

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和3年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	黒糖ロール ピーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E431Kcal 蛋12.7g 脂19.3g 塩2.1g	赤飯 沢煮椀 天ぷら(海老・茄子) ごま酢あえ いちご E654Kcal 蛋48.3g 脂17.3g 塩4.4g	お誕生会(デイ)	御飯 あじの山椒焼き 大根のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え E468Kcal 蛋23.6g 脂9g 塩2g
2日 (火)	バターロール はちみつ クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E450Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	十五穀米 赤だし汁(豆腐・三つ葉) ぶりの照り焼き 五目豆 さつま芋とりんご煮 E666Kcal 蛋26.4g 脂19.8g 塩3.8g	ねりきり(赤鬼)	大豆おこわ つみれ鍋 菜の花のしらす和え E398Kcal 蛋22.2g 脂11.1g 塩3g
3日 (水)	バターロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E401Kcal 蛋13g 脂10.8g 塩2.1g	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 豚肉の甘辛炒め ごぼうサラダ フルーツカクテル E657Kcal 蛋20.9g 脂26.8g 塩2.4g	デザートムース(ピーチ)	そぼろ混ぜ御飯 かに風味卵焼き 里芋の味噌煮 E535Kcal 蛋23.2g 脂15g 塩2.2g
4日 (木)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E405Kcal 蛋13g 脂13.1g 塩2.3g	御飯 カリフラワーのポタージュスープ 鮭のカレーマヨネーズ焼き もやしの中華サラダ 黄桃缶 E649Kcal 蛋26.7g 脂26.3g 塩3.6g	今川焼き(小倉)	舞茸御飯 さつま芋と鶏肉の煮物 大根の梅肉和え E422Kcal 蛋17.7g 脂5.2g 塩3.4g
5日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E377Kcal 蛋11.4g 脂9.7g 塩2g	御飯 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 E658Kcal 蛋25.6g 脂20.9g 塩4.3g	杏仁豆腐	御飯 五目卵とじ かぼちゃのいとこ煮 れんこんの甘辛炒め E552Kcal 蛋22.5g 脂12.8g 塩3.2g
6日 (土)	バターロール イチゴジャム 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) ココア E392Kcal 蛋11.9g 脂12.4g 塩2.3g	天津飯 春雨とこのスープ 菜の花の生姜醤油和え パイナップル缶 E561Kcal 蛋23.3g 脂17.2g 塩3.5g	しっとり饅頭(吹雪)	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 E469Kcal 蛋24.4g 脂10.2g 塩3.5g
7日 (日)	バターロール ブルーベリージャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E377Kcal 蛋14.5g 脂11.4g 塩1.5g	塩ラーメン ブロッコリーと豆のサラダ りんごのコンポート E526Kcal 蛋21.2g 脂20.1g 塩6.2g	ババロア	海老とパプリカのピラフ さつま芋と豚肉の甘辛炒め 和風ツナサラダ E607Kcal 蛋22g 脂21.6g 塩2.2g
8日 (月)	黒糖ロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E419Kcal 蛋16.3g 脂12.3g 塩2.1g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしと山菜のナムル 黄桃缶 E577Kcal 蛋22.8g 脂20.8g 塩4.5g	バナナカステラ	御飯 白菜と豚肉の旨煮 じゃがいも甘辛煮 オクラ納豆 E509Kcal 蛋19.1g 脂15.1g 塩1.5g
9日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E399Kcal 蛋13g 脂10.4g 塩1.9g	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 E616Kcal 蛋23.7g 脂21.2g 塩2.8g	マロンババロア	御飯 鱈の生姜醤油焼き 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
10日 (水)	バターロール ピーナッツバター 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E446Kcal 蛋18.5g 脂18.3g 塩2.6g	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鶏肉のくのみ味噌焼き ごぼうとひじきのサラダ バナナ E645Kcal 蛋29.7g 脂17.8g 塩2.8g	やわらかおかき(コーンポタージュ)	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 E446Kcal 蛋19.4g 脂13.8g 塩2.7g
11日 (木)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E436Kcal 蛋13.6g 脂15.4g 塩2.1g	ドライカレー コンソメスープ(白菜・卵) カリフラワーのサラダ マンゴー缶 E622Kcal 蛋22.7g 脂23.5g 塩4.2g	抹茶プリン	御飯 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ じゃこ青菜の炒めもの E477Kcal 蛋17.9g 脂9.5g 塩2.4g
12日 (金)	バターロール イチゴジャム 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) ミルクティ E350Kcal 蛋11.5g 脂11.2g 塩2.1g	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) さばの揚げおろし煮 おからサラダ フルーツカクテル E622Kcal 蛋20.8g 脂23.8g 塩2.8g	今川焼き(カスタード)	ひじき御飯 柳川風卵とじ 里芋とめじのガーリックソテー E564Kcal 蛋22.5g 脂20.5g 塩2.8g
13日 (土)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E425Kcal 蛋13.7g 脂12.8g 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(マスタード) 黄桃缶 E586Kcal 蛋22.5g 脂20.7g 塩4.4g	メロンゼリー	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 なめ茸おろし E489Kcal 蛋29.1g 脂12.2g 塩2.6g
14日 (日)	バターロール りんごジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E383Kcal 蛋11.7g 脂10.4g 塩2g	月見たぬきそば(温) かぼちゃとレーズンのサラダ ハート杏仁フルーツポンチ E691Kcal 蛋19.1g 脂31.4g 塩5.8g	ねりきり(バレンタインハート)	中華風炊き込み御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 カラフルピクルス E517Kcal 蛋20g 脂17.8g 塩3.2g
15日 (月)	バターロール ピーナッツバター アセロラゼリー ミルクティ E437Kcal 蛋14.6g 脂16.9g 塩2.1g	親子丼 すまし汁(わかめ・三つ葉) 野菜とぜんまいのナムル りんごのコンポート E508Kcal 蛋23.2g 脂9.6g 塩3.1g	ピーチゼリー	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋の白煮 E521Kcal 蛋19.4g 脂15g 塩3.8g

