

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和3年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (金)	バターロール ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(ソファール元気) ポカリスエット	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り お煮しめ 菜の花の白あえ 伊達巻 / やわらかかまぼこ 黒豆 / いちご	ねりきり(祝い華)	御飯 松風焼き れんごんのきんぴら 紅白煮豆(金時&白いんげん)
	エ290Kcal 蛋6.4g 脂4g 塩0.4g	エ628Kcal 蛋39.1g 脂12.2g 塩6.9g	エ77Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	エ551Kcal 蛋21.6g 脂14.3g 塩3g
2日 (土)	御飯 みそ汁(油揚げ・玉葱) ひじき煮 梅干し ココア	鮭のちらし寿司 お雑煮 栗きんとん(N) みかん	ねりきり(寿)	御飯 千草焼き卵 筑前煮 ソフトデリ さくら大根漬500g
	エ430Kcal 蛋12.5g 脂7.1g 塩4.1g	エ618Kcal 蛋22.7g 脂10.9g 塩2.8g	エ66Kcal 蛋1.4g 脂0.1g 塩0g	エ544Kcal 蛋28.1g 脂13.2g 塩3g
3日 (日)	御飯 すまし汁(春菊・竹輪) 昆布の煮物 鉄の助 ふりかけ(たらこ) カフェオレ	カレーうどん 菊なます バナナ	ねりきり(冬袖香)	御飯 ぶりの照り焼き 白菜と三つ葉の袖香和え とろろ
	エ369Kcal 蛋10.3g 脂4.4g 塩2.7g	エ577Kcal 蛋21.5g 脂14.1g 塩5.7g	エ74Kcal 蛋1g 脂0g 塩0g	エ542Kcal 蛋28.4g 脂10.3g 塩3.5g
4日 (月)	御飯 すまし汁(えのき・絹さや) 高野豆腐煮 しば漬け ミロ	豚丼 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 切干大根のはりはり漬け りんごのコンポート	デザートムース(いちご)	御飯 ホッケのみりん漬け焼き 南瓜のカレー風味サラダ ほうれん草のピーナッツ和え
	エ439Kcal 蛋14.8g 脂10.1g 塩2.2g	エ614Kcal 蛋20g 脂20g 塩2.9g	エ49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ506Kcal 蛋20.9g 脂13.6g 塩3.6g
5日 (火)	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) 竹輪と人参の煮物 梅びしお 抹茶ラテ	御飯 すまし汁(菜の花・三つ葉) 鮭の粕漬け焼き 炒り鶏 マンゴー缶	ヨーグルトケーキ	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ラダ ブロッコリーのおかか和え
	エ411Kcal 蛋12.4g 脂5.2g 塩3.1g	エ523Kcal 蛋30.6g 脂7.1g 塩3.5g	エ54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	エ545Kcal 蛋21g 脂20.2g 塩3.4g
6日 (水)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 大豆と昆布の煮物 野沢菜漬け 甘酒	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 黄桃缶	抹茶ババロア	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
	エ423Kcal 蛋14.6g 脂6.6g 塩2.8g	エ651Kcal 蛋21.7g 脂27g 塩2.9g	エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g	エ393Kcal 蛋17g 脂9.9g 塩2.1g
7日 (木)	七草粥 みそ汁(さつまいも・万葱) がんもといんげんの煮物 昆布佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 すまし汁(わかめ・豆腐) さばの味噌煮 春菊のごま和え みかん缶	乳菓まんじゅう	御飯 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋のバターしょうゆ炒め きゅうりのピクルス
	エ485Kcal 蛋16.4g 脂11.3g 塩3.6g	エ537Kcal 蛋23.7g 脂15.2g 塩3g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	エ451Kcal 蛋21g 脂8.4g 塩1.8g
8日 (金)	御飯 すまし汁(白菜・竹輪) きんぴらごぼう たくあん ミルクティ	御飯 かぼちゃのポターージュ 照り焼きハンバーグ 菜の花との袖子和え フルーツカクテル	オレンジゼリー	御飯 あじの香味焼き 里芋のごま味噌がけ かぶとわかめの和え物
	エ414Kcal 蛋9.6g 脂6.2g 塩2.8g	エ718Kcal 蛋28g 脂23.8g 塩3.9g	エ107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ418Kcal 蛋15.7g 脂6.7g 塩3.8g
9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	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	フレッシュオレンジケーキ	御飯 鮭のクリーム煮 ポテトサラダ 甘酢漬け
