

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和2年11月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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 E407Kcal 蛋13.5g 脂4.2g 塩3.6g	赤飯 赤だし汁(里芋・わかめ) 蓮根と海老のつくね 白菜と三つ葉の柚香和え バナナ E533Kcal 蛋21.3g 脂9.3g 塩3.1g	季節の和菓子(和風モンブラン) E86Kcal 蛋2g 脂1g 塩0g	御飯 炒り豆腐 キャベツのツナマヨ和え 南瓜のレーズン煮 E618Kcal 蛋20.5g 脂23g 塩2.2g
2日 (月)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) かんぴょう煮 昆布佃煮 ミロ E503Kcal 蛋15.4g 脂13.5g 塩2.8g	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 マンゴー缶 E552Kcal 蛋29.8g 脂13.8g 塩3.3g	デザートムース(ピーチ) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	御飯 鯖の照り焼き ごぼうサラダ オクラのなめ茸和え E528Kcal 蛋19.3g 脂16.4g 塩3.4g
3日 (火)	御飯 みそ汁(なめこ・豆腐) ぜんまい炒り煮 野沢菜漬け 抹茶ラテ E443Kcal 蛋11.7g 脂10.4g 塩2.5g	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 E557Kcal 蛋19.1g 脂20.9g 塩2.5g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	そばろ混ぜ御飯 かに風味卵焼き 里芋の味噌煮 E554Kcal 蛋25g 脂16.2g 塩2.3g
4日 (水)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 五目煮豆 鉄の助 ふりかけ 甘酒 E422Kcal 蛋14.8g 脂7.1g 塩2.3g	御飯 コンソメスープ(わかめ・卵) 豚肉の甘辛炒め煮 オクラのチーズ和え みかん缶 E626Kcal 蛋23.9g 脂24.1g 塩2.7g	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 金時豆煮豆 E466Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩1.7g
5日 (木)	御飯 みそ汁(椎茸・万能葱) 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) E446Kcal 蛋15.4g 脂11.2g 塩2.3g	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 E666Kcal 蛋27.7g 脂26.4g 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 大根の梅肉和え E403Kcal 蛋16.6g 脂3.5g 塩3.4g
6日 (金)	御飯 すまし汁(万能葱・玉麩) ひじき煮 しば漬け ミルクティ E356Kcal 蛋9.9g 脂4.1g 塩2.6g	十五穀米 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) おからハンバーグ 切干し大根のサラダ バナナ E648Kcal 蛋25.4g 脂20.9g 塩3.9g	杏仁豆腐 E109Kcal 蛋3.4g 脂3.7g 塩0.1g	御飯 五目卵とじ 春菊のごま和え かぼちゃのいとこ煮 E501Kcal 蛋29g 脂9.8g 塩3.5g
7日 (土)	バターロール ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E502Kcal 蛋15.1g 脂15.1g 塩2.4g	天津飯 春雨ととうろのスープ いんげんの生姜醤油和え パイナップル缶 E559Kcal 蛋18.1g 脂18.1g 塩3.2g	しっとり饅頭(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 ほうれん草の白あえ E468Kcal 蛋24.4g 脂10.2g 塩3.6g
8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 野沢菜漬け カフェオレ E408Kcal 蛋11.9g 脂6.9g 塩2.5g	サンマーマン ブロッコリーと豆のサラダ シュウマイ りんごのコンポート E590Kcal 蛋23.1g 脂22.3g 塩7.6g	ババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 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 和風ツナサラダ E506Kcal 蛋23g 脂13.8g 塩2.6g
9日 (月)	御飯 みそ汁(じゃがいも・キャベツ) 切り昆布の煮物 梅干し ミロ E469Kcal 蛋13.9g 脂11.2g 塩3.9g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしときくらげの甘酢和え パイナップル缶 E563Kcal 蛋24g 脂18.7g 塩5.1g	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 オクラ納豆 桜大根 E444Kcal 蛋16.3g 脂16g 塩0.8g
10日 (火)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) かんぴょう煮 金山寺みそ 抹茶ラテ E461Kcal 蛋11.8g 脂8.6g 塩2.7g	御飯 かきたま汁 豚肉の香味焼き ほうれん草のお浸し りんごとレーズンの赤ワイン煮 E617Kcal 蛋24g 脂21.3g 塩2.9g	マロンババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	御飯 鯖の生姜醤油焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え E474Kcal 蛋16.5g 脂10.9g 塩2.4g
