

# 献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和4年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	バターロール イチゴジャム 野菜と卵の中華スープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E368Kcal 蛋12g 脂11.1g 塩2.3g	【誕生日祝い膳】 赤飯 沢煮椀 海老の天ぷら & 春のかき揚げ ごま酢あえ いちご E496Kcal 蛋16.5g 脂14.9g 塩4.7	お誕生会ケーキ E144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 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
2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 飲むヨーグルト(いちご) E400Kcal 蛋14.8g 脂11.7g 塩1.9	鶏の照焼き丼 みそ汁(キャベツ・卵) 切干大根とザーサイの和え物 黄桃缶 E572Kcal 蛋30.8g 脂15.6g 塩5.7	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 切干大根とザーサイのサラダ くるみのキャラットラベ E559Kcal 蛋17.5g 脂21.6g 塩1.7g
3日 (木)	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) 甘酒 E450Kcal 蛋15.3g 脂14.4g 塩2.4	桜の押し寿司 あさりの赤だし汁 華つつみの銀あんかけ 苺と抹茶プリン E563Kcal 蛋25g 脂14.3g 塩4g	季節の和菓子(桜の花) E78Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	五日炊き込みごはん 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
4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 E419Kcal 蛋13.2g 脂19g 塩2.1g	カレーライス トマトと卵のスープ 和風ツナサラダ パイナップル缶 E620Kcal 蛋20.3g 脂24g 塩3.8g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌がけ 切り干し大根の煮物 E476Kcal 蛋18.4g 脂8.8g 塩2.2g
5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2.3	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 E613Kcal 蛋30.9g 脂17.8g 塩2.5	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
6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(ソファール元気) カフェオレ E448Kcal 蛋13.4g 脂18.1g 塩2.6	豚バラそば 厚焼き卵 フルーツヨーグルト E501Kcal 蛋25.2g 脂16.3g 塩3.4	やわらかおかき(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g	御飯 クリームシチュー オクラのなめ茸和え 青梗菜のじゃこサラダ E551Kcal 蛋25.9g 脂15.9g 塩3.4g
7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2.1	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2.6	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 E351Kcal 蛋16.8g 脂7.2g 塩4.4g
8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 E391Kcal 蛋11.9g 脂10.4g 塩1.9	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	ふるさとりんごケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	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 E471Kcal 蛋14g 脂9.2g 塩2.2g
9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2.3	御飯 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 E573Kcal 蛋28.4g 脂16.3g 塩2.6	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 E506Kcal 蛋16.7g 脂16.8g 塩2.6g
10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) E433Kcal 蛋14.4g 脂14.2g 塩1.4	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 E706Kcal 蛋22.6g 脂31.3g 塩2.1	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 E381Kcal 蛋15.5g 脂7.7g 塩3.6g
11日 (金)	バターロール ピーナッツバター 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1.9	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3.3	練乳あずきプリン E85Kcal 蛋3g 脂2.7g 塩0.1g	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 E415Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩2.5g
12日 (土)	バターロール 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2.5	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 E628Kcal 蛋26.6g 脂18.4g 塩4.4	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 E480Kcal 蛋19.9g 脂12.6g 塩2.2g
13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 E376Kcal 蛋13.5g 脂11.8g 塩2.1	御飯 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 E480Kcal 蛋24g 脂7.5g 塩5.8g	コーヒゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 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 E601Kcal 蛋20.9g 脂26.8g 塩2.7g
14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 E416Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1	御飯 のっぺい汁 鱈の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーン煮 E545Kcal 蛋25.5g 脂10g 塩4g	チョコパウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	パセリライス ポトフ 春雨サラダ E480Kcal 蛋14g 脂15.7g 塩3.4g

15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 みそ汁(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 パイナップル缶	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 E471Kcal 蛋18.6g 脂10.4g 塩2.7g
16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	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 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23.7g 脂17.1g 塩2.9g
17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) E426Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2g	ひじきご飯 沢煮椀 鶏肉のんにく照り焼き アスパラサラダ フルーツカクテル	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	豆ごはん 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 E472Kcal 蛋16.9g 脂12.4g 塩3g
18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 E358Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 塩2.1g	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) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	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 E534Kcal 蛋22.3g 脂15.5g 塩3.2g
19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 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 E106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 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 E472Kcal 蛋20.9g 脂16.9g 塩2g
20日 (日)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E399Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g	塩焼きそば わかめと春雨スープ シュウマイ 黄桃缶	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g	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 E553Kcal 蛋19.9g 脂17.2g 塩3.4g
21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 E442Kcal 蛋15.4g 脂16.8g 塩2.1g	御飯 かきたま汁 回鍋肉 海藻サラダ フルーツカクテル	芋おはぎ(お彼岸) E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	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 E495Kcal 蛋22g 脂16.5g 塩1.9g
22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 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 ブルーネ煮	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
23日 (水)	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(ソファール元気) 甘酒 E471Kcal 蛋14.6g 脂18.5g 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) 野菜サラダ バナナ	ライチゼリー E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	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 E475Kcal 蛋18.6g 脂10.7g 塩2.7g
24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) E385Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.1g	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	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	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 E641Kcal 蛋21.2g 脂26.8g 塩3.1g
25日 (金)	バターロール はちみつ クリームスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E390Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g	御飯 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) E49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	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 E474Kcal 蛋15g 脂16.5g 塩3.1g
26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 E460Kcal 蛋13.6g 脂20.2g 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	レモンケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	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 E476Kcal 蛋22.1g 脂9.2g 塩3.3g
27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	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	ストロベリーババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	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 E504Kcal 蛋23.3g 脂14.2g 塩2.6g
28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 E482Kcal 蛋19.7g 脂16.5g 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	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 E494Kcal 蛋20.8g 脂14g 塩3.1g
29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 E397Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.5g	御飯 みそ汁(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 E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	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20.9g 脂7.1g 塩3.4g

30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 鮭のケ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	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
	±400Kcal 蛋15.5g 脂11.3g 塩2.4	±493Kcal 蛋22.8g 脂9.8g 塩3.4g	±65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	±636Kcal 蛋20.5g 脂25.9g 塩1.7g
31日 (木)	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 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 りんごとプルーンの紅茶煮	杏仁豆腐	さつまいもごはん ふくさ焼き ごぼう入り卵の花
	±502Kcal 蛋15.2g 脂23.1g 塩2.1	±565Kcal 蛋23.3g 脂14.6g 塩3.1	±78Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	±525Kcal 蛋20.3g 脂15.3g 塩2.9g