 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E398Kcal 蛋13g 脂6.8g 塩2.1g	焼きそば にら玉スープ ごぼうとひじきの中華風サラダ E412Kcal 蛋15.2g 脂13.8g 塩4.6g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 カレーの塩焼き さつまいもの甘煮 きゅうりゆかりあえ E401Kcal 蛋18.8g 脂2.4g 塩3.1g
5日 (月)	御飯 みそ汁 切り昆布の煮物 なめ草 牛乳 E441Kcal 蛋13g 脂11.1g 塩4g	御飯 すまし汁 豆腐入りハンバーグ ごぼうとツナのサラダ ぬか漬け E510Kcal 蛋18.6g 脂16.7g 塩2.6g	ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	御飯 なすの肉味噌あえ もやしのカレー炒め 黄桃缶 E403Kcal 蛋11.3g 脂9.6g 塩0.7g
6日 (火)	御飯 みそ汁 さつま揚げとインゲンの炒め煮 ふりかけ 抹茶ラテ E428Kcal 蛋14.1g 脂9.6g 塩2.3g	コーン入りガーリックライス ミネストローネ 鮭のムニエルタルソース 大豆サラダ E806Kcal 蛋31.6g 脂41.3g 塩4.1g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 和風炒り卵 かぼちゃのごまあえ おくらとめかぶの和え物 E435Kcal 蛋13.1g 脂7.8g 塩5.1g
7日 (水)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮 のり佃煮 甘酒 E398Kcal 蛋12.1g 脂1.8g 塩2.8g	天津飯 サンダータン もやしのナムル みかんヨーグルト E599Kcal 蛋21.5g 脂20g 塩3.2g	ふるさとりんごケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 ぶり大根 にんじんのピーナッツあえ きゅうりの梅あえ E486Kcal 蛋18.9g 脂13.7g 塩2g
8日 (木)	御飯 みそ汁 切干し大根 昆布佃煮 カフェオレ E416Kcal 蛋11.4g 脂7.2g 塩2.9g	御飯 コンソメスープ(カリフラワー) あじのピカタ さつま芋サラダ フルーツカクテル E554Kcal 蛋20.1g 脂12.1g 塩2.9g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	雑穀のお粥 豚肉のこってり煮 小松菜のポン酢和え E466Kcal 蛋18.7g 脂16.2g 塩2.2g
9日 (金)	御飯 すまし汁 かんぴょう煮 たくあん ミルクティ E343Kcal 蛋8.1g 脂4g 塩2.4g	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ 柚子大根 ブルーーン紅茶煮 E525Kcal 蛋14.4g 脂18.2g 塩3.6g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 ちぐさ焼き卵 おからサラダ ブロッコリーのおかかあえ E442Kcal 蛋15.1g 脂12.1g 塩1.3g
10日 (土)	御飯 すまし汁 高野豆腐の煮物 金山寺みそ ココア E427Kcal 蛋12.9g 脂7.6g 塩3g	御飯 みそ汁 ロール白菜鍋仕立て インゲンのピリ辛あえ パイナップル缶 E461Kcal 蛋18.4g 脂7.5g 塩4.1g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 さばの味噌煮 里芋のごまあえ わかめの梅おろし E523Kcal 蛋22g 脂13.5g 塩3.1g
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	味噌煮込みうどん 厚焼き卵 秋のフルーツサラダ E459Kcal 蛋18.7g 脂18.7g 塩3.3g	やわらかおかき E19Kcal 蛋0.7g 脂1.1g 塩0g	パセリライス ポテトグラタン きのこマリネのサラダ E636Kcal 蛋17.7g 脂26.7g 塩2.5g
12日 (月)	御飯 すまし汁 山菜おかかあえ ゆずみそ 牛乳 E361Kcal 蛋10.8g 脂6.5g 塩1.7g	ゆかり御飯 のっぺい汁 鱈の幽庵焼き 白菜と椎茸の和えもの E433Kcal 蛋22g 脂7.8g 塩3.1g	マロンババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 かに豆腐 麩と青菜の甘辛煮 ピーチヨーグルト E432Kcal 蛋15.4g 脂6.5g 塩3.4g
13日 (火)	御飯 みそ汁 五目煮豆 のり佃煮 抹茶ラテ E387Kcal 蛋13.7g 脂6.5g 塩2.5g	御飯 豆乳ときのこのスープ キャベツとひき肉の重ね煮 にんじんサラダ パイナップル缶 E561Kcal 蛋22g 脂14.4g 塩2.9g	ドーナツ E174Kcal 蛋4g 脂6g 塩0.2g	御飯 煮魚 じゃが芋の白煮 ブロッコリーのごま和え E421Kcal 蛋22.6g 脂2.8g 塩4.2g