	エ475Kcal 蛋13.3g 脂12.1g 塩2.3g	エ630Kcal 蛋21.2g 脂24.8g 塩2.9g	エ73Kcal 蛋2g 脂1.4g 塩0g	エ553Kcal 蛋16.1g 脂20.8g 塩2.5g
10日 (日)	御飯 すまし汁(三つ葉・玉麩) がんもとふきの煮物 なめ茸 カフェオレ	焼きうどん(ソース) サンダータン ほうれん草の中華和え ブルーベリーヨーグルト	コーヒゼリー	御飯 太刀魚の生姜醤油焼き いんげんのくるみサラダ さつまいもの甘煮
	エ413Kcal 蛋12.6g 脂8.8g 塩2.3g	エ562Kcal 蛋24.2g 脂21.2g 塩6.3g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ557Kcal 蛋19.7g 脂17.6g 塩2.5g
11日 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 人参とさつまいものきんぴら 昆布佃煮 ミロ	御飯 野菜スープ 鮭のムニエル きのこソース ブロッコリーとささ身のサラダ バナナ	おしるこ	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
	エ483Kcal 蛋14.4g 脂10.6g 塩3.4g	エ538Kcal 蛋26.1g 脂14.4g 塩3g	エ136Kcal 蛋4.3g 脂1.7g 塩0.1g	エ521Kcal 蛋18.7g 脂21.4g 塩3.9g
12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	三色丼 豆乳野菜スープ きゅうりとわかめのごま酢和え みかん缶	ピーチゼリー	御飯 鯖の甘辛焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ
	エ450Kcal 蛋12.3g 脂8.8g 塩2.3g	エ577Kcal 蛋26.5g 脂18g 塩3.3g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ560Kcal 蛋16.2g 脂16.6g 塩3.2g
13日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 高野豆腐煮 のり佃煮 甘酒	御飯 ブロッコリーのポターージュ タラのフリッター バーベキューソー れんごんの辛子マヨ和え	パウムクーヘン	大根飯 鶏肉と里芋の煮物 白菜としめじのピリ辛和え
	エ435Kcal 蛋14.3g 脂6.8g 塩2.5g	エ615Kcal 蛋23.2g 脂13.6g 塩3.9g	エ123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	エ508Kcal 蛋19.9g 脂12.1g 塩3.5g
14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)	十五穀米 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鱈の竜田揚げ 春雨サラダ 黄桃缶	黒ごまプリン	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 里芋のくるみ味噌がけ ザーサイ
	エ482Kcal 蛋18g 脂12.4g 塩2.3g	エ545Kcal 蛋23.6g 脂13.4g 塩4.2g	エ88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	エ522Kcal 蛋17.7g 脂16.5g 塩3.7g
15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	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 バインヨーグルト	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

	<p>御飯 すまし汁(春菊・玉麩) がんもとの煮物 鉄の助 ふりかけ(かつお) ココア</p> <p>エ387Kcal 蛋11.7g 脂6.2g 塩2.9g</p>	<p>御飯 たまごスープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーナー</p> <p>エ573Kcal 蛋31.7g 脂14.4g 塩3.8g</p>	<p>デザートムース(メロン)</p> <p>エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g</p>	<p>どうもろこし御飯 洋風きのこの卵とじ いんげんとささみの青じそ和え</p> <p>エ504Kcal 蛋19.3g 脂13.1g 塩2.6g</p>
16日(土)	<p>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 しば漬け ミロ</p> <p>エ464Kcal 蛋14g 脂9.8g 塩2.4g</p>	<p>御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンストロウ マセドアンサラダ パイナップル缶</p> <p>エ602Kcal 蛋22.4g 脂22.9g 塩3.2g</p>	<p>ドームケーキ(こしあん)</p> <p>エ49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g</p>	<p>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</p> <p>エ512Kcal 蛋21.2g 脂20.4g 塩3.3g</p>
