

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成31年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) 切干し大根とツナの炒め煮 しば漬け 牛乳 E421Kcal 蛋12.1g 脂8.5g 塩1.9g	赤飯 みぞれ汁 かき揚げ いんげんのくるみあえ E453Kcal 蛋12.5g 脂12.8g 塩2.8g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 カレーの南部焼き かぼちゃの甘煮 大根の梅肉和え E418Kcal 蛋19.6g 脂3.5g 塩2.5g
2日 (火)	御飯 みそ汁(ほうれん草) 山菜の煮物 のり佃煮 抹茶ラテ E365Kcal 蛋12.6g 脂6.3g 塩2.3g	御飯 オニオンスープ 魚のグリルマスタードソース じゃが芋と枝豆のサラダ フルーツカクテル E656Kcal 蛋24.6g 脂25.8g 塩3.3g	ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	わかめごはん 豆腐と豚肉のチャンプルー にんじんのピーナッツあえ E475Kcal 蛋16.8g 脂17.5g 塩2.4g
3日 (水)	御飯 すまし汁(花麩) 昆布の煮物 たくあん 甘酒 E368Kcal 蛋8.6g 脂1.1g 塩2.9g	グリーンピースごはん 中華風かきたま汁 春キャベツのシュウマイ 青菜と春雨のごま酢あえ E442Kcal 蛋15.9g 脂13.5g 塩2.6g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 バナナ E518Kcal 蛋21g 脂13.2g 塩3.3g
4日 (木)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)・ ひじき梅煮 ふりかけ カフェオレ E407Kcal 蛋12.3g 脂7.7g 塩2.7g	パセリライス にんじんポタージュスープ カレーのパン粉焼き きゅうりとコーンのさっぱりサラダ E667Kcal 蛋34.3g 脂15.7g 塩4.6g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 海老の中華風あんかけ もやしと山菜のナムル パイナップル缶 E351Kcal 蛋10.2g 脂4g 塩1.6g
5日 (金)	御飯 すまし汁(オクラ) さつま揚げの煮物 野沢菜漬け ミルクティ E329Kcal 蛋9.1g 脂3.1g 塩2.5g	御飯 すまし汁(花麩) つくねの梅風味焼き 新じゃがのごまあえ ぬか漬け E413Kcal 蛋10g 脂7.1g 塩4.6g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 ちぐさ焼き卵 卵の花 ブロッコリーの辛子あえ E439Kcal 蛋15.5g 脂10.6g 塩2.4g
6日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 高野豆腐煮付け 梅びしお ココア E419Kcal 蛋13.9g 脂8.4g 塩3.9g	豚丼 すまし汁(とろろ) 切干大根のはりはり漬け みかんヨーグルト E580Kcal 蛋19.3g 脂17.9g 塩2.9g	やわらかおかき(のり塩) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 タラのホイル焼き れんこん甘辛炒め きゅうりのもろみあえ E412Kcal 蛋18.8g 脂6g 塩2.5g
7日 (日)	御飯 すまし汁(とろろ) 大豆と梅肉じゃこ煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E419Kcal 蛋16.8g 脂7.1g 塩3.6g	ジャージャーうどん 厚焼き卵 さつま芋バターしょうゆ煮 E470Kcal 蛋17.4g 脂20.3g 塩2.3g	デザートムース(いちご) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーのピクルス インゲンのおかかチーズあえ E387Kcal 蛋15.2g 脂7.7g 塩2.4g
8日 (月)	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) きんぴらごぼう 梅びしお 牛乳 E419Kcal 蛋11.1g 脂9g 塩4.1g	御飯 わかめとえのきのスープ カレーの甘酢あんかけ さつま芋の梅尾煮 みかんヨーグルト E565Kcal 蛋21.5g 脂10.9g 塩3.5g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	人参の炊き込みご飯 豆腐とひき肉のみそ炒め もやしのごま酢あえ E12490Kcal 蛋1119.3g 脂713.6g 塩18.3g
9日 (火)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) じゃがいもとさつま揚げの煮物 のり佃煮 抹茶ラテ E419Kcal 蛋13.6g 脂5.6g 塩2.8g	梅とじゃこの混ぜごはん お吸い物(ちくわ・三つ葉) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き ふきの当座煮 E482Kcal 蛋21.3g 脂14.6g 塩3.1g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 絹さやの卵とじ ブロッコリーの塩昆布あえ フルーツカクテル E380Kcal 蛋13g 脂6.5g 塩1.1g
10日 (水)	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) 大豆と昆布の煮物 梅干し 甘酒 E416Kcal 蛋11.5g 脂3g 塩4.7g	御飯 中華風コーンスープ 酢豚 春雨ときゅうりの中華風和え物 バインヨーグルト E571Kcal 蛋17.3g 脂20.2g 塩3g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 赤魚の煮つけ 磯辺あえ かぼちゃサラダ E476Kcal 蛋20.7g 脂10.4g 塩4.2g
