

# 献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和2年10月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (木)	御飯 みそ汁(長葱・えのき茸) 切干し大根とツナの炒め煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E397Kcal 蛋13.1g 脂7.6g 塩2.2g	赤飯 すまし汁(三つ葉・玉麩) 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりと大根のしそ和え 梨 E504Kcal 蛋29.4g 脂15g 塩3g	季節の和菓子(うさぎの月) E71Kcal 蛋1g 脂0g 塩0g	御飯 麻婆豆腐 れんこんの辛子マヨ和え 金時豆煮 E578Kcal 蛋21.2g 脂19g 塩3.0g
2日 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・絹さや) 昆布の煮物 たくあん ミルクティ E344Kcal 蛋8.4g 脂3.3g 塩2.8g	御飯 鮭のグリルマスタードソース オニオンスープ コールスローサラダ 黄桃缶 E568Kcal 蛋22.5g 脂16.8g 塩2.6g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	さつまいもごはん ふくさ焼き ごぼう入り卵の花 E568Kcal 蛋19.1g 脂20.5g 塩2.6g
3日 (土)	御飯 みそ汁(かぶ・玉麩) ひじき梅煮 ふりかけ(さけ) ココア E458Kcal 蛋12.6g 脂10.8g 塩2.6g	バターチキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・卵) オーロラサラダ パイナップル缶 E595Kcal 蛋22.8g 脂22.3g 塩3.3g	杏仁豆腐 E103Kcal 蛋3.1g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ザーサイ E440Kcal 蛋17.1g 脂13.9g 塩2.8g
4日 (日)	御飯 みそ汁(長葱・豆腐) かんぴょう煮 野沢菜漬け カフェオレ E419Kcal 蛋10.8g 脂8g 塩2.4g	あんかけやきそば 中華スープ 大学芋 バナナ E643Kcal 蛋26.1g 脂22.8g 塩3g	クリームコンフェ E52Kcal 蛋1.8g 脂2.2g 塩0g	御飯 カレイのマヨネーズ焼き キャベツとささ身の和え物 白花豆煮 E479Kcal 蛋22.5g 脂11.2g 塩2.1g
5日 (月)	御飯 すまし汁(えのき・絹さや) 高野豆腐煮 梅びしお ミロ E435Kcal 蛋13.3g 脂9.4g 塩2.7g	豚丼 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 切干大根のはりほり漬け りんごのコンポート E637Kcal 蛋19.7g 脂23g 塩2.6g	デザートムース(いちご) E46Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き 南瓜のサラダ ほうれん草のピーナツ和え E504Kcal 蛋20.8g 脂13.7g 塩3.6g
6日 (火)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 竹輪と人参の煮物 ふりかけ(おかか) 抹茶ラテ E440Kcal 蛋14.4g 脂7.2g 塩2.7g	御飯 すまし汁(かいわれ・ハンペン) 鮭の粕漬け焼き 筑前煮 マンゴー缶 E516Kcal 蛋33.1g 脂8g 塩3.8g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 卵と豆腐のかに玉風 きゅうりとコーンのさっぱりサ ダ カリフラワーのカレーマリネ E579Kcal 蛋19.4g 脂24.9g 塩3.1g
7日 (水)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 大豆と昆布の煮物 しば漬け 甘酒 E421Kcal 蛋12.7g 脂3.6g 塩2.9g	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・人 参) 豚肉となすの味噌炒め 卵サラダ E659Kcal 蛋22.5g 脂28g 塩3.3g	抹茶ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	五目おこわ 白菜と海老の中華煮 もやしとにらの辛子和え E404Kcal 蛋17.8g 脂11g 塩2g
8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) E442Kcal 蛋15g 脂6.4g 塩3g	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) さばの味噌煮 春菊のごま和え みかん缶 E544Kcal 蛋23.1g 脂14.7g 塩2.9g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラガスのソテー きゅうりのピクルス E460Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩1.7g
9日 (金)	御飯 すまし汁(白菜・竹輪) きんぴらごぼう 梅干し ミルクティ E403Kcal 蛋9.1g 脂6.3g 塩3g	御飯 かぼちやのポターージュ 和風ハンバーグ おろしソース 菜の花と柚子和え フルーツカクテル E684Kcal 蛋27.4g 脂23.3g 塩3.3g	オレンジゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 あじの香味焼き 里芋のごま味噌かけ かぶとわかめの和え物 E420Kcal 蛋15.5g 脂7.1g 塩3.9g
10日 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) 切干し大根とツナの煮物 ふりかけ(たまご) ココア E443Kcal 蛋12.5g 脂9.2g 塩2.2g	御飯 中華スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え パイナップル缶 E624Kcal 蛋21.1g 脂24.8g 塩2.8g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 鮭のクリーム煮 ポテトサラダ 甘酢漬け E503Kcal 蛋15.2g 脂15.9g 塩2.4g
