

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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	【誕生日祝い膳】 ネギトロしらす丼 赤だし汁(麩・わかめ) 茶碗蒸し 甘夏ゼリー E460Kcal 蛋28.6g 脂5.1g 塩3.6g	お誕生会ケーキ E144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	御飯 肉味噌温やっこ かぼちゃのごまマヨネーズ おくらとめかぶの和え物 E548Kcal 蛋17.7g 脂19.9g 塩2.2g
2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 E656Kcal 蛋21.8g 脂26.6g 塩2.4g	マロンババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	きのこ雑炊 鮭大根 白菜のピーナッツ和え E420Kcal 蛋18.5g 脂6.4g 塩3.9g
3日 (木)	黒糖ロール ピーナッツバター 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E454Kcal 蛋14.6g 脂20.9g 塩2.1g	大豆おこわ けんちん汁 いわしゴマ味噌煮 かぼちゃのみたらし みかん E610Kcal 蛋23.6g 脂14.2g 塩2.8g	ねりきり(赤鬼) E66Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	ひじき御飯 つみれ鍋 春菊と春雨のごま酢和え E414Kcal 蛋17.3g 脂6.7g 塩3.8g
4日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ほたて アセロラゼリー ミルクティ E378Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g	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 E78Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 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
5日 (土)	はちみつ 野菜たっぷりコンソメスープさつま 羊 ヨーグルト(ソファール元気) E408Kcal 蛋11.9g 脂12.5g 塩2.3g	天津飯 春雨とらのスープ 菜の花の生姜醤油和え パイナップル缶 E486Kcal 蛋20.3g 脂11.1g 塩3.3g	もみじまんじゅう(こしあん) E104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	御飯 カレイのバター醤油焼き もやしと竹輪の炒り煮 ほうれん草の白あえ E512Kcal 蛋25.8g 脂15.6g 塩3.9g
6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	カレーうどん 五目ごま酢和え バナナ E614Kcal 蛋24.5g 脂18.4g 塩5.6g	水ようかん(芋) E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 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 E605Kcal 蛋21.9g 脂21.6g 塩2.1g
7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 りんごとレーズンの赤ワイン煮 E595Kcal 蛋22.8g 脂20.8g 塩4.3g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 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
8日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ チキン 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E398Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g	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	デザートムース(ぶどう) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	御飯 鯖の塩焼き ブロッコリーとエリンギのソテー 肉じゃが(小鉢) E569Kcal 蛋24.8g 脂20.3g 塩2g
9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 かきたま汁 豚肉の香味焼き ほうれん草の磯和え 黄桃缶 E592Kcal 蛋24.5g 脂21.3g 塩3g	パウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	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 E436Kcal 蛋17.1g 脂12.8g 塩2.9g
10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 E615Kcal 蛋22.5g 脂24.5g 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
11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 フルーツカクテル E646Kcal 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
12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 E422Kcal 蛋13.7g 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) ブルーベリー煮 E581Kcal 蛋22.9g 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
13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	焼きそば 中華スープ 薩摩芋のみたらし マンゴー缶 E652Kcal 蛋19.2g 脂18.1g 塩5.3g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	中華風炊き込み御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 菜の花のしらす和え E538Kcal 蛋23.4g 脂19.1g 塩3.9g
14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 ハート杏仁フルーツポンチ E473Kcal 蛋23g 脂9.6g 塩2.9g	ねりきり(バレンタインハート) E66Kcal 蛋2g 脂0.2g 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 E518Kcal 蛋19.4g 脂15g 塩3.8g
15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 りんごのコンポート E596Kcal 蛋23g 脂18.7g 塩2.8g	やわらかおかき(コーンポタージュ) E40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め アスパラガス中華和え 高野豆腐煮 E556Kcal 蛋27.2g 脂19.2g 塩2.8g

16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 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	黒ごま水ようかん	ごぼうとひじきの鶏飯 鰯の漬け焼き 青菜の中華サラダ
	エ419Kcal 蛋17.2g 脂11.4g 塩2.3g	エ576Kcal 蛋21.1g 脂20.8g 塩3.1g	エ100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g	エ474Kcal 蛋25.6g 脂11.9g 塩4.1g
