

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和4年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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 E410Kcal 蛋11.2g 脂13.6g 塩2.1g	【誕生日祝い膳】 赤飯 すまし汁(お花のとうふ) 鰯の木の芽焼き 菜の花とめかぶと長芋の梅しそ和え E518Kcal 蛋25.5g 脂13.3g 塩3.4g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	御飯 麻婆豆腐 れんこんの辛子マヨ和え 金時豆煮豆 E563Kcal 蛋21.2g 脂20.5g 塩2.7g
2日 (土)	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) ココア E461Kcal 蛋17.5g 脂22.9g 塩1.3g	十五穀米 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりと大根のしそ和え みかん缶 E528Kcal 蛋31.2g 脂11.6g 塩3.6g	杏仁豆腐 E76Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	茶飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしのナムル E511Kcal 蛋17.2g 脂20.5g 塩1.4g
3日 (日)	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) カフェオレ E398Kcal 蛋11.4g 脂10.8g 塩2.6g	スパゲッティミートソース カリフラワーとベーコンのスー プ 南瓜のカレー風味サラダ パイナップル缶 E551Kcal 蛋20.3g 脂24.7g 塩2.6g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 太刀魚の生姜醤油焼き きゅうりとささ身の和え物 五目ひじき煮 E535Kcal 蛋24.7g 脂18.4g 塩3.4g
4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 E419Kcal 蛋14.1g 脂15.9g 塩1.8g	カレーライス コンソメスープ(白菜・コーン) 卵サラダ 黄桃缶 E622Kcal 蛋17.1g 脂27.9g 塩3g	デザートムース(いちご) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	御飯 あじの山椒焼き 大根のそぼろ煮 オクラのなめ草和え E434Kcal 蛋21.7g 脂7.7g 塩1.9g
5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 E362Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩2.1g	御飯 けんちん汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ バナナ E639Kcal 蛋21.5g 脂23.4g 塩2.6g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 卵と豆腐のかに玉風 もやしと青菜の辛子和え カリフラワーのピクルス E448Kcal 蛋20.3g 脂11.7g 塩2.7g
6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 E408Kcal 蛋17.4g 脂11.5g 塩2.3g	御飯 鮭のグリルトマトソース ベーコン入りオニオンスープ コールスローサラダ マンゴーヨーグルト E578Kcal 蛋26.4g 脂19.2g 塩2.5g	ピーチゼリー E104Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	五目おこわ 白菜と海老の中華煮 きゅうりとコーンのさっぱりサ ラダ E452Kcal 蛋20.2g 脂16.2g 塩2.1g
7日 (木)	黒糖ロール ピーナッツバター 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E485Kcal 蛋18.3g 脂22.3g 塩1.5g	御飯 さつまいも汁 さわらの菜種焼き 春菊の酢味噌和え みかん缶 E506Kcal 蛋25.5g 脂15.5g 塩2.7g	フレッシュオレンジケーキ E99Kcal 蛋1.4g 脂4.2g 塩0.1g	バセリライス 鶏肉のコーンクリーム煮 ブロッコリーとカリフラワーの カラフルサラダ E481Kcal 蛋22.2g 脂14.7g 塩3.3g
8日 (金)	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 ミルクティ E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g	十五穀米 ブロッコリーのポタージュ 和風ハンバーグ おろしソー 菜の花の酢味噌和え フルーツカクテル E676Kcal 蛋28.7g 脂26.7g 塩4.2g	オレンジゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 あじの香味焼き 里芋のごま味噌がけ わかめと油揚げのさつと煮 E412Kcal 蛋17g 脂5g 塩4g
9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 E380Kcal 蛋17.2g 脂14.6g 塩1.6g	御飯 春雨スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え パイナップル缶 E587Kcal 蛋18.5g 脂22.4g 塩2.5g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ カリフラワーのカレーマリネ E567Kcal 蛋24.1g 脂21.8g 塩2.9g
10日 (日)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E391Kcal 蛋13.1g 脂11.7g 塩1.3g	月見とろろそば ひじきと高野豆腐煮 黄桃缶 E530Kcal 蛋25.5g 脂11.5g 塩5.9g	ぶどうゼリー E56Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鮭の照り焼き なすとピーマンの肉味噌炒め ほうれん草のくるみサラダ E542Kcal 蛋29.4g 脂18.8g 塩2.6g