11日 (木)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 切干し大根とツナの煮物・ 野沢菜漬け カフェオレ E436Kcal 蛋13.5g 脂9.8g 塩2.3g	御飯 野菜のコンソメスープ 春キャベツの重ね煮 くるみのキャロットラペ フルーツカクテル E539Kcal 蛋14.6g 脂17.2g 塩3.8g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 炒り豆腐 なすの味噌炒め 梅キュウリ E455Kcal 蛋16.4g 脂13.6g 塩1.2g
12日 (金)	御飯 すまし汁(青菜・えのき) がんとふきの煮物 ふりかけ ミルクティ E385Kcal 蛋12.8g 脂8.7g 塩2.2g	きのこのハヤシライス グリーンピースのクリームスープ 海藻サラダ E505Kcal 蛋20.4g 脂13.2g 塩2.7g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 魚のもろみ焼き 卵の花 青菜ときこの和え物 E495Kcal 蛋24.2g 脂11g 塩2.4g
13日 (土)	御飯 みそ汁(もやし) 人参とさつまあげのきんぴら 昆布佃煮 ココア E431Kcal 蛋12.2g 脂8.5g 塩3.1g	御飯 すまし汁(手毬麩) あじの竜田揚げ トマトあんかけ 五色なめ茸あえ ぬか漬け E486Kcal 蛋21.7g 脂11.9g 塩4.9g	デザートムース(パイン) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 ほうれん草とチーズの卵焼き れんこんと水菜の柚子胡椒マヨあえ バナナ E574Kcal 蛋16.9g 脂20.3g 塩2.8g
14日 (日)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E421Kcal 蛋11.3g 脂5.9g 塩2.4g	スパゲッティナポリタン オニオンスープ 野菜サラダ E355Kcal 蛋12.1g 脂9.4g 塩2.7g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	中華風おこわ ブロッコリーと海老の塩炒め きゅうりとザーサイの和え物 E419Kcal 蛋16.5g 脂12.1g 塩2.9g
15日 (月)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 高野豆腐煮付け のり佃煮 牛乳	三色丼 すまし汁(菜の花) きゃべつのわさびあえ バナナ	梅ゼリー	御飯 タラの梅焼き ほうれん草の土佐あえ ぬか漬け

	エ454Kcal 蛋17g 脂10.8g 塩3.1g	エ461Kcal 蛋18.2g 脂8g 塩2.9g	エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ343Kcal 蛋17.5g 脂1g 塩2.9g
16日 (火)	御飯 すまし汁(とろろ) 厚揚げのそぼろ煮 ゆずみそ 抹茶ラテ	御飯 野菜スープ(椎茸・人参) 鮭フライ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	かつぱえびせん	大根と桜えびの混ぜご飯 韓国風お焼き にんじんナムル
	エ495Kcal 蛋20.7g 脂14.5g 塩2.5g	エ699Kcal 蛋25.6g 脂31.2g 塩2.5g	エ58Kcal 蛋0.8g 脂2.5g 塩0g	エ431Kcal 蛋9.6g 脂11.7g 塩1.5g
17日 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) ひじき煮 梅干し 甘酒	とうもろこしご飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) ミートソースとポテトの重ね焼き 野菜サラダ	ブルーベリーゼリー	御飯 あじの山椒焼き なすの煮浸し バナナ
	エ388Kcal 蛋9g 脂3.1g 塩4.4g	エ500Kcal 蛋17g 脂11.2g 塩3.2g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ475Kcal 蛋19.4g 脂11g 塩0.7g
18日 (木)	御飯 すまし汁(青菜・えのき) しらたきのたらこ和え 減塩のり佃煮 カフェオレ	御飯 野菜スープ ハニーマスタードチキン かぼちゃのバター煮 いんげんとクルミのサラダ	バウムクーヘン	御飯 豆腐野菜あんかけ 小松菜とツナの和え物 みかんヨーグルト
	エ350Kcal 蛋11.7g 脂5g 塩2.5g	エ563Kcal 蛋17.8g 脂17.2g 塩2.6g	エ101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	エ406Kcal 蛋14.5g 脂8.3g 塩4.1g
19日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) 山菜の煮物 昆布佃煮 ミルクティ	海老とパプリカのピラフ コンソメスープ(カリフラワー) スペイン風オムレツ おからサラダ	黒ごまプリン	御飯 麻婆豆腐 人参とえのきの中華風サラダ みかん缶
	エ356Kcal 蛋9.8g 脂4.3g 塩2.8g	エ541Kcal 蛋20.3g 脂17.3g 塩3.6g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ445Kcal 蛋13.6g 脂12.1g 塩2.3g
20日 (土)	御飯 すまし汁(カイワレ) さつま揚げとインゲンの炒め煮 たいみそ ココア	御飯 けんちん汁 あじのレモン南蛮漬け 菜の花の辛子あえ パインヨーグルト	洋菓子	バターライス チキンカツ カリフラワーのカレーピクルス
	エ460Kcal 蛋13.4g 脂9.3g 塩2.3g	エ519Kcal 蛋24.9g 脂14.6g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ953Kcal 蛋13g 脂73g 塩3g
21日 (日)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 切干し大根とツナの炒め煮 ふりかけ 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 きのこスープ ハニーポテト	抹茶ババロア	御飯 ブロッコリーとベーコンの卵炒め ひじきのサラダ きゅうりのなめ茸あえ
