

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和3年9月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	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 甘酒 E407Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩2g	【誕生日祝い膳】 鮭と菊の混ぜご飯 粕汁 なすの肉味噌がけ(和風生姜) 梨 E470Kcal 蛋20.8g 脂9.4g 塩2.3g	お誕生会ケーキ E144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ くるみのキャロットラベ E559Kcal 蛋17.5g 脂21.6g 塩1.7g
2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2g	鶏の照焼き丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 切干大根とザーサイの和え物 黄桃缶 E576Kcal 蛋30.6g 脂16.1g 塩5.7g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしボン 酢 里芋のごま味噌がけ ほうれん草のソテー E476Kcal 蛋18.7g 脂9.5g 塩1.9g
3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2g	カレーライス トマトと卵のスープ 和風ツナサラダ バイナッブル缶 E622Kcal 蛋20.4g 脂24g 塩3.8g	やわらかおかき(きなこ) E67Kcal 蛋0.9g 脂4.2g 塩0.1g	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E546Kcal 蛋21.4g 脂18.2g 塩1.6g
4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	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 E611Kcal 蛋31.4g 脂17g 塩2.9g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	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 E476Kcal 蛋17g 脂17.8g 塩2.7g
5日 (日)	バターロール ピーナッツバター ミネストローネ ヨーグルト カフェオレ E448Kcal 蛋13.4g 脂18.1g 塩2g	きつねそば 厚焼き卵 フルーツカクテル E436Kcal 蛋21.1g 脂13.5g 塩3.5g	クリームコンフェ E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	御飯 クリームシチュー オクラのなめ草和え 青梗菜のじゃこサラダ E551Kcal 蛋25.9g 脂15.9g 塩3.4g
6日 (月)	バターロール リンゴジャム 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 E427Kcal 蛋14.7g 脂15.4g 塩2.1g	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 E664Kcal 蛋22.1g 脂25.7g 塩2.6g	かぼちゃパバロア E93Kcal 蛋2.6g 脂2.7g 塩0.1g	中華おこわ 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え E368Kcal 蛋17.3g 脂7.7g 塩5.1g
7日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E390Kcal 蛋11.9g 脂10.4g 塩1.9g	御飯 たまごスープ 鶏の南蛮漬け アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶 E590Kcal 蛋29.8g 脂19g 塩3.1g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 絹揚げのきのこあんかけ さつまいものレモン煮 ほうれん草のナムル E471Kcal 蛋14g 脂9.2g 塩2.2g
8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	コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 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 りんごのコンポート E575Kcal 蛋28.5g 脂16.4g 塩2.6g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	海老とパプリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め 野菜のカッテージチーズあえ E565Kcal 蛋16.5g 脂22.8g 塩2.4g
9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	御飯 春雨ととうりのスープ 豚肉のガーリック焼き ツナポテトサラダ みかん缶 E702Kcal 蛋22.7g 脂31.3g 塩2.7g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	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 E384Kcal 蛋15.7g 脂8.2g 塩3.6g
10日 (金)	バターロール ピーナッツバター ダイショウ クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E446Kcal 蛋14.2g 脂17.4g 塩1.9g	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 E667Kcal 蛋22.6g 脂27.6g 塩3.3g	杏仁豆腐 E111Kcal 蛋3.5g 脂3.9g 塩0.1g	ごぎつねごはん 豆腐のかに風味あんかけ カリフラワーの彩りサラダ E415Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩2.5g
11日 (土)	バターロール(1コ) リンゴジャム 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 E395Kcal 蛋14.6g 脂12.1g 塩2.9g	御飯 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 E638Kcal 蛋27.5g 脂19g 塩4.8g	やわらかおかき(のり塩) E4Kcal 蛋0g 脂0.3g 塩0g	御飯 筑前煮 白菜のツナマヨ和え 切干大根のはりはり漬け E514Kcal 蛋26.2g 脂12.6g 塩2.9g
12日 (日)	黒糖ロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E382Kcal 蛋13.5g 脂11.8g 塩2.1g	カレーうどん 五目豆 バナナ E630Kcal 蛋25.7g 脂18.5g 塩5.6g	コーヒーゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g	パセリライス ポトフ 春雨サラダ E489Kcal 蛋14.2g 脂15.8g 塩3.6g
13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 E418Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	御飯 のっぺい汁 鰯の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーン煮 E544Kcal 蛋25.5g 脂10g 塩4g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	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 E603Kcal 蛋20.8g 脂26.8g 塩2.2g
14日 (火)	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 抹茶ラテ E500Kcal 蛋13.3g 脂21.8g 塩2.1g	御飯 赤だし汁(小松菜・わかめ) 桜えび入り擬製豆腐 なすと舞茸の味噌炒め バイナッブル缶 E479Kcal 蛋17.6g 脂10.7g 塩2.6g	マンゴープリン E91Kcal 蛋3g 脂2.2g 塩0g	御飯 さつまいもと鶏肉の甘酢炒め いんげんのわさび和え かぶの浅漬け E466Kcal 蛋18.5g 脂10.4g 塩2.7g
15日 (水)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E419Kcal 蛋13g 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 マンゴーヨーグルト E488Kcal 蛋18.6g 脂13.8g 塩3.3g	チョコパウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	青菜としらすの混ぜご飯 干草焼き卵 里芋のそぼろ煮 E536Kcal 蛋23.8g 脂17.1g 塩2.9g

16日 (木)	黒糖ロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	ひじきご飯 沢煮椀 鶏肉のにんにく照り焼き アスパラサラダ フルーツカクテル	ストロベリー・パバロア	きのご御飯 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮
	E430Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2g	E572Kcal 蛋31.2g 脂14.1g 塩5.7g	E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	E438Kcal 蛋16.4g 脂12.4g 塩3.3g
