

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和3年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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	ネギトロしらす丼 赤だし汁(小松菜・わかめ) 茶碗蒸し 甘夏ゼリー	お誕生会ケーキ	御飯 炒り鶏 ほうれん草の磯和え アスパラとコーンのサラダ
	E359Kcal 蛋11.4g 脂11.2g 塩2.1g	E465Kcal 蛋29.5g 脂5.1g 塩4.1g	E144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	E514Kcal 蛋25.6g 脂12.5g 塩3.4g
2日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ タ張メロンゼリー 抹茶ラテ	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツのピーナッツ和え みかん缶	かぼちゃババロア	五目炊き込みごはん ふろふき大根の肉味噌がけ きゅうりとツナのさっぱり和え
	E398Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g	E552Kcal 蛋26.6g 脂15.3g 塩3.3g	E86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g	E469Kcal 蛋16.9g 脂15.7g 塩3.3g
3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	桜のちらし寿司 桃の節句のおすまし 筑前煮 いちご	ひなまつり季節の和菓子(桜の花)	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ にんじんの塩昆布和え
	E445Kcal 蛋18.6g 脂18.3g 塩2.6g	E522Kcal 蛋28.8g 脂9.7g 塩4g	E78Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	E493Kcal 蛋17.1g 脂15.7g 塩2.1g
4日 (木)	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 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	鶏の照焼き丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 切干し大根のサラダ 黄桃缶	いちごゼリー	御飯 黒ムツのムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌がけ ほうれん草のソテー
	E361Kcal 蛋11.2g 脂12.7g 塩2.1g	E583Kcal 蛋32.3g 脂15.1g 塩4.5g	E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	E477Kcal 蛋18.6g 脂9.5g 塩1.9g
5日 (金)	バターロール イチゴジャム クリームスープ タ張メロンゼリー ミルクティ	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ マンゴー缶	やわらかおかき(きなこ)	こぎつねごはん 豆腐のかに風味あんかけ カリフラワーの彩りサラダ
	E414Kcal 蛋11.3g 脂13.5g 塩2g	E650Kcal 蛋21g 脂26.2g 塩3.1g	E67Kcal 蛋0.9g 脂4.2g 塩0.1g	E415Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩2.5g
6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	御飯 キャベツと葱の卵スープ タンドリーチキン アスパラとコーンのサラダ りんごのコンポート	ストロベリーババロア	大根と桜えびの混ぜご飯 厚揚げのオイスターソース炒め ブロッコリーカニ風味サラダ
	E425Kcal 蛋13.7g 脂12.8g 塩2.4g	E599Kcal 蛋31.4g 脂17g 塩2.9g	E86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g	E476Kcal 蛋17g 脂17.8g 塩2.7g
7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	とろろそば がんもどきの含め煮 フルーツカクテル	ミルク蒸しケーキ	御飯 クリームシチュー キャベツときゅうりのごまマヨネーズ和え オクラのなめ草和え
	E382Kcal 蛋11.7g 脂10.4g 塩2g	E453Kcal 蛋18.4g 脂8.4g 塩6.2g	E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	E642Kcal 蛋24.1g 脂26.9g 塩2.5g
8日 (月)	バターロール ピーナッツバター 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	御飯 みそ汁(大根・万能葱) 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ バナナ	梅ゼリー	中華おこわ 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え
	E422Kcal 蛋14.6g 脂18.4g 塩2.2g	E666Kcal 蛋22.1g 脂25.7g 塩2.6g	E49Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	E358Kcal 蛋17.1g 脂7.7g 塩5.1g
9日 (火)	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 抹茶ラテ	御飯 たまごスープ 鶏の南蛮漬 アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶	ヨーグルトケーキ	御飯 絹揚げのきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル
	E391Kcal 蛋11.9g 脂10.4g 塩2.1g	E592Kcal 蛋29.8g 脂19g 塩3.1g	E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	E471Kcal 蛋14.2g 脂9.2g 塩2.3g
10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	御飯 赤だし汁(豆腐・貝割れ) 鮭のムニエル タルタルソース きゅうりとささ身の和え物 りんごの赤ワイン煮	水ようかん	海老とパプリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め カリフラワーといんげんの チーズ和え