17日(日)	<p>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) カフェオレ</p> <p>エ446Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩1.8g</p>	<p>御飯 鶏南蛮蕎麦 厚焼き卵(市販) バナナ</p> <p>エ452Kcal 蛋26.7g 脂7.2g 塩4.8g</p>	<p>エ42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g</p>	<p>舞茸御飯 豆腐と海老の塩炒め もやしとピーマンの中華和え</p> <p>エ680Kcal 蛋20.7g 脂29.7g 塩2g</p>
18日(月)	<p>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 しば漬け ミロ</p> <p>エ478Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.7g</p>	<p>御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンストロウ マセドアンサラダ パイナップル缶</p> <p>エ602Kcal 蛋22.4g 脂22.9g 塩3.2g</p>	<p>ストロベリーババロア</p> <p>エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g</p>	<p>舞茸御飯 豆腐と海老の塩炒め もやしとピーマンの中華和え</p> <p>エ357Kcal 蛋14.1g 脂6.8g 塩3.9g</p>
19日(火)	<p>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 鉄の助 ふりかけ 抹茶ラテ</p> <p>エ434Kcal 蛋11.4g 脂10g 塩2.1g</p>	<p>御飯 梅しごぼん 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 りんごとブルーナーの紅茶煮</p> <p>エ588Kcal 蛋21.1g 脂11.7g 塩3.7g</p>	<p>しっとり饅頭(黒糖)</p> <p>エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g</p>	<p>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</p> <p>エ506Kcal 蛋22.3g 脂17.3g 塩2.3g</p>
20日(水)	<p>御飯 すまし汁(菜の花・竹輪) 切り昆布の煮物 なめ茸 甘酒</p> <p>エ428Kcal 蛋13g 脂7.1g 塩3.6g</p>	<p>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</p> <p>エ448Kcal 蛋26.3g 脂24.6g 塩4g</p>	<p>キャラメルプリン</p> <p>エ87Kcal 蛋3.6g 脂2g 塩0.1g</p>	<p>御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 ほうれん草の卵とじ 煮豆</p> <p>エ458Kcal 蛋17.5g 脂13.3g 塩1.6g</p>
21日(木)	<p>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)</p> <p>エ460Kcal 蛋15.4g 脂10g 塩3.3g</p>	<p>御飯 かきたま汁 鱈の香味焼き ほうれん草と油揚げの煮し フルーツカクテル</p> <p>エ555Kcal 蛋25.6g 脂13g 塩4.1g</p>	<p>蜂蜜かすてら</p> <p>エ46Kcal 蛋1g 脂0.9g 塩0g</p>	<p>御飯 治部煮 かぼちゃのごまマヨネーズ オクラのおかかチーズあえ</p> <p>エ516Kcal 蛋23g 脂11.1g 塩2.4g</p>
22日(金)	<p>御飯 すまし汁(ハンペン・万能葱) がんもどきの含め煮 野菜菜漬け ミルクティ</p> <p>エ421Kcal 蛋13g 脂10.3g 塩3.1g</p>	<p>御飯 みそ汁(白菜・玉麩) のし鶏のごまゴマ味噌焼き 菜の花の柚子和え マンゴー缶</p> <p>エ526Kcal 蛋23.5g 脂11.9g 塩4.6g</p>	<p>青りんごゼリー</p> <p>エ107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g</p>	<p>御飯 ブロッコリーのシチュー ごぼうとツナのサラダ きゅうりの塩昆布和え</p> <p>エ528Kcal 蛋17g 脂17g 塩2.8g</p>
23日(土)	<p>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</p> <p>エ461Kcal 蛋12.5g 脂10.3g 塩2.9g</p>	<p>御飯 中華風炊き込み御飯 キャベツと葱の卵スープ タラの中華風野菜あんかけ バナナ</p> <p>エ521Kcal 蛋20.1g 脂11.9g 塩5.2g</p>	<p>紅茶ケーキ</p> <p>エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g</p>	<p>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</p> <p>エ489Kcal 蛋19.8g 脂13.1g 塩3.1g</p>
24日(日)	<p>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</p> <p>エ387Kcal 蛋10.7g 脂4.2g 塩2.6g</p>	<p>御飯 和風ツナパスタ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) ブロッコリーと豆のサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>エ500Kcal 蛋20g 脂21.3g 塩4.4g</p>	<p>梅ゼリー</p> <p>エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g</p>	<p>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</p> <p>エ549Kcal 蛋20.4g 脂22.6g 塩2.1g</p>