11日 (日)	御飯 すまし汁(三つ葉・玉麩) がんとふきの煮物 なめ茸 カフェオレ E408Kcal 蛋12.1g 脂8.7g 塩2.2g	とろろそば ほうれん草の中華和え ブルーベリーヨーグルト E411Kcal 蛋19.4g 脂6.9g 塩4.4g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 鯖の生姜醤油焼き いんげんのくるみサラダ さつま芋の甘煮 E538Kcal 蛋13.4g 脂16.1g 塩3g
12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 ミロ E483Kcal 蛋14.3g 脂10.6g 塩3.4g	御飯 野菜スープ カレイのムニエル きのこソ ース ブロックリーとささ身のサラダ E518Kcal 蛋24g 脂13.2g 塩2.8g	フレッシュオレンジケーキ E73Kcal 蛋2g 脂1.4g 塩0g	ピラフ(カニ風味) ほうれん草とチーズの卵焼き なすとベーコンのスープ煮 E521Kcal 蛋18.7g 脂14.4g 塩3.9g
13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 E455Kcal 蛋12.1g 脂8.5g 塩2.4g	三色丼 豆乳スープ きゅうりとわかめのごま酢和え みかん缶 E482Kcal 蛋21.9g 脂13.5g 塩2.8g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 鯖の甘辛焼き かぼちや含め煮 ごぼうサラダ E547Kcal 蛋14.7g 脂15.1g 塩2.4g
14日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 高野豆腐煮 のり佃煮 甘酒 E441Kcal 蛋13.7g 脂3.9g 塩2.6g	御飯 ブロックリーのポターージュ 鮭のムニエル パーベキュー ソース れんこんの辛子マヨ和え 黄桃缶 E633Kcal 蛋25.3g 脂18.7g 塩4g	パウムクーヘン E123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	菜飯 鶏肉と里芋の煮物 もやしとしめじのピリ辛和え E461Kcal 蛋21.1g 脂11.5g 塩2.1g
15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) E454Kcal 蛋16.9g 脂11.9g 塩1.9g	十五穀米 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鱈の竜田揚げ ほうれん草と人参の梅和え マンゴー缶 E536Kcal 蛋23.5g 脂17.2g 塩3.4g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 春雨サラダ シュウマイ E588Kcal 蛋21.3g 脂22.8g 塩2.9g

16日 (金)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) ひじき煮 梅干し ミルクティ E425Kcal 蛋10.9g 脂10.8g 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 バイヨーグルト E582Kcal 蛋31g 脂18.9g 塩2.9g	しっとり饅頭(吹雪)	御飯 ほっけの味噌焼き おからサラダ 菜の花のお浸し E490Kcal 蛋18.7g 脂13.1g 塩2.5g
17日 (土)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) がんと人参の煮物 ふりかけ(たらこ) ココア E461Kcal 蛋13.6g 脂9.8g 塩2.8g	御飯 たまごスープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーベリー煮* E661Kcal 蛋19.7g 脂20.4g 塩2.6g	デザートムース(メロン)	とうもろこし御飯 洋風きのこの卵とじ いんげんときさみの青じそ和え E511Kcal 蛋21g 脂20.4g 塩3.2g
18日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・絹さや) ぜんまいの煮物 昆布佃煮 カフェオレ E425Kcal 蛋11.7g 脂7.5g 塩2.8g	ほうとうどん 厚焼き卵 バナナ E469Kcal 蛋22.1g 脂7.4g 塩5g	ドームケーキ(こしあん)	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしと人参のごま醤油和え さつま芋のサラダ E680Kcal 蛋20.6g 脂30g 塩1.9g
19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 ミロ E514Kcal 蛋15.3g 脂11.9g 塩2.6g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンストロガノフ マゼドアンサラダ パイナップル缶 E634Kcal 蛋24.8g 脂25.1g 塩3.3g	ストロベリー・ババロア	舞茸御飯 豆腐と海老の炒め物 もやしとピーマンの中華和え E358Kcal 蛋14g 脂7.4g 塩3.7g
20日 (火)	御飯 みそ汁(ほうれん草・わかめ) 切干し大根とツナの炒め煮 ふりかけ(たまご) 抹茶ラテ E410Kcal 蛋11.3g 脂8.1g 塩2g	梅しごはん すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) ふくさ焼き さつま芋のいとこ煮 りんごとブルーベリーの紅茶煮 E603Kcal 蛋20.1g 脂14.8g 塩3.5g	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き なすと豚肉の炒め物 きゅうりの甘酢漬け E505Kcal 蛋22.1g 脂17.3g 塩2.1g