17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)	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	しっとり饅頭(吹雪)	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
	エ437Kcal 蛋14.4g 脂14.2g 塩1.4g	エ471Kcal 蛋19.2g 脂14.3g 塩4.9g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ588Kcal 蛋19.9g 脂24g 塩2.5g
18日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ チキン 夕張メロンゼリー ミルクティ	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	杏ゼリー	御飯 黒ムツの粕漬焼き にらの卵とじ ツナポテトサラダ
	エ381Kcal 蛋12.6g 脂9.8g 塩1.8g	エ536Kcal 蛋22.9g 脂15.6g 塩2.4g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g	エ563Kcal 蛋24.2g 脂21.9g 塩2.1g
19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	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	やわらかおかき(砂糖しようゆ)	かやくごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物
	エ390Kcal 蛋14.7g 脂12.2g 塩2.5g	エ605Kcal 蛋24.9g 脂17.6g 塩3.5g	エ56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g	エ504Kcal 蛋21g 脂17.6g 塩3.9g
20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	和風ツナパスタ バンブキンスープ ブロッコリーと豆のサラダ フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー	御飯 鶏肉の中華風旨煮 シウマイえび風味(3個) なます
	エ445Kcal 蛋15.1g 脂19.4g 塩2.1g	エ530Kcal 蛋22.5g 脂23.4g 塩4.8g	エ58Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ558Kcal 蛋27.4g 脂13.1g 塩4.5g
21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	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 みかん缶	ミルク蒸しケーキ	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
	エ430Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	エ547Kcal 蛋23.7g 脂13.3g 塩3.1g	エ61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	エ520Kcal 蛋25g 脂18.5g 塩4.4g
22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	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 マンゴー缶	プリン	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
	エ437Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	エ655Kcal 蛋21.6g 脂23g 塩3.2g	エ75Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	エ475Kcal 蛋17.7g 脂13.7g 塩2.7g
23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	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 黄桃缶	しっとり饅頭(小麦)	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
	エ402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 塩2.1g	エ540Kcal 蛋24.5g 脂14.2g 塩3.1g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ570Kcal 蛋21.6g 脂26g 塩3g
24日 (木)	黒糖ロール はちみつ クリームスープ ほたて 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	中華丼 卵スープ ナムル バナナ	ヨーグルトババロア	御飯 さんまの味噌焼き 里芋の煮ころがし きゅうりとしらすの醤油漬
	エ441Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2g	エ584Kcal 蛋20.2g 脂18.8g 塩4.3g	エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	エ553Kcal 蛋21.8g 脂17.9g 塩3.2g
25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	とうもろこしご飯 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	ドームケーキ(カスタード)	ゆかり御飯 鮭の照り焼き 白菜のクリーム煮
	エ427Kcal 蛋13.1g 脂19g 塩2.1g	エ592Kcal 蛋29.1g 脂16.6g 塩4.6g	エ41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	エ526Kcal 蛋20.2g 脂15.3g 塩3g
26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 すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ和え フルーツカクテル	いちごゼリー	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
	エ426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g	エ465Kcal 蛋22g 脂9.3g 塩3.4g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ549Kcal 蛋22.5g 脂17.1g 塩4g
27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	月見たぬきそば(温) かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶	よもぎ饅頭	御飯 和風炒り卵 薩摩芋のごった煮 カラフルピクルス
	エ415Kcal 蛋14.8g 脂12.8g 塩1.3g	エ678Kcal 蛋19.2g 脂31.5g 塩5.5g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ513Kcal 蛋21.4g 脂11.9g 塩2.4g
28日 (月)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ チキン ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	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	ライチゼリー	御飯 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 金時豆煮豆
	エ449Kcal 蛋18.4g 脂14.3g 塩1.5g	エ488Kcal 蛋21.7g 脂16.6g 塩3.3g	エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	エ490Kcal 蛋23.5g 脂7.1g 塩2.8g