11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 E409Kcal 蛋14.2g 脂15.9g 塩1.8g	かぼちゃのポタージュ 黒ムツのムニエル きのこソー ス ブロッコリーとささ身のサラダ E588Kcal 蛋24.3g 脂14.4g 塩3.3g	乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	ピラフ(カニ風味) ほうれん草とチーズの卵焼き なすとベーコンのスープ煮 E496Kcal 蛋18.6g 脂21.5g 塩3.9g
12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 E406Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	三色丼 豆乳野菜スープ きゅうりとわかめのごま酢和え みかん缶 E554Kcal 蛋26.3g 脂17.9g 塩3.1g	黒ごまプリン E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ E531Kcal 蛋21.3g 脂12.4g 塩3.8g
13日 (水)	黒糖ロール 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 E421Kcal 蛋13.2g 脂12.6g 塩2.1g	御飯 沢煮椀 鰯の竜田揚げ れんこんの辛子マヨ和え バナナ E528Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩3.9g	ドームケーキ(こしあん) E42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピクル ス E543Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.4g
14日 (木)	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 飲むヨーグルト(いちご) E405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g	中華風炊き込み御飯 キャベツと葱の卵スープ タラの中華風野菜あんかけ パイナップル缶 E468Kcal 蛋20.4g 脂11.3g 塩3.9g	コーヒゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ほうれん草の梅和え シウマイえび風味 E592Kcal 蛋21.8g 脂24.3g 塩3.2g

15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 E423Kcal 蛋12.6g 脂19.4g 塩1.8g	御飯 具沢山みそ汁 ハニーマスタードチキン 花野菜サラダ 黄桃缶 E536Kcal 蛋30.3g 脂11.4g 塩3.9g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 ほっけの味噌焼き おからサラダ 菜の花の煮浸し E528Kcal 蛋21.5g 脂16.6g 塩2.5g
16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 E414Kcal 蛋19g 脂14.7g 塩2.1g	御飯 卵スープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーネ煮 E672Kcal 蛋21.3g 脂17.8g 塩3.7g	デザートムース(メロン) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g	じゃこ菜飯 鶏肉と里芋の煮物 春雨サラダ E457Kcal 蛋21.3g 脂9.9g 塩2.5g
17日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ アセロラゼリー カフェオレ E371Kcal 蛋11.5g 脂11.1g 塩1.4g	肉うどん 厚焼き卵 ピーチヨーグルト E539Kcal 蛋22.4g 脂17g 塩6.8g	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g	御飯 厚揚げの中華煮 さつまいものサラダ もやしと人参のごま醤油和え E561Kcal 蛋18.6g 脂20.4g 塩1.8g
18日 (月)	黒糖ロール 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) ミロ E512Kcal 蛋19.5g 脂24.1g 塩1.6g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンストロガノフ マセドアンサラダ パイナップル缶 E540Kcal 蛋22.6g 脂18.8g 塩3.4g	青りんごゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	谷中ごはん 豆腐と海老の塩炒め 菜の花の酢味噌和え E398Kcal 蛋19.5g 脂8.3g 塩3.3g
19日 (火)	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 抹茶ラテ E387Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩1.9g	御飯 梅しそごはん すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) ふくさ焼き さつまいものいとこ煮 りんごのコンポート E576Kcal 蛋20g 脂12.2g 塩3.4g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 カレーの味噌マヨネーズ焼き なすと豚肉の炒め物 白菜の甘酢漬け E494Kcal 蛋22.2g 脂17.4g 塩2.3g
20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 E393Kcal 蛋12.7g 脂11.2g 塩2.2g	御飯 野菜たっぷりスープ 豚肉のニンニク醤油ソース ブロックリーとツナのサラダ みかん缶 E627Kcal 蛋26.1g 脂24.5g 塩3.6g	キャラメルプリン E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 ほうれん草の卵とじ きゅうりのぬか漬け E430Kcal 蛋17.1g 脂13.1g 塩2.3g
