

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和3年8月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E387Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g	冷やしためきそば キャベツのごま酢和え マンゴー缶 E484Kcal 蛋15.5g 脂15.8g 塩5.3g	チョコパウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	御飯 タラのチャウダー 白菜とささ身の和え物 なすとピーマンの肉味噌炒め E571Kcal 蛋21.4g 脂19.8g 塩3.2g
2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) ミロ E449Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	【誕生日祝い膳】 赤飯 沢煮椀 あじのレモン南蛮漬け 冷やし卵豆腐のかにあん スイカ E546Kcal 蛋27.5g 脂17.8g 塩4.8g	お誕生会ケーキ E144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	御飯 五目チャンプルー れんこんといんげんの中華和え きゅうりのぬか漬け E457Kcal 蛋17.3g 脂15.1g 塩2.5g
3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	十五穀米 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鱈の照り焼き 五目豆 さつま芋とりんご煮 E636Kcal 蛋26.3g 脂16.8g 塩3.8g	もみじまんじゅう(こしあん) E104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	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 E469Kcal 蛋23.8g 脂9g 塩2g
4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 E402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 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 E638Kcal 蛋20.2g 脂25.2g 塩2.4g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	牛肉とレタスのチャーハン かに風味卵焼き 里芋の味噌煮 E570Kcal 蛋22.5g 脂19.3g 塩4g
5日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E394Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.1g	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 もやし中華サラダ 黄桃缶 E656Kcal 蛋26.8g 脂26.9g 塩3.8g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	枝豆御飯 鶏肉と薩摩芋の煮物 大根の梅肉和え E421Kcal 蛋17g 脂6.5g 塩2.2g
6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 E378Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) おからハンバーグ じゃが芋とコーンのサラダ E704Kcal 蛋23.9g 脂25.3g 塩3.2g	杏仁豆腐 E111Kcal 蛋3.5g 脂3.9g 塩0.1g	御飯 五目卵とじ かぼちゃのいとこ煮 きゅうりのわさび酢和え E468Kcal 蛋19.9g 脂9.1g 塩2.4g
7日 (土)	バターロール はちみつ 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 E409Kcal 蛋11.9g 脂12.5g 塩2.3g	天津飯 春雨ととうのスープ 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	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 ほっけの味噌焼き もやしと竹輪の炒り煮 ほうれん草の白あえ E538Kcal 蛋24.6g 脂15.5g 塩3.4g
8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 E382Kcal 蛋14.4g 脂11.5g 塩1.4g	焼きそば 中華スープ シュウマイ(3コ) バナナ E611Kcal 蛋22.8g 脂22.3g 塩5.7g	どら焼き E38Kcal 蛋0.8g 脂0.7g 塩0g	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
9日 (月)	黒糖ロール イチゴジャム ポーキベーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E484Kcal 蛋19.6g 脂16.4g 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 E575Kcal 蛋22.7g 脂20.8g 塩4.5g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 白菜と豚肉の旨煮 じゃがいも甘辛煮 オクラ納豆 E507Kcal 蛋19.1g 脂15.1g 塩1.5g
10日 (火)	バターロール リンゴジャム 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 かきたま汁 豚肉の香味焼き ほうれん草の磯和え りんごとレーズンの赤ワイン煮 E614Kcal 蛋24.6g 脂21.3g 塩3g	マロンパンパロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	御飯 鱈の塩焼き ブロccoliリーとエリンギのソテー 肉じゃが(小鉢) E610Kcal 蛋29.1g 脂22.8g 塩2.9g
11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 E452Kcal 蛋17.1g 脂19g 塩2.5g	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 E592Kcal 蛋29.8g 脂12.9g 塩3g	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 E439Kcal 蛋18g 脂13.7g 塩2.7g
12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) E438Kcal 蛋13.6g 脂15.5g 塩2.1g	御飯 ハッシュドポーク 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 E586Kcal 蛋22.6g 脂21.2g 塩4.1g	抹茶プリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	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 E501Kcal 蛋18g 脂12.6g 塩2.4g
13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 E352Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 塩2.1g	御飯 赤だし汁(小松菜・椎茸) さばの揚げおろし煮 おからサラダ フルーツカクテル E645Kcal 蛋21g 脂23.8g 塩3.5g	今川焼き(カスタード) E41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g	ひじき御飯 柳川風卵とじ 里芋としめじのガーリックソテー E540Kcal 蛋22.3g 脂18.3g 塩2.6g
14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 E429Kcal 蛋13.8g 脂12.9g 塩2.3g	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 E563Kcal 蛋22.6g 脂16.7g 塩4.3g	メロンゼリー E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	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12.3g 塩2.6g
15日 (日)	バターロール リンゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E384Kcal 蛋11.8g 脂10.5g 塩2g	かき玉うどん いんげんのごまマヨネーズ和え 白桃缶 E521Kcal 蛋20.2g 脂16.8g 塩6g	よもぎ饅頭 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	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

16日 (月)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ 夕張メロンゼリー ミロ E505Kcal 蛋16.3g 脂21.6g 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23g 脂9.6g 塩2.9g	デザートムース(ぶどう) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え じゃが芋の白煮 E519Kcal 蛋19.4g 脂15g 塩3.8g
