



献立表



介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和1年12月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 竹輪の甘辛煮・ たいみそ カフェオレ E438Kcal 蛋13.9g 脂5.8g 塩2.7g	赤飯 豚汁 揚げだし豆腐野菜あんかけ オクラのおかかチーズあえ E462Kcal 蛋18.8g 脂14.4g 塩2.8g	今川焼き E13Kcal 蛋0.7g 脂0.8g 塩0g	御飯 カレーのマヨネーズ焼き にんじんきんぴら わかめの梅おろし E458Kcal 蛋19.9g 脂12.2g 塩2.9g
2日 (月)	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) 山菜の煮物 のり佃煮 牛乳 E380Kcal 蛋12.8g 脂7.7g 塩2.2g	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) タラの野菜あんかけ きゅうりの塩昆布あえ パインヨーグルト E398Kcal 蛋17.4g 脂7.3g 塩4.5g	かぼちゃパパロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	ひじきごはん 鶏肉の治部煮 ブロッコリーの辛子あえ E396Kcal 蛋20.5g 脂5.2g 塩2.7g
3日 (火)	御飯 みそ汁(白菜・麩) 切干し大根 梅干し 抹茶ラテ E391Kcal 蛋11.1g 脂7.2g 塩4g	キャロットライス オニオンスープ 鮭フライ カリフラワーのピクルス E647Kcal 蛋24.3g 脂27.6g 塩3.1g	クリームコンフィ E38Kcal 蛋1.4g 脂2.1g 塩0.1g	御飯 肉かけ温やっこ 小松菜とえのきの青じそ和え みかんヨーグルト E404Kcal 蛋14.7g 脂8.6g 塩1.3g
4日 (水)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) がんもどきの含め煮 たいみそ 甘酒 E485Kcal 蛋13.3g 脂8.6g 塩4.4g	御飯 中華風コンソープ 酢豚 もやしの中華サラダ ザーサイ E553Kcal 蛋17.3g 脂20.9g 塩4.5g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	なめたけ炊き込み御飯 卵豆腐のかにあんかけ いんげんのピーナッツあえ E487Kcal 蛋19.7g 脂9.8g 塩2.4g
5日 (木)	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) ひじき煮 たくあん カフェオレ E401Kcal 蛋11.2g 脂6.9g 塩2.7g	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) つくねの味噌焼き 大根梅肉サラダ 煮豆 E493Kcal 蛋19.6g 脂9.7g 塩3.6g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 ほうれん草とチーズのオムレツ にんじんグラッセ きゅうりとコーンのさっぱりサラダ E503Kcal 蛋18g 脂16.6g 塩4g
6日 (金)	御飯 すまし汁(オクラ) ぜんまい炒り煮 なめ茸 ミルクティ E348Kcal 蛋8.4g 脂5.7g 塩2.2g	御飯 もずくのスープ 鶏肉の幽庵焼き おからサラダ フルーツカクテル E512Kcal 蛋18.4g 脂16.7g 塩2.4g	水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 エビのチリソース 冷拌三絲 ピーチヨーグルト E484Kcal 蛋16.3g 脂10.9g 塩2.3g
7日 (土)	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) かんぴょう煮 ふりかけ ココア E407Kcal 蛋12.6g 脂7.8g 塩2.3g	チキンライス コンソメスープ(野菜) 野菜ソテー ブルーン紅茶煮 E405Kcal 蛋10.6g 脂9.6g 塩3g	ワッフル E76Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	御飯 ひじき入り卵焼き ごぼうサラダ オクラのきざみあえ E447Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩1.7g
