

献立表

| 利用者食 | | 介護老人福祉施設 逗子清寿苑 | | |
|------------|--|---|--|---|
| 令和2年8月 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
| 1日 (土) | 御飯 みそ汁(刻み豆腐・長葱) ひじき煮 梅干し ココア E339Kcal 蛋12.1g 脂6.4g 塩3.2g | 赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) カレイの野菜あんかけ もやしの中華サラダ 黄桃缶 E588Kcal 蛋24.8g 脂20.5g 塩7.8g | ねりきり(夏ひまわり) E70Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g | 御飯 きやべつと豚肉の味噌炒め 切干大根の和風サラダ きゅうりの塩昆布あえ E529Kcal 蛋18.5g 脂19.4g 塩3.2g |
| 2日 (日) | 御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 竹輪と人参の煮物 なめ茸 カフェオレ E461Kcal 蛋16g 脂6.8g 塩3.4g | 鶏南蛮蕎麦 厚焼き卵 キャベツのツナマヨ和え E463Kcal 蛋27.7g 脂14.1g 塩5.1g | よもぎ饅頭 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g | 御飯 炒り豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ E577Kcal 蛋21.5g 脂14.8g 塩1.4g |
| 3日 (月) | 御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) かんぴょう煮 昆布佃煮 牛乳 E446Kcal 蛋13.9g 脂12g 塩2.7g | 御飯 コンソメスープ(しめじ・卵) チキンソテー トマトガーリックソース カリフラワーのピクルス E546Kcal 蛋29.7g 脂13.8g 塩2.8g | 抹茶プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g | 御飯 鯖の照り焼き ごぼうサラダ オクラのなめ茸和え E507Kcal 蛋18.8g 脂14.9g 塩2.9g |
| 4日 (火) | 御飯 みそ汁(豆腐・小松菜) ぜんまい炒り煮 野菜漬け 抹茶ラテ E441Kcal 蛋14.2g 脂12.6g 塩2.6g | 御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) さばの揚げおろし煮 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツカクテル E559Kcal 蛋18.5g 脂20.9g 塩3g | ミルク蒸しケーキ E13Kcal 蛋0.2g 脂0.4g 塩0g | そぼろ混ぜ御飯 かに風味卵焼き 里芋の味噌煮 E549Kcal 蛋24.6g 脂16.2g 塩2.1g |
| 5日 (水) | 御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 五目煮豆 ふりかけ 甘酒 E426Kcal 蛋13.2g 脂4.2g 塩2.2g | 御飯 コンソメスープ(わかめ・卵) 豚肉の甘辛煮 オクラのチーズ和え みかん缶 E611Kcal 蛋23.5g 脂26.1g 塩2.1g | 梅ゼリー E49Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g | 御飯 厚揚げとピーマンの味噌炒め 菜の花のしらす和え 煮豆 E494Kcal 蛋14.3g 脂14.3g 塩1.5g |
| 6日 (木) | 御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) がんもといんげんの煮物 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E441Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.2g | 御飯 カリフラワーのポタージュスープ 鮭のマヨネーズ焼き もやしときゅうりのごま酢和え 黄桃缶 E766Kcal 蛋27.8g 脂30.7g 塩3.6g | 今川焼き(小倉) E44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g | 舞茸御飯 さつまいもと鶏肉の煮物 なめ茸おろし E396Kcal 蛋16.4g 脂3g 塩3.4g |
| 7日 (金) | 御飯 すまし汁(春菊・玉麩) ひじき煮 しば漬け ミルクティ E375Kcal 蛋10.2g 脂6.8g 塩2.3g | ガーリックライス コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) おからハンバーグ かぼちゃのレーズンサラダ E697Kcal 蛋22g 脂30.6g 塩3.8g | 杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g | 御飯 五目卵とじ 春菊のごま和え りんごのコンポート E504Kcal 蛋18.1g 脂15.6g 塩2.4g |