16日 (火)	バターロール ブルーベリージャム 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 E377Kcal 蛋11.9g 脂11.9g 塩2.1g	十五穀米 みそ汁(大根・油揚げ) 揚げ鱈きのこあんかけ オクラのおかかチーズあえ バナナ E501Kcal 蛋21.7g 脂8.8g 塩3g	バウムクーヘン E123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め アスパラガスの中華和え 高野豆腐煮 E552Kcal 蛋26g 脂19.2g 塩2.8g
17日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E417Kcal 蛋17.1g 脂11.3g 塩2.3g	御飯 かぶのとろとろスープ 豚肉の葱塩焼き 磯サラダ パイナップル缶 E606Kcal 蛋22.9g 脂23g 塩3.1g	黒ごまようかん E109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	ごぼうとひじきの鶏飯 鱈の漬け焼き 青菜の中華サラダ E469Kcal 蛋25.7g 脂11.3g 塩4.1g
18日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E431Kcal 蛋14.5g 脂14.2g 塩1.5g	焼き豚とネギの炒飯 ブルーツカクテル E489Kcal 蛋18.7g 脂16.9g 塩4.2g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g	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風味あんかけ E608Kcal 蛋19.9g 脂26g 塩2.4g
19日 (金)	バターロール リンゴジャム チキンクリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E380Kcal 蛋12.5g 脂9.7g 塩1.8g	御飯 沢煮椀 おからバーグの甘酢あん ほうれん草のわさび和え 黄桃缶 E528Kcal 蛋22g 脂14.6g 塩2.9g	杏ゼリー E102Kcal 蛋0.6g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 黒ムツの粕漬焼き にらの卵とじ ツナポテトサラダ E567Kcal 蛋24g 脂21.9g 塩2.6g
20日 (土)	バターロール ブルーベリージャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E387Kcal 蛋14.5g 脂12g 塩2.5g	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースがけ 里芋のそぼろ煮 みかん缶 E607Kcal 蛋24.9g 脂17.6g 塩3.5g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	かやくごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物 E483Kcal 蛋20.8g 脂15.8g 塩3.5g
21日 (日)	黒糖ロール ピーナッツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E444Kcal 蛋16.6g 脂18.8g 塩2.3g	ほうれん草と鮭のクリームパスタ カリフラワーとベーコンのスープ いんげんとかニカマのサラダ ブルー煮 E534Kcal 蛋21g 脂21.8g 塩3.4g	ぶどうゼリー E37Kcal 蛋0.2g 脂2.1g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 シュウマイ なます E546Kcal 蛋26.7g 脂12.4g 塩3.9g
22日 (月)	バターロール イチゴジャム 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) ミルクティ E350Kcal 蛋11.5g 脂11.2g 塩2.1g	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 E562Kcal 蛋24g 脂13.4g 塩3.2g	黒糖カステラ E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	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 E538Kcal 蛋21.4g 脂22.3g 塩2.7g
23日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E438Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	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 E663Kcal 蛋21.6g 脂23g 塩3.2g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 なすと厚揚げのごま味噌炒め 春雨サラダ オクラの梅がつおあえ E477Kcal 蛋17.7g 脂13.7g 塩2.7g
24日 (水)	バターロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E401Kcal 蛋13g 脂10.8g 塩2.1g	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) 鮭の南蛮漬け キャベツとしめじのごま風味和え マンゴー缶 E519Kcal 蛋24.1g 脂13.4g 塩3.1g	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 ブロッコリーと豆のサラダ E540Kcal 蛋19.1g 脂24g 塩2.6g
25日 (木)	黒糖ロール はちみつ クリームスープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋14.2g 脂12.9g 塩2g	中華丼 卵スープ ナムル バナナ E586Kcal 蛋20.3g 脂18.8g 塩4.3g	ヨーグルトババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 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 E420Kcal 蛋18.7g 脂5g 塩3.1g
26日 (金)	バターロール ピーナッツバター ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E422Kcal 蛋14.6g 脂18.4g 塩2.2g	キャロットライス わかめスープ 鶏肉のピカタ マセドアンサラダ パイナップル缶 E660Kcal 蛋32.2g 脂22.9g 塩4.4g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	御飯 鮭の照り焼き 卵の花 桜大根 E419Kcal 蛋16.3g 脂7.9g 塩2.8g
27日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E424Kcal 蛋16.2g 脂12.1g 塩2.3g	御飯 すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) 和風ミートローフ いんげんのカッターチーズ和え ブルーツカクテル E519Kcal 蛋21.7g 脂15.3g 塩3.7g	プリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	きのご糍炊 ふり大根 キャベツのピーナッツ和え E474Kcal 蛋18.5g 脂11.8g 塩3.7g
28日 (日)	黒糖ロール りんごジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E410Kcal 蛋15g 脂12.7g 塩1.4g	豚バラそば 厚焼き卵 ブルーツヨーグルト E501Kcal 蛋25.2g 脂16.3g 塩3.4g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	御飯 肉味噌温やっこ ブロッコリーとエリンギのソテー 春菊と春雨のごま酢和え E508Kcal 蛋20.1g 脂15.9g 塩2.6g