8日 (日)	御飯 すまし汁(青菜・ねぎ) もやしの炒り煮 金山寺みそ カフェオレ E395Kcal 蛋11.4g 脂5.2g 塩2.5g	かき玉うどん 里芋の共あえ きゅうりのかにかまあえ E546Kcal 蛋21.4g 脂11g 塩5.6g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 春菊と春雨のごま酢あえ バナナ E500Kcal 蛋17.3g 脂10.3g 塩1.5g
9日 (月)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 高野豆腐煮付け ゆずみそ 牛乳 E439Kcal 蛋14.7g 脂9g 塩2.8g	御飯 すまし汁(カイワレ) 味噌カツ ひじき煮 みかん缶 E681Kcal 蛋21.9g 脂24.1g 塩4.9g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 白菜とかにのクリーム煮 ブロッコリーの塩昆布あえ ぬか漬け E378Kcal 蛋12g 脂5.8g 塩2g
10日 (火)	御飯 すまし汁(手毬麩) 切干し大根 のり佃煮 抹茶ラテ E387Kcal 蛋11.9g 脂6.8g 塩2.1g	サフランライス コンソメスープ(白菜) タンドリーチキン マッシュポテト E592Kcal 蛋20.8g 脂19.4g 塩4.1g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 五目卵とじ きゅうりのツナマヨあえ 黄桃缶 E467Kcal 蛋16.2g 脂13.7g 塩2.2g
11日 (水)	御飯 みそ汁(舞茸・豆腐) 山菜の煮物 たいみそ 甘酒 E419Kcal 蛋10.8g 脂3.6g 塩2.3g	御飯 すまし汁(菜の花・竹輪) えび団子の葛煮 れんごんのきんぴら 里芋と枝豆のサラダ E505Kcal 蛋18.7g 脂11.7g 塩4.1g	やわらかおかき E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 厚揚げとひき肉の煮物・ ごぼうのみそマヨサラダ めかぶのしらす和え E502Kcal 蛋19.9g 脂15.9g 塩3.2g
12日 (木)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) にんじんのツナ煮 野沢菜漬け 飲むヨーグルト(いちご) E422Kcal 蛋14.3g 脂6.5g 塩3.2g	御飯 中華スープ 八宝菜 きゅうりときくらげの中華和え フルーツカクテル E410Kcal 蛋12.5g 脂8.4g 塩1.8g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 カレーの塩焼き カリフラワーのきんぴら インゲンのおかかチーズあえ E402Kcal 蛋23.3g 脂5.7g 塩3.4g
13日 (金)	御飯 みそ汁(きゃべつ) 大豆と昆布の煮物 梅干し ミルクティ E369Kcal 蛋12g 脂5.2g 塩4.7g	ミートグラタン コンソープ いんげんとクルミのサラダ パインヨーグルト E635Kcal 蛋25.3g 脂22.7g 塩2.9g	今川焼き(カスタード) E54Kcal 蛋1.5g 脂2.2g 塩0.1g	御飯 さわらと大根のごま味噌煮 里芋と枝豆の甘酢炒め E614Kcal 蛋24g 脂21.8g 塩1.8g
14日 (土)	御飯 すまし汁(かいわれ) さつま揚げとインゲンの炒め煮 たいみそ ココア E460Kcal 蛋13.4g 脂9.3g 塩2.3g	鮭ごはん みぞれ汁 さつま芋のバターしょうゆ炒め 小松菜の柚子浸し E411Kcal 蛋13.3g 脂7.8g 塩3.9g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 茶碗蒸し れんこんサラダ キャベツの辛子あえ E393Kcal 蛋13g 脂11.2g 塩2.3g
15日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも) がんもとオクラの煮物 なめ茸 カフェオレ E451Kcal 蛋14.7g 脂10.3g 塩2.8g	たらこと大葉の Pasta 豆乳ときのこのスープ 野菜サラダ E516Kcal 蛋21.8g 脂21.2g 塩4.5g	ロールケーキ E125Kcal 蛋3g 脂5g 塩0g	御飯 魚の照り焼き れんごんのカレーマヨあえ 酢の物 E594Kcal 蛋22.9g 脂22.5g 塩3.4g
16日 (月)	御飯 すまし汁(青菜・ねぎ) ぜんまい炒り煮 ふりかけ 牛乳 E408Kcal 蛋12.6g 脂10.3g 塩2.3g	ハセリライス カリフラワーのポタージュスープ ポークソテーオニオンソース きのこマリネのサラダ E630Kcal 蛋25.6g 脂25g 塩3.7g	抹茶プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 擬製豆腐あんかけ 里芋の梅肉あえ バナナ E489Kcal 蛋18.5g 脂9.1g 塩2.7g