21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 E418Kcal 蛋10.7g 脂4g 塩5.1g	御飯 野菜たっぷりスープ 豚肉のニンニク醤油ソース ブロッコリーとツナのサラダ みかん缶 E678Kcal 蛋26.4g 脂27.6g 塩3.3g	キャラメルプリン	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 ほうれん草の卵とじ 煮豆 E457Kcal 蛋17.9g 脂11.6g 塩1.5g
22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) E452Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩3.3g	御飯 すまし汁(椎茸・かいわれ) 鱈の香味焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し フルーツカクテル E519Kcal 蛋22.9g 脂10.8g 塩3.3g	蜂蜜かすてら	御飯 治部煮* かぼちゃのごまマヨサラダ オクラのおかか和え E507Kcal 蛋22.1g 脂10.6g 塩2.1g
23日 (金)	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) がんもどきの含め煮 野沢菜漬け ミルクティ E409Kcal 蛋12.1g 脂9.9g 塩2.9g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 松風焼き 菜の花との柚子和え マンゴー缶 E482Kcal 蛋21.8g 脂11.2g 塩3.8g	青りんごゼリー	御飯 ブロッコリーのシチュー ごぼうとツナのサラダ きゅうりの塩昆布あえ E523Kcal 蛋16.7g 脂16.7g 塩2.7g
24日 (土)	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) 油揚げとふきの煮物 梅びしお ココア E453Kcal 蛋12.1g 脂10.1g 塩4.4g	中華風炊き込み御飯 キャベツと葱の卵スープ たら中華風野菜あんかけ バナナ E528Kcal 蛋20g 脂12.9g 塩4.7g	乳菓まんじゅう	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 れんこんのきんぴら カリフラワーのナムル E503Kcal 蛋19.4g 脂15.3g 塩3.2g
25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 E372Kcal 蛋11.1g 脂4.2g 塩2.5g	スパゲッティミートソース コンソメスープ(じゃが芋・キャベツ) ブロッコリーと豆のサラダ フルーツサラダ E608Kcal 蛋25.5g 脂18.2g 塩2.4g	梅ゼリー	御飯 豚肉の卵とじ れんこんといんげんのサラダ きゅうりのぬか漬け E548Kcal 蛋20.3g 脂22.6g 塩1.6g
26日 (月)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) きんぴらごぼう しば漬け ミロ E483Kcal 蛋12.4g 脂10.9g 塩2.4g	かやくごはん すまし汁(春菊・玉麩) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え E555Kcal 蛋22g 脂18.7g 塩3.7g	クリームコンフェ	御飯 肉豆腐 いんげんのごまよごし みかん缶 E469Kcal 蛋17.9g 脂13g 塩1.5g
27日 (火)	バターロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ E437Kcal 蛋13g 脂10.8g 塩1.9g	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ アスパラとコーンのサラダ パイナップル缶 E649Kcal 蛋24.2g 脂24.1g 塩3.2g	チョコレートババロア	ひじき御飯 黒ムツのムニエル 野菜あん かけ 花野菜のナムル E411Kcal 蛋17.4g 脂8.5g 塩3.3g
28日 (水)	御飯 みそ汁(えのき・長葱) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ(たまご) 甘酒 E449Kcal 蛋14.7g 脂4.8g 塩2.9g	御飯 粕汁 鮭の照り焼き かぼちゃ含め煮 しば漬け フルーツカクテル E597Kcal 蛋26.3g 脂10.5g 塩3.3g	みるく饅頭	御飯 粕汁 親子煮 切干大根の和風サラダ ほうれん草のくるみ味噌和え E511Kcal 蛋27.2g 脂13.9g 塩2.7g
29日 (木)	御飯 すまし汁(菜の花・玉麩) 厚揚げの甘辛煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E420Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩2.1g	カレーライス トマトと卵のスープ 野菜サラダ みかん缶 E624Kcal 蛋18.1g 脂25.9g 塩3.3g	プリン	御飯 ほっけの味噌焼き 里芋とえびの中華煮 オクラのごま和え E505Kcal 蛋21.3g 脂11.3g 塩2.4g
30日 (金)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) かんぴょう煮 野沢菜漬け ミルクティ E429Kcal 蛋9.9g 脂6.9g 塩2.5g	チキンライス かぶのとろろスープ さつま芋サラダ バナナ E556Kcal 蛋15g 脂15.6g 塩2.5g	黒糖ケーキ	御飯 豚肉と舞茸の卵とじ 卵の花 菜の花の酢味噌和え E626Kcal 蛋27.6g 脂23.7g 塩3.2g
31日 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・万能葱) ひじき煮 ココア 梅干し E402Kcal 蛋11.2g 脂6.1g 塩3.4g	十五穀米 もずくのスープ カレイのフライ 野菜あんかけ もやしの中華サラダ 黄桃缶 E587Kcal 蛋25g 脂20.1g 塩3.2g	かぼちゃババロア	御飯 きゃべつと豚肉の味噌炒め じゃが芋と枝豆のサラダ きゅうりのぬか漬け E599Kcal 蛋17.2g 脂26.2g 塩1.8g