

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和2年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 切干し大根とツナの炒め煮 しば漬け 甘酒 E411Kcal 蛋9.5g 脂2.9g 塩2g	赤飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) 落とし揚げがんも いんげんのくるみあえ バナナ E619Kcal 蛋20.9g 脂19.5g 塩3g	ねりきり(えだざくら) E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	御飯 カレイの磯マヨネーズ焼き 里芋の味噌煮 かぶとわかめの中華和え E473Kcal 蛋20.1g 脂13.3g 塩2.7g
2日 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) 山菜の煮物 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E386Kcal 蛋13g 脂7.5g 塩2.3g	御飯 オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース れんごんのカニ風味サラダ 黄桃缶 E576Kcal 蛋23.3g 脂21g 塩3.5g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 豆腐と豚肉のチャンプルー にんじんきんぴら いんげんの塩昆布和え E511Kcal 蛋20.5g 脂19.7g 塩2.1g
3日 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 昆布の煮物 たくあん ミルクティ E339Kcal 蛋9.5g 脂4.1g 塩2.7g	御飯 野菜スープ 鶏肉のごま味噌焼き おからサラダ バナナ E533Kcal 蛋28.1g 脂8.6g 塩2.8g	ドームケーキ(カスタード) E65Kcal 蛋2.2g 脂2.7g 塩0.1g	御飯 五目卵とじ 菜の花とツナの和え物 カリフラワーのカレーマリネ E514Kcal 蛋25.2g 脂18.4g 塩2.3g
4日 (土)	御飯 みそ汁(かぶ・葉) ひじき梅煮 ふりかけ ココア E382Kcal 蛋12.6g 脂10.8g 塩2.3g	御飯 グリーンピースのポタージュ カレイのパン粉焼き ほうれん草ときこの和え物 みかん缶 E584Kcal 蛋29.3g 脂10.5g 塩2.9g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	ゆかり御飯 鶏肉と南瓜の炒め煮 もやしの和え物 E438Kcal 蛋13.8g 脂8.6g 塩1.1g
5日 (日)	御飯 すまし汁(豆腐・絹さや) さつま揚げの煮物 野菜漬け カフェオレ E384Kcal 蛋13.8g 脂6.1g 塩2.8g	けんちんそば さつま芋とくるみのサラダ バナナ E585Kcal 蛋19.8g 脂16.8g 塩3.5g	今川焼き(カスタード) E41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g	御飯 ぶりの照り焼き れんごんの甘辛炒め ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え E470Kcal 蛋15.3g 脂17.2g 塩2.9g
6日 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 高野豆腐煮 梅びしお 牛乳 E404Kcal 蛋13.3g 脂8.6g 塩3.1g	豚丼 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 切干大根のはりはり漬け みかんヨーグルト E612Kcal 蛋20.2g 脂24g 塩2.4g	デザートムース(いちご) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 ホッケの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのぬか漬け E417Kcal 蛋19.8g 脂5.9g 塩2.1g
7日 (火)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 大豆と梅肉じゃこ煮 ふりかけ 抹茶ラテ E457Kcal 蛋21.3g 脂10.1g 塩3.2g	御飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 鮭のムニエルタルソース いんげんのおかかチーズ和え 黄桃缶 E555Kcal 蛋27.5g 脂15.5g 塩2.1g	ミルク蒸しケーキ E13Kcal 蛋0.2g 脂0.4g 塩0g	御飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラベーコン カリフラワーのピクルス E480Kcal 蛋18.1g 脂17.6g 塩3.1g
8日 (水)	御飯 すまし汁(ハンパ・三つ葉) きんぴらごぼう 野菜漬け 甘酒 E416Kcal 蛋8.5g 脂3.3g 塩2.5g	御飯 わかめとえのきのスープ 豚肉の甘辛焼き ポテトサラダ パイナップル缶 E669Kcal 蛋19.8g 脂29.2g 塩3.1g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	人参の炊き込みご飯 擬製豆腐あんかけ もやしのごま酢あえ E419Kcal 蛋17.4g 脂11.3g 塩2.7g
9日 (木)	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) じゃがいもとさつま揚げの煮物 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E447Kcal 蛋15.3g 脂7.2g 塩3g	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) さばの味噌煮 キャベツの辛子あえ バナナ E510Kcal 蛋16g 脂11.9g 塩2.5g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 卵と豆腐のかかに玉風 きゅうりとコーンのさっぱりサラダ ブロッコリーの塩昆布和え E501Kcal 蛋20g 脂18.4g 塩4.6g