21日 (木)	黒糖ロール 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) 飲むヨーグルト(いちご) E391Kcal 蛋13.9g 脂15g 塩1.8g	十五穀米 みそ汁(白菜・豆腐) サバの照り焼き かぼちゃのごまマヨネーズ フルーツカクテル E580Kcal 蛋21.8g 脂22.4g 塩2.9g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 治部煮 もやしと山菜のナムル オクラのおかかチーズあえ E440Kcal 蛋22.8g 脂7.5g 塩3g
22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 E412Kcal 蛋11.1g 脂13.6g 塩2.1g	御飯 かきたま汁 のし鶏のごま味噌焼き 小松菜のボン酢和え マンゴー缶 E509Kcal 蛋23g 脂13.7g 塩3.5g	ストロベリーババロア E86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	とうもろこし御飯 ブロックリーのシチュー ごぼうとツナのサラダ E529Kcal 蛋17.6g 脂18.7g 塩3g
23日 (土)	バターロール ピーナッツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E433Kcal 蛋16.9g 脂21.6g 塩1.9g	バターチキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・卵) オーロラサラダ 黄桃缶 E604Kcal 蛋23.3g 脂26.6g 塩1.9g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 れんこんのきんぴら なめ苺おろし E445Kcal 蛋18.5g 脂11.3g 塩3.1g
24日 (日)	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 カフェオレ E394Kcal 蛋11.4g 脂9.8g 塩2.1g	春キャベツとツナのクリームバス コンソメスープ(かぶ) にんじんとツナのマリネ ブルーベリーヨーグルト E436Kcal 蛋22.2g 脂15.1g 塩2.8g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 豚肉の卵とじ れんこんといんげんのサラダ さつまいもの甘煮 E607Kcal 蛋20.8g 脂23.3g 塩1.6g
25日 (月)	黒糖ロール 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 E446Kcal 蛋14.7g 脂17.2g 塩1.8g	かやくごはん すまし汁(春菊・玉麩) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え みかん缶 E544Kcal 蛋25.7g 脂15g 塩5.1g	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g	御飯 肉豆腐 いんげんのごまよごし さつまいものレモン煮 E511Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩1.5g
26日 (火)	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) 抹茶ラテ E371Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩1.4g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ポークチャップ アスパラとコーンのサラダ パイナップル缶 E648Kcal 蛋24.5g 脂27.8g 塩2.5g	チョコレートババロア E86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	ひじき御飯 鮭のムニエル 野菜あんかけ 花野菜サラダ E442Kcal 蛋16g 脂12.6g 塩2.6g
27日 (水)	バターロール ピーナッツバター ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E475Kcal 蛋19g 脂19.2g 塩2.3g	御飯 もずくのスープ 鰯の香味焼き かぼちゃ含め煮 フルーツカクテル E506Kcal 蛋20.4g 脂7.5g 塩4.3g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	御飯 親子煮 切干大根の和風サラダ ほうれん草のくるみ味噌白和え E490Kcal 蛋26.6g 脂12.4g 塩3.1g
28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) E388Kcal 蛋14.7g 脂11.7g 塩2g	御飯 トマトと卵のスープ 酢鶏 野菜サラダ りんごとレーズンの赤ワイン煮 E552Kcal 蛋22.7g 脂15.3g 塩2.7g	プリン E73Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	じゃことみょうがの混ぜごはん さんまの味噌焼き 里芋とえびの中華煮 E526Kcal 蛋24.8g 脂17.6g 塩3.7g
29日 (金)	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) ミルクティ E376Kcal 蛋14.2g 脂11g 塩1.6g	焼き豚とネギの炒飯 かぶのとろとろスープ さつまいもサラダ バナナ E552Kcal 蛋15.7g 脂16.5g 塩3.9g	黒糖ケーキ E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g	御飯 豚肉と舞茸の卵とじ 卵の花 ほうれん草の酢味噌和え E583Kcal 蛋26.9g 脂22.7g 塩3.8g

30日 (土)	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 夕張メロンゼリー ココア	御飯 沢煮椀 鶏の南蛮漬け 青菜の中華サラダ マンゴー缶	デザートムース(ピーチ)	御飯 鯖の甘辛焼き 南瓜のフレンチサラダ きゅうりのぬか漬け
	エ460Kcal 蛋13.7g 脂23.9g 塩1.7g	エ537Kcal 蛋29.4g 脂15.8g 塩3.5g	エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ488Kcal 蛋14.7g 脂15.8g 塩3.3g