| 8日 (土) | 御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 切干し大根 なめ茸 ココア E430Kcal 蛋12.2g 脂13.5g 塩2.4g | 天津飯 春雨とニラのスープ いんげんの生姜醤油和え パイナップル缶 E556Kcal 蛋17.8g 脂18.1g 塩2.6g | しつとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g | 御飯 ホッケのみりん漬け焼き もやしと竹輪の炒り煮 枝豆の白あえ E486Kcal 蛋24.3g 脂12g 塩3.8g |
| 9日 (日) | 御飯 すまし汁(椎茸・かいわれ) さつま揚げといんげんの炒め煮 梅干し カフェオレ E455Kcal 蛋13.6g 脂9.5g 塩4.3g | 焼きそば 中華スープ シュウマイ バナナ E496Kcal 蛋16.2g 脂15.9g 塩4.2g | ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | 御飯 豆腐と海老のケチャップ炒め 里芋としめじのガーリックソテー カリフラワーとツナのサラダ E499Kcal 蛋20.6g 脂14.4g 塩1.5g |
| 10日 (月) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 切り昆布の煮物 梅干し 牛乳 E450Kcal 蛋12.3g 脂9.7g 塩3.9g | 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしときらげの甘酢和え パイナップル缶 E581Kcal 蛋22.6g 脂23.2g 塩3.1g | バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g | 御飯 白菜と豚肉の炒め煮 いんげんとツナの塩昆布和え オクラのごま和え E532Kcal 蛋20.6g 脂22.4g 塩1.3g |
| 11日 (火) | 御飯 みそ汁(長葱・玉麩) れんこんの甘辛炒め 昆布佃煮 抹茶ラテ E450Kcal 蛋14.7g 脂10.4g 塩2.9g | ドライカレー コンソメスープ(キャベツ・卵) カリフラワーのサラダ マンゴー缶 E636Kcal 蛋22.6g 脂24.6g 塩4.6g | マロンババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | 御飯 豆腐の田楽 里芋と野菜の煮物 じゃこ小松菜の炒めもの E440Kcal 蛋17.7g 脂7.5g 塩2.6g |
| 12日 (水) | 御飯 すまし汁(豆腐・絹さや) 切干し大根ごま風味煮 ゆずみそ 甘酒 E423Kcal 蛋11.1g 脂3g 塩2g | 御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鶏肉のくるみ味噌焼き ごぼうとひじきのサラダ バナナ E642Kcal 蛋30.3g 脂18.6g 塩2.8g | やわらかおかき(コーンポタージュ) E32Kcal 蛋0.3g 脂1.2g 塩0g | 御飯 黒ムツのムニエル(バター醤油) きのこマリネのサラダ E467Kcal 蛋15.4g 脂19.5g 塩2.8g |
| 13日 (木) | 御飯 みそ汁(小松菜・玉麩) かんぴょう煮 金山寺みそ 飲むヨーグルト(いちご) E494Kcal 蛋14.2g 脂11.3g 塩2.8g | 御飯 かきたま汁 豚肉の香味焼き ほうれん草のお浸し りんごの赤ワイン煮 E608Kcal 蛋22.1g 脂23.2g 塩2.7g | 抹茶プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g | 御飯 鯖の生姜醤油焼き さつまいもの甘煮 フロッキーのおかか和え E476Kcal 蛋15.2g 脂10.9g 塩2.8g |
| 14日 (金) | 御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 竹輪と人参の煮物 ふりかけ ミルクティ E361Kcal 蛋11.6g 脂4.5g 塩2.4g | 御飯 みそ汁(菜の花・玉葱) ぶりの照り焼き 卵の花 フルーツカクテル E650Kcal 蛋26.5g 脂23.1g 塩3.4g | ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g | ひじき御飯 柳川風卵とじ かぶの甘酢漬け E482Kcal 蛋18.8g 脂15.5g 塩2.8g |
| 15日 (土) | 御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 油揚げとふきの煮物 ゆずみそ ココア E395Kcal 蛋13.1g 脂10.3g 塩1.9g | パセリライス コンソメスープ(かぶ・万能葱) 鮭の和風ガーリックソース ポテトサラダ E546Kcal 蛋21.8g 脂20.3g 塩4.3g | メロンゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂3.9g 塩0g | 御飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶 E476Kcal 蛋27g 脂10.6g 塩1.8g |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| 16日 (日) | 御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) さつま揚げの煮物 梅干し カフェオレ E447Kcal 蛋15.1g 脂7.5g 塩4.8g | かき玉うどん いんげんのごまマヨネーズ和え みかんヨーグルト E496Kcal 蛋20.8g 脂18.3g 塩3.7g | 紫芋蒸しケーキ E13Kcal 蛋0.2g 脂0.4g 塩0g | 御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 かぼちゃのレーズンサラダ きゅうりのかにかま和え E572Kcal 蛋18.7g 脂19.8g 塩2.1g |