	エ447Kcal 蛋16.3g 脂10.3g 塩2g	エ446Kcal 蛋16.9g 脂8.7g 塩2.9g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ500Kcal 蛋15g 脂20.9g 塩2.8g
22日 (月)	御飯 すまし汁(菜の花) 切り昆布の煮物 梅干し 牛乳	御飯 じゃが芋スープ 白身魚のムニエル オーロラサラダ プルーン紅茶煮	クリームブッセ	御飯 卵豆腐あんかけ れんこんの味噌焼き インゲンのおかかチーズあえ
	エ434Kcal 蛋13.5g 脂10.8g 塩5.5g	エ567Kcal 蛋24.6g 脂11.3g 塩2g	エ38Kcal 蛋1.4g 脂2.1g 塩0.1g	エ483Kcal 蛋18.6g 脂9.4g 塩3g
23日 (火)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 切干し大根 たくあん 抹茶ラテ	御飯 すまし汁(かいわれ) 大豆とごぼうの落とし揚げ たけのこ南蛮炒め煮 ぬか漬け	人形焼き	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め かにあんかけ パインヨーグルト
	エ401Kcal 蛋11.6g 脂7.2g 塩2.4g	エ461Kcal 蛋16.5g 脂13.6g 塩2.7g	エ34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g	エ495Kcal 蛋16.8g 脂14.5g 塩2.9g
24日 (水)	御飯 すまし汁(手毬麩) がんもどきの含め煮 野沢菜漬け 甘酒	山菜御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) 茶碗蒸し くるみあえ	りんごゼリー	御飯 塩鮭焼き 筑前煮 きゅうりのなめ茸あえ
	エ454Kcal 蛋13.2g 脂8.2g 塩4.4g	エ339Kcal 蛋11.6g 脂8.2g 塩3g	エ104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ478Kcal 蛋23.8g 脂11.1g 塩3.5g
25日 (木)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ピマンと竹輪の炒め物 梅びしお カフェオレ	御飯 わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ フルーツカクテル	和菓子	バターライス たらとじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとエリンギのソテーサラダ
	エ432Kcal 蛋12.3g 脂7.9g 塩4.9g	エ413Kcal 蛋10.3g 脂7.3g 塩3g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ494Kcal 蛋18.8g 脂16.9g 塩3.8g
26日 (金)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 大根とさつま揚げの煮物 のり佃煮 ミルクティ	御飯 すまし汁(ハッパン・三つ葉) 鶏の唐揚げ おろしポン酢 菜の花の辛子あえ フルーツヨーグルト	チョコレートババロア	グリーンピースライス ポトフ おからサラダ
	エ337Kcal 蛋9.8g 脂3.1g 塩3.1g	エ528Kcal 蛋19.9g 脂16.9g 塩1.9g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ482Kcal 蛋13.4g 脂17g 塩3.4g
27日 (土)	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) 厚揚げの甘辛煮 しば漬け ココア	ガーリックライス カリフラワーのポタージュスープ ほうれん草とチーズのオムレツ くるみのキャロットラペ	洋菓子	御飯 あじの山椒焼き いんげんのピーナッツあえ わかめの梅おろし
	エ467Kcal 蛋16.5g 脂13.3g 塩4.3g	エ635Kcal 蛋21.3g 脂32.8g 塩4.4g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ560Kcal 蛋28.7g 脂11.8g 塩2.3g
28日 (日)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ひじき梅煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	菜の花とベーコンのパスタ トマトとオクラと卵のスープ シーザーサラダ	梅ゼリー	御飯 豆腐ステーキきのこソースがけ 小松菜の塩昆布あえ ぬか漬け
	エ454Kcal 蛋13.2g 脂8.7g 塩2.9g	エ487Kcal 蛋18.5g 脂22g 塩2.8g	エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ396Kcal 蛋13.3g 脂10.1g 塩2.2g
29日 (月)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 大豆の煮物 ふりかけ 牛乳	御飯 グリーンピースのクリームスープ カレイのパン粉焼き コールスローサラダ フルーツカクテル	杏仁豆腐	御飯 マーボーなす にんじんナムル バナナ
	エ411Kcal 蛋15g 脂9.2g 塩2.2g	エ634Kcal 蛋31.1g 脂11.6g 塩2.8g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ428Kcal 蛋9.2g 脂7.5g 塩2.7g
30日 (火)	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) かんぴょう煮 しば漬け 抹茶ラテ	御飯 すまし汁(かいわれ) 鶏肉と卵の酢煮 キャベツの塩昆布あえ ぬか漬け	行事用お菓子	御飯 豆腐野菜あんかけ ひじきのサラダ パイナップル缶
	エ388Kcal 蛋11.7g 脂6.5g 塩2.7g	エ450Kcal 蛋19g 脂11.8g 塩2.5g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ382Kcal 蛋10.8g 脂5.3g 塩1.6g