10日 (金)	御飯 すまし汁(春菊・竹輪) 大豆と昆布の煮物 梅干し ミルクティ E380Kcal 蛋13.4g 脂6g 塩3.9g	御飯 野菜たっぷりコンソメスープ れんごん入り豆腐バーグ かぼちゃサラダ フルーツカクテル E692Kcal 蛋21g 脂24.6g 塩4.2g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	わかめごはん タラと高菜の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え E350Kcal 蛋15g 脂5g 塩1.5g
11日 (土)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 切干し大根とツナの煮物 ふりかけ ココア E390Kcal 蛋13.6g 脂10.6g 塩1.9g	御飯 中華スープ 酢豚 冷拌三絲 パイナップル缶 E591Kcal 蛋16.4g 脂23.1g 塩2.2g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 あじの味噌マヨ焼き ごぼうの炒り煮 白菜のおかか和え E464Kcal 蛋16.4g 脂14g 塩3.6g
12日 (日)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) がんともふきの煮物 なめ茸 カフェオレ E454Kcal 蛋14g 脂11.2g 塩2.3g	味噌ラーメン 厚焼き卵 さつま芋のバターしょうゆ炒め E457Kcal 蛋16.1g 脂13.9g 塩4.8g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鱈の漬け焼き いんげんとベーコンのソテー みかん缶 E483Kcal 蛋20.9g 脂16.5g 塩2.8g
13日 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 人参とさつま揚げのきんぴら 昆布佃煮 牛乳 E435Kcal 蛋13.7g 脂9.4g 塩3.5g	御飯 すまし汁(万能葱・玉麩) 鱈の竜田揚げ きゅうりとささみの和え物 バナナ E519Kcal 蛋25.7g 脂12.3g 塩3.4g	フレッシュオレンジケーキ E73Kcal 蛋2g 脂1.4g 塩0g	パセリライス ほうれん草とチーズの卵焼き カリフラワーのピクルス E477Kcal 蛋16.9g 脂17.1g 塩2.5g
14日 (火)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) じゃが芋のツナ煮 たいみそ 抹茶ラテ E457Kcal 蛋14.7g 脂10.8g 塩2.5g	三色丼 コンソメスープ(キャベツ・人参) 菜の花サラダ みかん缶 E451Kcal 蛋18.4g 脂12.3g 塩3g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 鯖の生薑醤油焼き かぼちゃの甘煮 ごぼうサラダ E563Kcal 蛋22g 脂16.2g 塩2.4g
15日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 高野豆腐煮 のり佃煮 甘酒 E439Kcal 蛋13.6g 脂3.9g 塩2.6g	御飯 ブロッコリーのポタージュスープ 鮭のムニエルタルソース アスパラサラダ 黄桃缶 E582Kcal 蛋25.8g 脂16.7g 塩2.3g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	御飯 鶏肉と里芋のごま味噌煮 菜の花の柚子浸し きゅうりのぬか漬け E416Kcal 蛋15.4g 脂10.6g 塩1.5g

16日 (木)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 厚揚げのそぼろ煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E507Kcal 蛋21.2g 脂15.6g 塩2.5g	十五穀米 みそ汁(豆腐・小松菜) 白身魚のフライ れんこんといんげんのごま和え E510Kcal 蛋21.9g 脂15.7g 塩3g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ほうれん草のナムル バナナ E529Kcal 蛋17.6g 脂18.6g 塩1.1g
17日 (金)	御飯 みそ汁(かぶ・小松菜) ひじき煮 梅干し ミルクティ E368Kcal 蛋10.5g 脂5.8g 塩4.4g	御飯 野菜たっぷりコンソメスープ ハニーマスタードチキン 花野菜サラダ パイナップル缶 E575Kcal 蛋27.8g 脂16.2g 塩2.4g	パウムクーヘン E123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	御飯 ほっけのチーズ焼き おからサラダ 菜の花のごま和え E417Kcal 蛋20.6g 脂8.9g 塩1.7g
18日 (土)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) がんもと人参の煮物 ふりかけ ココア E428Kcal 蛋16.9g 脂14.2g 塩2.6g	御飯 たまごスープ 八宝菜 かぼちゃのいとこ煮 みかん缶 E523Kcal 蛋18.4g 脂15.7g 塩2.7g	デザートムース(メロン) E26Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	ガーリックライス タラのチャウダー いんげんとささみのサラダ E539Kcal 蛋19.1g 脂19.2g 塩6.1g
19日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・絹さや) 山菜の煮物 昆布佃煮 カフェオレ E468Kcal 蛋14.2g 脂10g 塩2.9g	肉うどん 菜の花のピーナツ和え ピーチヨーグルト E545Kcal 蛋22g 脂16.2g 塩6.7g	ドームケーキ(こしあん) E42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g	御飯 豆腐とひき肉のみそ炒め もやしと人参のごま醤油和え さつま芋のサラダ E534Kcal 蛋16.3g 脂16g 塩1.4g
20日 (月)	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) さつま揚げといんげんの炒め煮 たいみそ 牛乳 E477Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩2.7g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンストロウワ ブロッコリーとしめじのサラダ パイナップル缶 E531Kcal 蛋22.5g 脂17.2g 塩3.2g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	ごぼうめし カレイの磯マヨネーズ焼き 菜の花の柚子和え E425Kcal 蛋20g 脂11.6g 塩3.3g