| 17日 (月) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) がんもと人参の煮物 ふりかけ 牛乳 E495Kcal 蛋19.1g 脂16.3g 塩2.3g | 親子丼 すまし汁(わかめ・三つ葉) もやしと山菜のナムル りんごのコンポート E521Kcal 蛋21.5g 脂11.4g 塩3.3g | ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g | 御飯 鱈のごまだれ焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋の白煮 E447Kcal 蛋20.3g 脂7.5g 塩3.4g |
| 18日 (火) | 御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 高野豆腐煮 しば漬け 抹茶ラテ E420Kcal 蛋15.4g 脂8.7g 塩2.6g | 十五穀米 みそ汁(大根・油揚げ) 鱈のきのこあんかけ オクラのチーズ和え E502Kcal 蛋21.3g 脂15.4g 塩3.3g | パウムクーヘン E123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g | 御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め アスパラガスの中巻和え バナナ E553Kcal 蛋18.8g 脂19.8g 塩1.8g |
| 19日 (水) | 御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) ごぼうの炒り煮 たいみそ 甘酒 E463Kcal 蛋11g 脂4.8g 塩2.7g | 御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 豚肉の葱塩焼き 海藻サラダ E588Kcal 蛋22.7g 脂26.1g 塩2.8g | 黒ごまようかん E109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g | 御飯 太刀魚の漬け焼き キャベツのおかか和え 煮豆 E487Kcal 蛋16.2g 脂13.4g 塩2.7g |
| 20日 (木) | 御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 切干し大根 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋13.8g 脂12.4g 塩2.2g | 焼き豚とネギの炒飯 わかめスープ もやしときゅうりの棒棒鶏風サラダ 黄桃缶 E472Kcal 蛋17g 脂14.2g 塩3.5g | 今川焼き(カスタード) E41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g | 御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め れんこんサラダ カリフラワーのポン酢和え E685Kcal 蛋23.2g 脂33.9g 塩1.6g |
| 21日 (金) | 御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) ひじき煮 なめ茸 ミルクティ E424Kcal 蛋14.2g 脂9.8g 塩2.8g | 御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 肉団子の甘酢あん ほうれん草のナムル みかん缶 E677Kcal 蛋22.8g 脂28.6g 塩2.9g | 杏ゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g | 御飯 にらの卵とじ 菜の花の煮浸し なめ茸おろし E402Kcal 蛋16.3g 脂8.8g 塩2.7g |
| 22日 (土) | 御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) ぜんまい炒り煮 梅干し ココア E357Kcal 蛋10g 脂9.8g 塩4g | 御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) あじの薬味ソースかけ 里芋のそぼろ煮 パイナップル缶 E632Kcal 蛋25.2g 脂20g 塩3.2g | お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g | 御飯 菜の花としらすの炊き込みご飯 炒り豆腐 たくあんときゅうりの和え物 E489Kcal 蛋20.6g 脂17.5g 塩2.4g |
| 23日 (日) | 御飯 みそ汁(じゃがいも・油揚げ) かんぴょう煮 昆布佃煮 カフェオレ E494Kcal 蛋13.4g 脂11.5g 塩2.7g | ほうれん草とツナのクリームパスタ カリフラワーと卵のスープ いんげんとカニカマのサラダ E433Kcal 蛋20.4g 脂17.4g 塩3.4g | ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g | 御飯 鶏肉の中華風旨煮 菜の花のピリ辛お浸し ブルーネ煮 E507Kcal 蛋23.3g 脂12.5g 塩2.7g |