17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 E376Kcal 蛋11.9g 脂11.9g 塩2.1g	ドライカレー コンソメスープ(しめじ・万能葱) カリフラワーのサラダ マンゴー缶 E604Kcal 蛋24g 脂21.6g 塩4.2g	baumクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	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 E556Kcal 蛋27.2g 脂19.2g 塩2.8g
18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 E419Kcal 蛋17.2g 脂11.4g 塩2.3g	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 E575Kcal 蛋21.1g 脂20.8g 塩3.1g	黒ごま水ようかん E68Kcal 蛋0.9g 脂0.5g 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 E473Kcal 蛋25.8g 脂11.7g 塩4.1g
19日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E437Kcal 蛋14.4g 脂14.2g 塩1.4g	チャーハン わかめと春雨スープ 棒棒鶏風サラダ フルーツカクテル E471Kcal 蛋19.2g 脂14.3g 塩4.9g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 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 E588Kcal 蛋19.9g 脂24g 塩2.5g
20日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E381Kcal 蛋12.6g 脂9.8g 塩1.8g	御飯 五目汁 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 E537Kcal 蛋23.1g 脂15.6g 塩2.4g	杏ゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 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 E565Kcal 蛋24.2g 脂21.9g 塩2.1g
21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 E390Kcal 蛋14.7g 脂12.2g 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 E605Kcal 蛋24.9g 脂17.6g 塩3.5g	やわらかおかき(砂糖しろうゆ) E56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g	かやくごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物 E484Kcal 蛋20.1g 脂15.8g 塩4g
22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 E451Kcal 蛋15.1g 脂19.4g 塩2.1g	海老とトマトのクリームパスタ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) フロッキーカニ風味サラダ 甘夏みかん缶 E506Kcal 蛋21.9g 脂18.8g 塩3.8g	ぶどうゼリー(カップゼリーの素) E58Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 卵の花 なます E546Kcal 蛋27.5g 脂12.7g 塩3.4g
23日 (月)	バターロール はちみつ 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) ミロ E430Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	御飯 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 揚げカレイの和風野菜あんかけ 春菊の酢味噌和え E547Kcal 蛋23.7g 脂13.3g 塩3.1g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g	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 E520Kcal 蛋25g 脂18.5g 塩4.4g
24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 E437Kcal 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21.5g 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 E475Kcal 蛋17.7g 脂13.7g 塩2.7g
25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 E402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 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ゴマ風味和え E531Kcal 蛋24.6g 脂14.2g 塩3.7g	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 フロッキーと豆のサラダ E570Kcal 蛋21.6g 脂26g 塩3g
26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) E441Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2g	中華丼 卵スープ ナムル バナナ E586Kcal 蛋20.2g 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 E418Kcal 蛋18.7g 脂5g 塩3.1g
27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 E428Kcal 蛋13.1g 脂19g 塩2.1g	どうもろこしご飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 鶏肉のマーマレード煮 中華風おからサラダ パイナップル缶 E548Kcal 蛋29.2g 脂13.9g 塩4.1g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	ゆかり御飯 鮭の照り焼き 白菜のクリーム煮 E529Kcal 蛋20.4g 脂15.3g 塩2.9g
28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 E426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g	御飯 すまし汁(とろろ昆布・ハンパ) 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ和え E517Kcal 蛋21.8g 脂15.3g 塩3.6g	プリン E89Kcal 蛋3.3g 脂2.1g 塩0.1g	きのこ雑炊 鮭大根 キャベツのピーナッツ和え E442Kcal 蛋22.5g 脂6.6g 塩3.9g
29日 (日)	黒糖ロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E415Kcal 蛋14.8g 脂12.8g 塩1.3g	冷やし中華(ごまだれ) かぼちゃとベーコンのスープ オクラとしらすの和え物 バナナ E534Kcal 蛋20.1g 脂18.6g 塩7.6g	今川焼き(小倉) E44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	御飯 肉味噌温やっこ 薩摩芋のごった煮 春菊と春雨のごま酢和え E602Kcal 蛋26.2g 脂15.5g 塩3.2g
30日 (月)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E449Kcal 蛋18.4g 脂14.3g 塩1.9g	桜えびと大根のおこわ 赤だし汁(小松菜・椎茸) クロムツの磯辺揚げ アスパラガスの中華和え マンゴー缶 E493Kcal 蛋21.3g 脂16.6g 塩2.5g	ライチゼリー E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	御飯 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 金時豆煮豆 E490Kcal 蛋23.5g 脂7.1g 塩2.8g
31日 (火)	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) 抹茶ラテ E443Kcal 蛋16.1g 脂19.1g 塩2.3g	御飯 豚汁 鱈の塩焼き キャベツの辛子和え ブルーン煮 E526Kcal 蛋26.3g 脂12.9g 塩2.8g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	五目炊き込みごはん ふるふき大根の肉味噌がけ きゅうりとツナのさっぱり和え E473Kcal 蛋17g 脂15.7g 塩3.3g