21日 (火)	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 抹茶ラテ E493Kcal 蛋17.5g 脂12.1g 塩2.2g	御飯 春雨とニラのスープ 鰯の南蛮漬け ほうれん草ともやしの中華和え バナナ E533Kcal 蛋21.4g 脂13.4g 塩2.7g	黒糖ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	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 E521Kcal 蛋16.1g 脂24.7g 塩2.9g
22日 (水)	御飯 すまし汁(菜の花・竹輪) 切り昆布の煮物 梅干し 甘酒 E429Kcal 蛋10.6g 脂5.2g 塩5.7g	御飯 ジンジャーライス じゃが芋のスープ 鮭のムニエル ブロッコリーとカリフラワーのカラフルサラダ E534Kcal 蛋23.2g 脂18.9g 塩2.7g	抹茶ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 卵豆腐あんかけ いんげんのごま和え りんごとブルーリーの紅茶煮 E440Kcal 蛋16g 脂9.4g 塩2g
23日 (木)	御飯 みそ汁(豆腐・万能葱) 竹輪といんげんの炒め煮 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E456Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩3.3g	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 鶏肉の照り焼き マカロニ和風サラダ みかん缶 E621Kcal 蛋25.8g 脂21.1g 塩3g	今川焼き(カスタード) E41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g	御飯 鯖の香味焼き カリフラワーのかにあんかけ キャベツのおかか和え E422Kcal 蛋20.4g 脂9.8g 塩2.7g
24日 (金)	御飯 すまし汁(ハンパ・三つ葉) がんもどきの含め煮 野沢菜漬け ミルクティ E400Kcal 蛋12.5g 脂10.5g 塩2.7g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 豚肉のコンク醤油ソース ほうれん草としめじの和え物 パイナップル缶 E597Kcal 蛋22.5g 脂21.1g 塩2.9g	りんごゼリー E104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 ブロッコリーのシチュー ツナ入り卵の花 ごぼうのカレー風味炒め E517Kcal 蛋16.2g 脂15.2g 塩2.6g
25日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 油揚げとふきの煮物 梅びしお ココア E430Kcal 蛋13.9g 脂12.4g 塩4.1g	御飯 キャベツと葱のスープ 鶏団子と大根の煮物 いんげんとわかめの中華和え フルーツカクテル E516Kcal 蛋21.3g 脂14.4g 塩3.7g	カステラ E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	菜飯 鯖のごま煮 もやしの和え物 E523Kcal 蛋21.5g 脂18.4g 塩2.5g
26日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 大根とさつま揚げの煮物 のり佃煮 カフェオレ E424Kcal 蛋13.5g 脂6.7g 塩2.6g	ナポリタンスパゲッティ かぶのポタージュスープ ブロッコリーと豆のサラダ パインヨーグルト E507Kcal 蛋19.1g 脂20.9g 塩5g	チョコレートババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 松風焼き れんこんといんげんのサラダ きゅうりのぬか漬け E507Kcal 蛋19.3g 脂18.6g 塩3.3g
27日 (月)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) ひじき煮 しば漬け 牛乳 E402Kcal 蛋13.2g 脂8.9g 塩2.7g	かやくごはん すまし汁(菜の花・三つ葉) 鰯の蒲焼き キャベツときゅうりのピーナツ和え E474Kcal 蛋20g 脂12g 塩3.3g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 卵と豆腐のかに玉風 れんこんといんげんの中華和え みかん缶 E548Kcal 蛋16.7g 脂20.8g 塩2.5g
28日 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 厚揚げと大根の煮物 たいみそ 抹茶ラテ E450Kcal 蛋14.8g 脂10.9g 塩2.3g	御飯 中華風かきたま汁 豚肉と玉ねぎの中華炒め ほうれん草のナムル バナナ E596Kcal 蛋23.2g 脂22.1g 塩3g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	ゆかり御飯 ぶりの照り焼き 菜の花と桜えびのソテー E400Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2g
29日 (水)	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 甘酒 E447Kcal 蛋14.7g 脂4.8g 塩2.9g	チキンカレーライス わかめスープ ブロッコリーとカリフラワーのカラフルサラダ フルーツカクテル E553Kcal 蛋16.1g 脂18.5g 塩3.8g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	御飯 ほっけの味噌焼き いんげんの煮浸し 里芋のごま和え E494Kcal 蛋19.9g 脂12.6g 塩2.4g
30日 (木)	御飯 すまし汁(ほうれん草・えのき) かんぴょう煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E393Kcal 蛋12.8g 脂7.3g 塩2.9g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) ポークチャップ 菜の花サラダ パイナップル缶 E657Kcal 蛋22.3g 脂26.4g 塩4g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃサラダ オクラのおかか和え E408Kcal 蛋9.9g 脂10.2g 塩1.9g