11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 E421Kcal 蛋12.9g 脂5.9g 塩2.4g	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 E647Kcal 蛋30.1g 脂18g 塩2.9g	やわらかおかき(コーンポタージュ) E32Kcal 蛋0.3g 脂1.2g 塩0g	ジンジャーライス 黒ムツのムニエル(バター醤油) きのこマリネのサラダ E443Kcal 蛋19.8g 脂13.7g 塩2.7g
12日 (木)	御飯 みそ汁(小松菜・玉麩) れんこんの甘辛炒め 昆布佃煮 ジョア(ブルーベリー) E474Kcal 蛋15.2g 脂5.1g 塩3g	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 E625Kcal 蛋23g 脂23.4g 塩4.6g	抹茶プリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 豆腐の田楽 里芋と野菜の煮物 じゃこと青菜の炒めもの E445Kcal 蛋17.9g 脂7.4g 塩2.9g
13日 (金)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 竹輪と人参の煮物 鉄の助 ふりかけ ミルクティ E379Kcal 蛋11.5g 脂4.5g 塩2.4g	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉葱) ぶりの照り焼き 卵の花 フルーツカクテル E587Kcal 蛋24g 脂19.7g 塩3.3g	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 E487Kcal 蛋19.7g 脂15.5g 塩2.9g
14日 (土)	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 油揚げとぶきの煮物 ゆずみそ ココア E468Kcal 蛋13.1g 脂10.4g 塩2.4g	パセリライス コンソメスープ(かぶ) 鮭の和風ガーリックソース ポテトサラダ 黄桃缶 E577Kcal 蛋21.8g 脂20.4g 塩4.5g	メロンゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂3.9g 塩0g	御飯 鶏肉ときこのクリーム煮 アスパラのピーナッツ和え なめ茸おろし E489Kcal 蛋29.1g 脂12.2g 塩2.6g
15日 (日)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) さつま揚げの煮物 梅干し カフェオレ E421Kcal 蛋14.2g 脂6.8g 塩3.8g	けんちんそば いんげんのごま和え みかんヨーグルト E417Kcal 蛋22.6g 脂7.1g 塩3.8g	紫芋蒸しケーキ E60Kcal 蛋1g 脂2.4g 塩0.1g	御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 かぼちゃとレーズンのサラダ きゅうりのかにかま和え E614Kcal 蛋19.1g 脂24.3g 塩2.1g

16日 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) がんもとの煮物 しば漬け ミロ	親子丼 すまし汁(わかめ・三つ葉) 野菜のナムル りんごのコンポート	ピーチゼリー	御飯 鰯のごまだれ焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋の白煮
	エ485Kcal 蛋15.8g 脂12.6g 塩2.6g	エ504Kcal 蛋21.6g 脂9.6g 塩3.1g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ463Kcal 蛋21g 脂8.3g 塩3.7g
17日 (火)	バターロール クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ	十五穀米 みそ汁(大根・油揚げ) 揚げ鱈さのこあんかけ オクラのおかかチーズあえ バナナ	バウムクーヘン	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め アスパラガスの中華和え 高野豆腐煮
	エ501Kcal 蛋14g 脂14.9g 塩2.1g	エ498Kcal 蛋21.3g 脂8.9g 塩3.1g	エ123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	エ552Kcal 蛋26g 脂19.2g 塩2.8g
18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	御飯 かぶのとろろスープ 豚肉の葱塩焼き 磯サラダ パイナップル缶	黒ごまようかん	御飯 太刀魚の漬け焼き 白菜のおかか和え 金時豆煮豆
	エ464Kcal 蛋12.6g 脂7.8g 塩2.6g	エ610Kcal 蛋22.9g 脂23.9g 塩3.3g	エ109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	エ499Kcal 蛋17.5g 脂13.6g 塩3.3g
19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)	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 フルーツカクテル	今川焼き(カスタード)	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め れんこんサラダ カリフラワーのかにあんかけ
	エ469Kcal 蛋14.8g 脂14.1g 塩2.5g	エ489Kcal 蛋18.7g 脂16.9g 塩4.7g	エ41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g	エ652Kcal 蛋22.6g 脂29.4g 塩2.9g
20日 (金)	御飯 みそ汁(白菜・豆腐) ひじき煮 なめ茸 ミルクティ	御飯 沢煮椀 肉団子の甘酢あん ほうれん草のわさび和え 黄桃缶	杏ゼリー	御飯 黒ムツの粕漬焼き にらの卵とじ(小) ツナポテトサラダ
	エ386Kcal 蛋11.8g 脂5.1g 塩2.9g	エ708Kcal 蛋51.8g 脂17.6g 塩2.9g	エ102Kcal 蛋0.6g 脂3.4g 塩0.1g	エ577Kcal 蛋24.7g 脂22g 塩2.6g