	E417Kcal 蛋17.1g 脂11.3g 塩2.3g	E571Kcal 蛋29.1g 脂16.1g 塩2.6g	E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	E492Kcal 蛋15.3g 脂15.8g 塩2.4g
11日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ タ張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 春雨とニラのスープ 豚肉のガーリック焼き ツナポテトサラダ みかん缶	お茶饅頭	人参の炊き込みご飯 厚揚げと大根の甘辛煮 菜の花のしらす和え
	E434Kcal 蛋14.3g 脂14.1g 塩1.4g	E704Kcal 蛋22.7g 脂31.3g 塩2.7g	E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	E384Kcal 蛋15.7g 脂8.2g 塩3.6g
12日 (金)	バターロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ	カレーライス トマトと卵のスープ 野菜サラダ パイナップル缶	杏仁豆腐	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬
	E379Kcal 蛋12.5g 脂9.7g 塩1.8g	E632Kcal 蛋18g 脂25.9g 塩3.3g	E109Kcal 蛋3.4g 脂3.7g 塩0.1g	E547Kcal 蛋21.3g 脂18.2g 塩1.6g
13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	とうもろこし御飯 ポタージュスープ 白身魚のピカタ いんげんの青じそ和え フルーツカクテル	ふるさとりんごケーキ	御飯 筑前煮 白菜のツナマヨ和え たくあん
	E387Kcal 蛋14.5g 脂12g 塩2.5g	E638Kcal 蛋27.5g 脂19g 塩4.8g	E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	E500Kcal 蛋25.4g 脂12.6g 塩2.8g
14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	味噌煮込みうどん ひじきと高野豆腐煮 ピーチヨーグルト	コーヒゼリー	パセリライス ポトフ 大豆サラダ
	E444Kcal 蛋16.6g 脂18.8g 塩2.3g	E480Kcal 蛋24g 脂7.5g 塩5.8g	E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	E500Kcal 蛋18.4g 脂16.4g 塩3.6g
15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	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 鱈の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーベリー煮	チーズケーキ	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め れんこんのカニ風味サラダ もずく酢
	E350Kcal 蛋11.5g 脂11.2g 塩2.1g	E547Kcal 蛋25.5g 脂10.3g 塩3.8g	E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	E604Kcal 蛋20.8g 脂26.8g 塩2.2g

16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 E436Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	ビビンバ コンソメスープ(白菜・コーン) きゅうりときくらげの中華和え パイナップル缶 E542Kcal 蛋16.9g 脂18.1g 塩4.1g	マンゴープリン E91Kcal 蛋3g 脂2.2g 塩0g	御飯 さつま芋と鶏肉の甘酢炒め いんげんのわさび和え かぶの浅漬け E475Kcal 蛋18.6g 脂10.4g 塩2.7g
17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 E400Kcal 蛋12.9g 脂10.8g 塩2.1g	御飯 雷汁 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴー缶 E508Kcal 蛋22.7g 脂14g 塩3.2g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	菜の花としらすの混ぜご飯 干草焼き卵 里芋のそぼろ煮 E532Kcal 蛋23.7g 脂17.1g 塩2.9g
18日 (木)	黒糖ロール はちみつ クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋14.1g 脂12.9g 塩2g	御飯 かきたま汁 回鍋肉 海藻サラダ フルーツカクテル E600Kcal 蛋22.5g 脂24.2g 塩4.2g	ブルーベリーゼリー E88Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	豆ごはん 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 E439Kcal 蛋16.5g 脂9.6g 塩3.2g
19日 (金)	バターロール ピーナッツバター 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 E422Kcal 蛋14.6g 脂18.4g 塩2.2g	十五穀米 みそ汁(きやべつ・卵) 鶏ごぼろ焼き なすの田舎煮 バナナ E596Kcal 蛋22.3g 脂18.4g 塩2.5g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとささ身のサラダ E495Kcal 蛋19.6g 脂13.5g 塩2.2g
20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 E423Kcal 蛋16.2g 脂12.1g 塩2.1g	御飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ葱醤油ダレ かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶 E659Kcal 蛋27.1g 脂21.9g 塩3.5g	お彼岸おはぎ E79Kcal 蛋1.6g 脂0.1g 塩0g	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え E468Kcal 蛋19.4g 脂16.9g 塩2g