17日 (火)	御飯 みそ汁(麩) 切り昆布の煮物 たくあん 抹茶ラテ E414Kcal 蛋11.8g 脂9.3g 塩3.9g	ほうれん草のパンキッシュ オニオンスープ 彩り野菜添え パインポテト E1050Kcal 蛋30.2g 脂79.3g 塩3.2g	黒糖ケーキ E162Kcal 蛋3.7g 脂4.1g 塩0.3g	菜飯 木の葉とじ 切干大根のごまだれサラダ E401Kcal 蛋14g 脂8.3g 塩3.6g
18日 (水)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) がんとといんげんの煮物 しば漬け 甘酒 E394Kcal 蛋10.1g 脂4.3g 塩2.3g	ザーサイの中華風炊き込み御飯 中華風コンソープ 肉団子の黒酢あん 野菜のナムル E614Kcal 蛋22.8g 脂25.9g 塩8g	かぼちゃパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 ホッケの塩焼き 小松菜とちくわの煮浸し 人参とえのきのごま炒め E456Kcal 蛋24.1g 脂6.9g 塩3.6g
19日 (木)	御飯 みそ汁(ほうれん草) 切干し大根とツナの炒め煮 金山寺みそ 飲むヨーグルト(いちご) E431Kcal 蛋12.5g 脂7.4g 塩2.4g	十五穀米 ごぼうのポタージュスープ 魚のグリルのきのこソースがけ りんごのコンポート E563Kcal 蛋19.5g 脂19.9g 塩2.5g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 豆腐とひき肉のみそ炒め ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ オクラの梅がつおあえ E498Kcal 蛋16.8g 脂16.2g 塩2.8g
20日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) もやしの炒り煮 梅干し ミルクティ E333Kcal 蛋8.9g 脂3.2g 塩3.6g	ピラフ きのこスープ ハニーマスタードチキン きゅうりのピクルス E526Kcal 蛋19.8g 脂20.7g 塩2.9g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	わかめとなめこの雑炊 おからサラダ れんこん甘辛炒め E279Kcal 蛋8.4g 脂6.3g 塩3.3g
21日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) かんぴょう煮 のり佃煮 ココア E401Kcal 蛋12.5g 脂7.1g 塩2.5g	キャロットライス かぶのとろろスープ カレイのマヨネーズ焼き 南瓜のサラダ E603Kcal 蛋24.1g 脂23.1g 塩3.8g	やわらかおかき E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 ちくさ焼き卵 磯辺あえ ピーチヨーグルト E433Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩1.4g
22日 (日)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) 山菜の煮物 昆布佃煮 カフェオレ E390Kcal 蛋11.7g 脂6.3g 塩2.8g	塩焼きそば わかめスープ シュウマイ E488Kcal 蛋14.6g 脂22.8g 塩5.6g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	梅しごはん 鶏団子のスープ煮 里芋の煮ころがし E427Kcal 蛋13.2g 脂10.4g 塩3g
23日 (月)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) ごぼうの炒り煮 ふりかけ 牛乳 E438Kcal 蛋13.7g 脂10.7g 塩2.1g	グリーンピースライス 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 わかめのごま酢あえ E522Kcal 蛋24.7g 脂18.7g 塩3.8g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 かに豆腐 なすの田舎煮 オクラのボン酢あえ E394Kcal 蛋14.3g 脂6g 塩4.3g