17日 (金)	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) ミルクティ	十五穀米 みそ汁(キャベツ・卵) 鶏ごぼう焼き なすの田舎煮 バナナ	しっとり饅頭(黒糖)	ピラフ(カニ風味) 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
	E359Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 塩2.1g	E594Kcal 蛋22.3g 脂18.4g 塩2.5g	E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	E534Kcal 蛋22.3g 脂15.5g 塩3.2g
18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	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	ブルーベリーゼリー	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え
	E426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.4g	E663Kcal 蛋27.3g 脂22g 塩3.5g	E106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g	E468Kcal 蛋19.4g 脂16.9g 塩2g
19日 (日)	バターロール はちみつ ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(ソファール元気) ヤクルト400W	【敬老会】 栗赤飯 すまし汁(寿) 刺身盛り 錦たまご お煮しめ 春菊の白和え 煮豆 柿	ねりきり(鶴亀の舞)	御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根と胡瓜の梅肉和え
	E287Kcal 蛋7.5g 脂4.1g 塩1.3g	E708Kcal 蛋36.9g 脂14.9g 塩6.9g	E94Kcal 蛋2.8g 脂0g 塩0g	E571Kcal 蛋20.5g 脂17.2g 塩3.4g
20日 (月)	黒糖ロール 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) ミロ	御飯 かきたま汁 回鍋肉 海藻サラダ フルーツカクテル	抹茶ゼリー	御飯 鯖のトマトソース カリフラワーと豆のサラダ オクラのごま和え
	E442Kcal 蛋15.4g 脂16.8g 塩2.1g	E594Kcal 蛋22.2g 脂24.4g 塩3.5g	E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	E495Kcal 蛋22g 脂16.5g 塩1.9g
21日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ タ張メロンゼリー 抹茶ラテ	ビビンバ コンソメスープ(白菜・コーン) きゅうりとときらげの中華和え ブルー煮	ドーナツ	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
	E436Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	E529Kcal 蛋17g 脂14.5g 塩3.4g	E150Kcal 蛋2.8g 脂4.7g 塩0.2g	E555Kcal 蛋23.7g 脂18.6g 塩3.4g
22日 (水)	バターロール(1コ) ピーナッツバター ダイシヨー ミネストローネ(M)* ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒	チキンカレーライス コンソメスープ(キャベツ・万能 葱) 野菜サラダ バナナ	ライチゼリー	御飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の土佐和え
	E471Kcal 蛋14.6g 脂18.5g 塩2.1g	E549Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩2.9g	E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	E474Kcal 蛋18.4g 脂10.7g 塩2.8g
23日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	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	おはぎ	ブロッコリーのリゾット 豆腐と老海の旨煮 さつまいもとくるみのサラダ
	E395Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.1g	E535Kcal 蛋23.8g 脂14.4g 塩3.5g	E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	E627Kcal 蛋20.3g 脂26.7g 塩3.1g
24日 (金)	バターロール はちみつ クリームスープ タ張メロンゼリー ミルクティ	人参のポタージュスープ マッシュポテのミートソースが け コールスローサラダ みかん缶	デザートムース(オレンジ)	御飯 卵ともやし中華あんかけ 中華風おからサラダ オクラとわかめの和え物
	E390Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g	E742Kcal 蛋23.6g 脂27.8g 塩3.6g	E49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	E454Kcal 蛋15.7g 脂13.9g 塩2.3g
25日 (土)	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) ココア	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	レモンケーキ	御飯 ホッケのみりん漬け焼き キャベツとささ身の和え物 じゃが芋の味噌バター煮
	E461Kcal 蛋13.5g 脂20.2g 塩2.4g	E618Kcal 蛋24.2g 脂22.8g 塩3.6g	E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	E476Kcal 蛋22.1g 脂9.2g 塩3.3g
26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	ちゃんぽん風ラーメン シウマイ ブルーヨーグルト	水ようかん	御飯 豆腐のきのこそぼろあん ほうれん草の卵とじ かぶと人参の甘酢漬け
	E387Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g	E545Kcal 蛋21.9g 脂18.5g 塩6.2g	E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	E504Kcal 蛋23.3g 脂14.2g 塩2.6g
27日 (月)	黒糖ロール ブルーベリージャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	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	たい焼き	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
	E482Kcal 蛋19.7g 脂16.5g 塩2.1g	E565Kcal 蛋15.9g 脂19.7g 塩2.9g	E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	E494Kcal 蛋20.8g 脂14g 塩3.1g
28日 (火)	バターロール イチゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ	御飯 赤だし汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ バナナ	キャラメルプリン	御飯 あじの梅煮 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん
	E397Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g	E678Kcal 蛋23.7g 脂26.8g 塩2.7g	E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	E428Kcal 蛋20.9g 脂7.1g 塩3.4g
29日 (水)	バターロール はちみつ 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒	キャロットライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタートソース カリフラワーのピクルス みかん缶	みるく饅頭	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ 金時豆煮豆
	E400Kcal 蛋15.5g 脂11.3g 塩2.4g	E500Kcal 蛋22.9g 脂10g 塩3.4g	E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	E640Kcal 蛋20.9g 脂25.9g 塩2.8g
30日 (木)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ タ張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 わかめの梅風味スープ さばの味噌煮 春菊のごま和え マンゴー缶	ピーチゼリー	さつまいもごはん ふくさ焼き ごぼう入り卵の花
	E505Kcal 蛋15.2g 脂23.1g 塩2.1g	E487Kcal 蛋16.3g 脂13.2g 塩3g	E111Kcal 蛋3.5g 脂3.9g 塩0.1g	E525Kcal 蛋20.3g 脂15.3g 塩2.9g