14日 (水)	御飯 すまし汁 昆布の煮物 たいみそ 甘酒 E393Kcal 蛋8.6g 脂1.3g 塩2.7g	大根飯 みそ汁 鶏肉の柚子胡椒照り焼き マカロニ和風サラダ E641Kcal 蛋20.4g 脂27.9g 塩4.1g	杏ゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 卵豆腐あんかけ れんこんのきんぴら ほうれん草のなめ草あえ E421Kcal 蛋14.3g 脂8.4g 塩3.4g
15日 (木)	御飯 すまし汁 しらたきのたらこ和え たくあん カフェオレ	三色丼 みそ汁 さつま芋とりんご煮 きゅうりのぬか漬け	洋菓子	御飯 麻婆豆腐 青梗菜のナムル ザーサイ

	エ347Kcal 蛋10.6g 脂4.9g 塩2.5g	エ474Kcal 蛋15.5g 脂9.6g 塩1.9g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ414Kcal 蛋13g 脂13.4g 塩3.9g
16日 (金)	御飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 野沢菜漬け ミルクティ	鮭とカリフラワーのグラタン オニオンスープ 海藻サラダ フルーツカクテル	杏仁豆腐	御飯 舞茸の卵とじ もやしと人参の和風醤油胡麻和え オクラのきざみあえ
	エ407Kcal 蛋12.1g 脂6.9g 塩2.5g	エ318Kcal 蛋17.7g 脂14.9g 塩3.5g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ347Kcal 蛋11.6g 脂5.5g 塩1.6g
17日 (土)	御飯 すまし汁 がんもどきの含め煮 梅干し ココア	御飯 みそ汁 豚肉の香味焼き 切干大根のごまだれサラダ みかんヨーグルト	水ようかん	子ぎつねごはん 肉団子と白菜の煮物 インゲンの当座煮
	エ445Kcal 蛋14.5g 脂12.5g 塩6g	エ598Kcal 蛋21.3g 脂22.3g 塩3.1g	エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	エ397Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩2.2g
18日 (日)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 梅びしお 飲むヨーグルト(いちご)	和風ツナパスタ じゃが芋スープ ごぼうとひじきの味噌マヨあえ	コーヒーゼリー	中華風おこわ きゅうりの甘酢炒め カリフラワーのナムル
	エ383Kcal 蛋10.1g 脂7.8g 塩4g	エ424Kcal 蛋17.1g 脂10.5g 塩5.1g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ353Kcal 蛋8.3g 脂7.7g 塩2.4g
19日 (月)	御飯 すまし汁 高野豆腐煮付け たいみそ 牛乳	御飯 みそ汁 鶏肉と卵の酢煮 たくあんときゅうりの和え物 黄桃缶	和菓子	御飯 コーン入りガーリックライス ポトフ ブロッコリーのマヨネーズあえ
	エ447Kcal 蛋13.7g 脂8.8g 塩2.8g	エ491Kcal 蛋19.2g 脂12.4g 塩3g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ713Kcal 蛋16.8g 脂21.2g 塩3.7g
20日 (火)	御飯 すまし汁 昆布の煮物 しば漬け 抹茶ラテ	御飯 けんちん汁 魚の塩焼き 白菜とちくわのさつと煮 煮豆	ミルクプリン	御飯 かにかまとミツ葉の卵焼き カリフラワーのきんぴら みかんヨーグルト
	エ349Kcal 蛋10.4g 脂4.8g 塩2.5g	エ441Kcal 蛋24.7g 脂5.3g 塩2.8g	エ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0.1g	エ538Kcal 蛋18.9g 脂16.2g 塩2.3g
21日 (水)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮 昆布佃煮 甘酒	ドライカレー コンソメスープ(ほうれん草・卵) きゅうりのピクルス パインヨーグルト	洋菓子	御飯 なめこ豆腐 かぼちゃの甘煮 切干し大根のサラダ
	エ416Kcal 蛋11.5g 脂1.8g 塩3.3g	エ599Kcal 蛋22.8g 脂21.3g 塩4.9g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ467Kcal 蛋14.7g 脂6.4g 塩3.2g
22日 (木)	御飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 梅干し カフェオレ	中華丼 春雨とニラのスープ インゲンのピリ辛あえ フルーツカクテル	デザートムース(ぶどう)	御飯 あじの山椒焼き ごぼうサラダ たたきオクラあえ