| 24日 (月) | 御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) ぜんまい炒り煮 金山寺みそ 牛乳 E441Kcal 蛋12.4g 脂11.8g 塩2.7g | 御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) カレイの野菜あんかけ 菜の花とわかめの和え物 みかん缶 E560Kcal 蛋23.8g 脂18.1g 塩2.8g | 黒糖カステラ E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g | 高菜チャーハン 厚揚げの中華炒め きゅうりとツナのさっぱりサラダ E516Kcal 蛋20.3g 脂25.6g 塩1.9g |
| 25日 (火) | 御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 昆布の煮物 たいみそ 抹茶ラテ E418Kcal 蛋13.3g 脂7.1g 塩2.9g | 御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 豚肉の生姜焼き かぼちゃ含め煮 黄桃缶 E661Kcal 蛋21.5g 脂23g 塩2.9g | ヨーグルトパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | 御飯 なすと厚揚げのごま味噌炒め 春雨サラダ オクラのお浸し E443Kcal 蛋13.2g 脂13.4g 塩1.5g |
| 26日 (水) | 御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さつま揚げの煮物 しば漬け 甘酒 E431Kcal 蛋13.5g 脂3.2g 塩2.7g | 御飯 コンソメスープ(じゃがいも・人参) 鮭の南蛮漬け キャベツとしめじの和え物 バナナ E545Kcal 蛋22.9g 脂11.9g 塩3.4g | しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g | ガーリックライス ほうれん草とチーズの卵焼き ブロッコリーとエリンギのナムル E529Kcal 蛋17.1g 脂24.7g 塩3.1g |
| 27日 (木) | 御飯 みそ汁(わかめ・玉麩) 五目煮豆 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E433Kcal 蛋15.7g 脂8.9g 塩2.8g | 中華丼 卵スープ ナムル マンゴー缶 E576Kcal 蛋19.2g 脂20.7g 塩3g | いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g | 御飯 あじの味噌焼き 里芋の煮ころがし きゅうりとしらすの醤油漬け E417Kcal 蛋18.3g 脂5.2g 塩3g |
| 28日 (金) | 御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 切干し大根 ふりかけ ミルクティ E387Kcal 蛋11g 脂8.3g 塩2.3g | バターライス コンソメスープ(白菜・万能葱) 鶏肉のピカタ マセドアンサラダ E626Kcal 蛋28.6g 脂25.2g 塩4g | ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g | 御飯 鱈の照り焼き 卵の花 パイナップル缶 E533Kcal 蛋20.6g 脂14.6g 塩3g |
| 29日 (土) | 御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 竹輪と人参の煮物 梅干し ココア E359Kcal 蛋12.7g 脂5.6g 塩4.5g | 御飯 コーンスープ 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ和え フルーツカクテル E640Kcal 蛋25.3g 脂20.7g 塩3.3g | プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g | わかめごはん 桜えび入り卵焼き キャベツのピーナツ和え E486Kcal 蛋17.7g 脂15.8g 塩1.8g |
| 30日 (日) | 御飯 すまし汁(椎茸・豆腐) れんこんの甘辛炒め のり佃煮 カフェオレ E505Kcal 蛋14.8g 脂12.3g 塩2.5g | 冷やし中華 シュウマイ オクラとしらすの和え物 E473Kcal 蛋21.1g 脂15.5g 塩4.7g | チョコパウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g | 御飯 肉味噌温やっこ ほうれん草のツナ和え ブルーベリーヨーグルト E454Kcal 蛋18.4g 脂13.7g 塩1.8g |
| 31日 (月) | 御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 高野豆腐の煮物 なめ茸 牛乳 E421Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.6g | 御飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) タンドリーチキン アスパラとコーンのサラダ 黄桃缶 E612Kcal 蛋29.5g 脂21.3g 塩3.3g | マロンパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g | 御飯 かにかまと三ツ葉の卵焼き いんげんのわさび和え オクラのごま和え E437Kcal 蛋16.8g 脂12.8g 塩2.8g |