25日(月)	<p>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</p> <p>エ493Kcal 蛋12.8g 脂10.7g 塩2.7g</p>	<p>御飯 かやくごぼん 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 みかん缶</p> <p>エ550Kcal 蛋24.2g 脂14.5g 塩5.6g</p>	<p>クリームコンフェ</p> <p>エ28Kcal 蛋0.6g 脂0.9g 塩0g</p>	<p>御飯 肉豆腐 さつま芋のレモン煮 いんげんのごまよこし</p> <p>エ533Kcal 蛋18.3g 脂13.1g 塩1.6g</p>
26日(火)	<p>御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) がんもの煮付 たいみそ 抹茶ラテ</p> <p>エ440Kcal 蛋12.6g 脂9.6g 塩2.1g</p>	<p>御飯 コンソメスープ(ほうれん草・卵) ホークチャップ アスパラとコーンのサラダ パイナップル缶</p> <p>エ659Kcal 蛋24.2g 脂27.5g 塩3g</p>	<p>チョコレートババロア</p> <p>エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g</p>	<p>御飯 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</p> <p>エ414Kcal 蛋18g 脂8.3g 塩3.6g</p>
27日(水)	<p>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) 甘酒</p> <p>エ518Kcal 蛋16.4g 脂14.4g 塩2.9g</p>	<p>御飯 粕汁 鮭の照り焼き かぼちゃ含め煮 しば漬け</p> <p>エ591Kcal 蛋26.1g 脂10g 塩3.4g</p>	<p>みるく饅頭</p> <p>エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g</p>	<p>御飯 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</p> <p>エ502Kcal 蛋27.4g 脂12.4g 塩3.1g</p>
28日(木)	<p>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)</p> <p>エ439Kcal 蛋15.2g 脂9.9g 塩2.2g</p>	<p>御飯 カレーライス トマトと卵のスープ 野菜サラダ バナナ</p> <p>エ662Kcal 蛋18.7g 脂26g 塩3.3g</p>	<p>プリン</p> <p>エ88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g</p>	<p>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</p> <p>エ507Kcal 蛋21.4g 脂11.3g 塩2.7g</p>
29日(金)	<p>御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) かんぴょう煮 ゆずみそ ミルクティ</p> <p>エ456Kcal 蛋11.4g 脂7.7g 塩2.5g</p>	<p>御飯 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</p> <p>エ526Kcal 蛋13.5g 脂11.8g 塩2.9g</p>	<p>黒糖ケーキ</p> <p>エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g</p>	<p>御飯 豚肉と舞茸の卵とじ 卵の花 菜の花の酢味噌和え</p> <p>エ604Kcal 蛋28g 脂22.7g 塩3.7g</p>
30日(土)	<p>御飯 すまし汁(万能葱・玉麩) ひじき煮 ココア 梅干し</p> <p>エ390Kcal 蛋10.4g 脂5.2g 塩2.9g</p>	<p>御飯 十五穀米 もずくのスープ 鶏の南蛮漬け 青菜の中華サラダ 萋桃缶</p> <p>エ553Kcal 蛋30.1g 脂15.3g 塩4.1g</p>	<p>かぼちゃババロア</p> <p>エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g</p>	<p>御飯 五目チャンプルー じゃが芋とコーンのサラダ きゅうりのぬか漬け</p> <p>エ516Kcal 蛋17.6g 脂20.4g 塩2.1g</p>
31日(日)	<p>御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) かんぴょう煮 野菜菜漬け カフェオレ</p> <p>エ416Kcal 蛋11.4g 脂8g 塩2.3g</p>	<p>御飯 焼きそば 中華スープ 大学芋 マンゴー缶</p> <p>エ534Kcal 蛋15.7g 脂20.8g 塩3.7g</p>	<p>チーズケーキ</p> <p>エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g</p>	<p>御飯 タラのチャウダー 白菜とささ身の和え物 金時豆煮豆</p> <p>エ540Kcal 蛋21.3g 脂12.7g 塩2.8g</p>