21日 (日)	バターロール 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 E385Kcal 蛋14.2g 脂11.3g 塩1.4g	塩焼きそば わかめスープ シュウマイ 黄桃缶 E575Kcal 蛋18g 脂25.6g 塩5g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き じゃが芋の炒め煮 かんぴょうと胡瓜の梅肉和え E520Kcal 蛋13.9g 脂16g 塩3.3g
22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 ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E441Kcal 蛋15.2g 脂19.7g 塩2.1g	御飯 すまし汁(とろろ昆布・かいわれ) 鶏肉のにんにく照り焼き アスパラサラダ E491Kcal 蛋28.2g 脂11.3g 塩3.8g	抹茶ゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂3.9g 塩0g	御飯 カレイのバター醤油焼き カリフラワーと豆のサラダ オクラのごま和え E498Kcal 蛋21.8g 脂16.3g 塩2.4g
23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 E449Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	御飯 みそ汁(かぶ・小松菜) 桜えび入り擬製豆腐 なすと舞茸の味噌炒め ブルーベリー煮 E515Kcal 蛋18.4g 脂11.6g 塩3.2g	ドーナツ E150Kcal 蛋2.8g 脂4.7g 塩0.2g	かやくごはん 鶏肉と里芋のごま味噌煮 キャベツのツナマヨ和え E555Kcal 蛋23.7g 脂18.6g 塩3.4g
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 E400Kcal 蛋12.9g 脂10.8g 塩2.1g	チキンカレーライス コンソメスープ(キャベツ・万能葱) ブロッコリーとカリフラワーの チーズ和え バナナ E572Kcal 蛋19.9g 脂15.9g 塩3.3g	青りんごゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 ひじき入り卵焼き ほうれん草の土佐和え きゅうりのぬか漬け E397Kcal 蛋16.6g 脂10.5g 塩2.4g
25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 みそ汁(えのき・絹さや) 鯖のねぎ味噌チーズ焼き 五目変わりきんぴら マンゴー缶 E525Kcal 蛋23.8g 脂14.4g 塩3.1g	蜂蜜かすてら E46Kcal 蛋1g 脂0.9g 塩0g	ブロッコリーのリゾット 豆腐と海老の旨煮 さつま芋とくるみのサラダ E583Kcal 蛋21.3g 脂21.3g 塩3.1g
26日 (金)	バターロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E376Kcal 蛋11.4g 脂9.7g 塩2g	御飯 人参のポタージュスープ マッシュポテトのミートソースが け コールスローサラダ みかん缶 E744Kcal 蛋23.6g 脂27.8g 塩3.6g	キャラメルプリン E87Kcal 蛋3.6g 脂2g 塩0.1g	御飯 卵ともやしの中華あんかけ 中華風おからサラダ オクラとわかめの和え物 E455Kcal 蛋15.7g 脂13.9g 塩2.3g
27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	御飯 春雨スープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしの中華サラダ パイナップル缶 E619Kcal 蛋24.2g 脂22.8g 塩3.8g	レモンケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	御飯 ホッケの幽庵焼き かぼちゃの甘煮 キャベツときゅうりのごまマヨネーズ和 え E516Kcal 蛋19.8g 脂14.4g 塩2.7g
28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 E380Kcal 蛋14.3g 脂11.3g 塩1.4g	春キャベツとツナのクリームパスタ コンソメスープ(かぶ) マセドアンサラダ バナナ E552Kcal 蛋21.6g 脂20.2g 塩3.3g	手作り水ようかん E108Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 豆腐のきのこそぼろあん ほうれん草の卵とじ にんじんのラベ E535Kcal 蛋23.3g 脂16.9g 塩2.4g
29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 みそ汁(ほうれん草・玉麩) ひりょうず なすとオクラの梅肉和え 黄桃缶 E578Kcal 蛋18.2g 脂19.8g 塩2.9g	たい焼き E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋とコーンのサラダ E478Kcal 蛋20.7g 脂13.6g 塩2.4g
30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 E398Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g	御飯 赤だし汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ バナナ E677Kcal 蛋23.7g 脂26.8g 塩2.7g	かぼちゃパバロア E86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g	御飯 あじの梅煮 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん E428Kcal 蛋21g 脂7.1g 塩3.6g
31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 E445Kcal 蛋18.6g 脂18.3g 塩2.6g	キャロットライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース カリフラワーのピクルス みかん缶 E524Kcal 蛋22.6g 脂13.6g 塩4.1g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ 金時豆煮 E642Kcal 蛋20.9g 脂25.9g 塩2.8g