	エ404Kcal 蛋13.6g 脂7.1g 塩4.7g	エ421Kcal 蛋12.7g 脂5.2g 塩2.4g	エ28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	エ431Kcal 蛋19.7g 脂10.5g 塩1.1g
23日 (金)	御飯 すまし汁 もやしの炒り煮 金山寺みそ ミルクティ	御飯 コーンスープ ブリのバター醤油焼き 大根梅肉サラダ ブルーベリー煮	ふるさとりんごケーキ	御飯 茶碗蒸し 卵の花 小松菜の煮びたし
	エ349Kcal 蛋8.8g 脂3.2g 塩2g	エ661Kcal 蛋24.4g 脂23.1g 塩3.1g	エ96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	エ396Kcal 蛋14.5g 脂8g 塩2.9g
24日 (土)	御飯 すまし汁 さつま揚げとインゲンの炒め煮 なめ茸 ココア	御飯 みそ汁 親子煮 れんこんの柚子胡椒マヨあえ ぬか漬け	杏ゼリー	ブロッコリーのリゾット ラタトゥイユ バナナ
	エ421Kcal 蛋12.5g 脂8.9g 塩2.5g	エ510Kcal 蛋17.4g 脂17.4g 塩3.6g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ352Kcal 蛋11.3g 脂8g 塩2.2g
25日 (日)	御飯 みそ汁 がんもとオクラの煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご)	具だくさんラーメン シュウマイ みかん缶	やわらかおかき	菜飯 豆腐の卵とじ 酢の物
	エ437Kcal 蛋14.9g 脂10.8g 塩2.3g	エ420Kcal 蛋17.4g 脂13.4g 塩4.3g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ434Kcal 蛋17.8g 脂9.6g 塩2.8g
26日 (月)	御飯 すまし汁 切り昆布の煮物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 豚肉の甘辛焼き 酢ばす ブルーベリーヨーグルト	コーヒーゼリー	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き ツナじゃが きゅうりのしらすあえ
	エ464Kcal 蛋14.6g 脂11.6g 塩7.1g	エ542Kcal 蛋19.5g 脂16.2g 塩2.8g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ464Kcal 蛋15g 脂11g 塩2.7g
27日 (火)	御飯 みそ汁 切干し大根 しば漬け 抹茶ラテ	ザーサイの中華風炊き込み御飯 中華風かきたま汁 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨サラダ	洋菓子	御飯 豆腐ステーキきのこソースがけ かぼちゃのごまあえ 黄桃缶
	エ386Kcal 蛋10.9g 脂7.1g 塩2.1g	エ554Kcal 蛋20.7g 脂22.2g 塩9.1g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ500Kcal 蛋14g 脂11.8g 塩5.5g
28日 (水)	御飯 みそ汁 厚揚げとオクラのあんかけ ゆずみそ 甘酒	コーン入りガーリックライス コンソメスープ(カリフラワー) マッシュポテトのミートソースがけ いんげんのくるみサラダ	ぶどうゼリー	御飯 あじの薬味ソースがけ れんこんの柚子胡椒マヨあえ もずく酢
	エ418Kcal 蛋11.3g 脂4.7g 塩2.2g	エ535Kcal 蛋13.5g 脂20.9g 塩6.9g	エ100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	エ593Kcal 蛋21.5g 脂24.5g 塩3g
29日 (木)	御飯 すまし汁 ひじきと大豆の煮物 梅干し カフェオレ	御飯 みそ汁 鮭の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 フルーツカクテル	和菓子	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 にんじんとのマリネ
	エ382Kcal 蛋11.1g 脂7.3g 塩4g	エ509Kcal 蛋22.9g 脂6.5g 塩3.2g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ319Kcal 蛋13g 脂10.3g 塩2.3g
30日 (金)	御飯 みそ汁 ごぼうの炒り煮 野沢菜漬け ミルクティ	御飯 コンソメスープ(野菜) キャベツと豚肉のマスタードミルク 煮 マカロニサラダ	杏仁豆腐	御飯 卵豆腐のとろろがけ 卵の花 ぬか漬け
	エ362Kcal 蛋9g 脂6.1g 塩2.2g	エ543Kcal 蛋14.9g 脂19.6g 塩3g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ369Kcal 蛋11.9g 脂6.3g 塩2.4g