21日 (土)	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) 五目煮豆 梅干し ココア	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースかけ 里芋のそぼろ煮 みかん缶	お茶饅頭	かやくごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物
	エ427Kcal 蛋13.4g 脂7.4g 塩3.2g	エ596Kcal 蛋24.6g 脂17g 塩3.6g	エ62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	エ517Kcal 蛋38.3g 脂10.3g 塩3.5g
22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	ほうれん草と鮭のクリームパスタ 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 ブルーベリー煮	ぶどうゼリー	御飯 鶏肉の中華旨煮 シュウマイ なます
	エ446Kcal 蛋12.1g 脂9.3g 塩2.7g	エ504Kcal 蛋21.3g 脂18.2g 塩3.1g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ551Kcal 蛋27.5g 脂12.6g 塩3.8g
23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 ミロ	御飯 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 揚げカレイの野菜あんかけ 春菊の酢味噌和え みかん缶	黒糖カステラ	じゃこチャーハン 豆腐のそぼろ炒め きゅうりとツナのさっぱり和え
	エ473Kcal 蛋13.8g 脂10.3g 塩2.8g	エ597Kcal 蛋24.1g 脂17.6g 塩3.3g	エ54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	エ538Kcal 蛋21.4g 脂22.3g 塩2.7g
24日 (火)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 昆布の煮物 たいみそ 抹茶ラテ	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	ヨーグルトババロア	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
	エ428Kcal 蛋11.3g 脂5.1g 塩3g	エ662Kcal 蛋21.5g 脂23g 塩3.2g	エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	エ451Kcal 蛋13.7g 脂13.6g 塩2.2g
25日 (水)	御飯 すまし汁(春菊・豆腐) さつま揚げの煮物 しば漬け 甘酒	御飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 鮭の南蛮漬け キャベツとしめじのゴマ風味和え マンゴー缶	しっとり饅頭(小麦)	ガーリックライス ほうれん草とチーズの卵焼き ブロッコリーと豆のサラダ
	エ424Kcal 蛋14.9g 脂5.5g 塩3.2g	エ531Kcal 蛋23.9g 脂13.5g 塩3.2g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ540Kcal 蛋19.1g 脂24g 塩2.6g
26日 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・玉麩) 切干し大根 たくあん 飲むヨーグルト(いちご)	中華丼 卵スープ ナムル バナナ	いちごゼリー	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
	エ475Kcal 蛋13.3g 脂14.3g 塩2.6g	エ588Kcal 蛋20.6g 脂18.8g 塩4.3g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ415Kcal 蛋18.4g 脂5g 塩3.2g
27日 (金)	バターロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ	紅葉ご飯 わかめスープ 鶏肉のピカタ マゼドアンサラダ パイナップル缶	ドームケーキ(カスタード)	御飯 鮭の照り焼き 卵の花 桜大根
	エ440Kcal 蛋15.6g 脂12g 塩1.8g	エ661Kcal 蛋29.7g 脂24.1g 塩5.6g	エ41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	エ426Kcal 蛋16g 脂8.9g 塩2.7g
28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	御飯 コンソメスープ(コーン・玉葱) 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	プリン	きのこ雑炊 ぶり大根 キャベツのピーナッツ和え
	エ432Kcal 蛋12.5g 脂5.7g 塩3.7g	エ524Kcal 蛋21.3g 脂15.5g 塩3.1g	エ88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	エ565Kcal 蛋51.7g 脂10.5g 塩3.7g
29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	コロッケうどん 厚焼き卵 キャベツとツナのみそマヨサラダ ブルーベリーヨーグルト	チョコバウム	御飯 肉味噌温やっこ ブロッコリーとエリンギのソテー ほうれん草と春雨のごま酢和え
	エ444Kcal 蛋13g 脂7.9g 塩2.6g	エ591Kcal 蛋18.2g 脂21.1g 塩5.6g	エ95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	エ480Kcal 蛋18.4g 脂14.3g 塩2.7g
30日 (月)	御飯 みそ汁(わかめ・玉麩) 高野豆腐の煮物 なめ茸 ミロ	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	かぼちゃババロア	御飯 桜えび入り卵焼き いんげんのわさび和え きゅうりのぬか漬
	エ477Kcal 蛋15.8g 脂10.7g 塩2.8g	エ553Kcal 蛋29.6g 脂15.3g 塩3g	エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g	エ446Kcal 蛋17.1g 脂13.2g 塩2.1g