24日 (火)	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) しらたきの辛子煮 たいみそ 抹茶ラテ E429Kcal 蛋11.1g 脂7.3g 塩3g	オムライス ~ホワイトソース~ コンソメスープ(白菜) インゲンと玉ねぎのサラダ フルーツカクテル E498Kcal 蛋15g 脂15.9g 塩7.8g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 あじとすき昆布の生姜煮 かぼちゃ含め煮 青梗菜のわさびあえ E409Kcal 蛋19.4g 脂3.6g 塩4g
25日 (水)	御飯 みそ汁(ほうれん草) がんとオクラの煮物 梅干し 甘酒 E432Kcal 蛋12.4g 脂6.6g 塩4.4g	御飯 コンソープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ ブルーベリーヨーグルト E803Kcal 蛋26.7g 脂34.7g 塩3.7g	黒胡麻水ようかん E113Kcal 蛋3.6g 脂2.7g 塩0g	御飯 卵豆腐あんかけ わかめのジャージャー炒め ブロッコリーと豆のサラダ E448Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩5.9g
26日 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ) 山菜おかかあえ 金山寺みそ 飲むヨーグルト(いちご) E388Kcal 蛋11.3g 脂5.6g 塩2.5g	けんちん汁 鮭の幽庵焼き 春菊のごまあえ バナナ E485Kcal 蛋24.8g 脂6.8g 塩2.4g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 豆腐とはんぺんのふんわり焼き きゅうりのツナあえ もやしと人参の和風醤油胡麻和え E355Kcal 蛋17.7g 脂3.3g 塩4g
27日 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ひじき梅煮 のり佃煮 ミルクティ E377Kcal 蛋11.6g 脂6.5g 塩3g	ゆかり御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 大豆とごぼうの落とし揚げ じゃが芋の白煮 E500Kcal 蛋17.2g 脂12.6g 塩3.3g	りんごゼリー E104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	ブロッコリーのリゾット 山菜の卵の花 きゅうりとコーンのさっぱりサラダ E356Kcal 蛋14.8g 脂11.7g 塩4.6g
28日 (土)	御飯 すまし汁(オクラ) 切干し大根 ふりかけ ココア E399Kcal 蛋11.4g 脂8g 塩1.7g	わかめごはん かきたま汁 豚肉のニンク醤油ソース インゲンの味噌マヨネーズあえ E588Kcal 蛋20.4g 脂21.8g 塩3.8g	今川焼き E13Kcal 蛋0.7g 脂0.8g 塩0g	御飯 なめ茸入り卵焼き 青菜とじゃこ煮 マセドアンサラダ E552Kcal 蛋20.2g 脂19.5g 塩3.2g
29日 (日)	御飯 みそ汁(小松菜・ふ) 切り昆布の煮物 ゆずみそ カフェオレ E431Kcal 蛋12.2g 脂9.4g 塩3.5g	豆乳辛味噌うどん だし巻き卵 わかめのごま酢あえ E531Kcal 蛋23.9g 脂26.6g 塩3.4g	抹茶パバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	ジンジャーライス タラと大豆のトマト煮こみ 野菜サラダ E346Kcal 蛋16.6g 脂3.4g 塩3g
30日 (月)	御飯 すまし汁(青菜・ねぎ) ごぼうの炒り煮 ふりかけ 牛乳 E422Kcal 蛋12.9g 脂10.3g 塩2.3g	御飯 みそ汁(大根・えのき) 豚肉の甘辛煮 和風ツナサラダ みかん E542Kcal 蛋20.4g 脂16.9g 塩2.6g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 あじの味噌蒲焼き 大根のあんかけ煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ E465Kcal 蛋16.4g 脂9.3g 塩4.6g
31日 (火)	御飯 みそ汁 ごぼうの炒り煮 たくあん 抹茶ラテ E398Kcal 蛋11g 脂8.2g 塩2.4g	年越しそば(かき揚げ) くるみあえ きゅうりの梅あえ E290Kcal 蛋13.8g 脂12.5g 塩2.1g	やわらか羊羹(こしあん) E65Kcal 蛋1.5g 脂1.4g 塩0g	御飯 和風炒り卵 かぼちゃのミルク煮 白菜のおかか和え E447Kcal 蛋15g 脂10.8g 塩2.5g