

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年5月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1日 (日)	バターロール りんごジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソフール元気) ヤクルト400W 工380Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g	味噌ラーメン 海老シュウマイ フルショーグルト	ふるさとりんごケーキ	中華風炊き込み御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 厚焼き卵
2日 (月)	バターロール はちみつ ポークピーンズ 夕張メロンゼリー ミロ 工457Kcal 蛋16.7g 脂14.8g 塩2.2g	【誕生日祝い膳】 赤飯 あさりの赤だし汁 ヒレカツ ボテトサラダ 甘夏ゼリー	お誕生会ケーキ	御飯 和風炒り卵 かぼちゃの甘煮 おくらとめかぶの和え物
3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 工405Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	十五穀米 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鰯の照り焼き 五目豆 黄桃缶 工524Kcal 蛋25.6g 脂15.2g 塩3.4g	チョコバウム	御飯 ハヤシシチュー さつま芋とくるみのサラダ きゅうりとセロリの和え物
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(ソフール元気) 甘酒 工393Kcal 蛋12.7g 脂11.2g 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 工642Kcal 蛋21.7g 脂26.8g 塩2.1g	マロンバハロア	きのこ雑炊 鮭大根 白菜のピーナッツ和え
5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) 工439Kcal 蛋14.3g 脂20.8g 塩1.3g	たけのこごはん けんちん汁 かつおのたたき なす揚げびたしとろろがけ メロン 工592Kcal 蛋31.5g 脂18g 塩2.4g	柏餅風生和菓子	大豆おこわ 鶏肉と薩摩芋の煮物 大根の梅肉和え
6日 (金)	バターロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ エ372Kcal 蛋11.3g 脂9.8g 塩2.1g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) おからハンバーグ じやが芋とコーンのサラダ パイナップル缶 エ652Kcal 蛋22.3g 脂27.3g 塩2.6g	杏仁豆腐	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
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(ソフール元気) ココア エ404Kcal 蛋13.9g 脂15.3g 塩1.3g	天津飯 春雨とニラのスープ 菜の花の生姜醤油和え バナナ エ511Kcal 蛋20.6g 脂11.1g 塩2.5g	もみじまんじゅう	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
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(ソフール元気) カフェオレ エ376Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩1.4g	あんかけうどん かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶 エ540Kcal 蛋17.4g 脂15.9g 塩5.9g	水ようかん(芋)	海老とパプリカのピラフ さつま芋と豚肉の甘辛炒め 和風ソナサラダ
9日 (月)	黒糖ロール イチゴジャム ポークピーンズ ヨーグルト(ソフール元気) ミロ エ475Kcal 蛋19.8g 脂16.5g 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 エ574Kcal 蛋22.4g 脂22.2g 塩3.4g	チーズケーキ	御飯 白菜と豚肉の旨煮 じゃがいも甘辛煮 オクラ納豆
10日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ エ368Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩1.4g	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 黄桃缶 エ546Kcal 蛋29.1g 脂13g 塩3.1g	デザートムース(ぶどう)	御飯 鰯の塩焼き フロッコリーとエリンギのソテー 肉じゃが
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(ソフール元気) 甘酒 エ445Kcal 蛋17.1g 脂19g 塩1.8g	御飯 かきたま汁 豚肉の香味焼き ほうれん草の磯和え バナナ エ616Kcal 蛋24.7g 脂21.5g 塩3g	よもぎ饅頭	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
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) エ423Kcal 蛋13.4g 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 エ590Kcal 蛋22.2g 脂24.1g 塩3.6g	抹茶プリン	御飯 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ じゃこと青菜の炒めもの
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(ソフール元気) ミルクティ エ348Kcal 蛋11.1g 脂11.8g 塩1.4g	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 エ612Kcal 蛋20.8g 脂23.8g 塩3.5g	今川焼き(カスター)	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
14日 (土)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソフール元気) ココア エ415Kcal 蛋15.9g 脂15.2g 塩1.4g	バセリライス コンソメスープ(かぶ) 鮭の和風ガーリックソース ボテトサラダ ブルーン煮 エ561Kcal 蛋22.8g 脂16.9g 塩4.1g	メロンゼリー	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
				エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g エ476Kcal 蛋28.8g 脂12.2g 塩2.7g

15日 (日)	バターロール りんごジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソフール元気) カフェオレ	スパゲッティナポリタン かぶのポタージュスープ プロッコリーと豆のサラダ パイントヨーグルト	パウムクーヘン	御飯 タラのチャウダー さつま芋とりんご煮 白菜とささ身の和え物
	エ379Kcal 蛋11.4g 脂10.9g 塩2g	エ533Kcal 蛋20.4g 脂23.4g 塩3.5g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	エ545Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩3g
16日 (月)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ 夕張メンゼリー ミロ	親子丼 すまし汁(わかめ・三つ葉) 野菜とぜんまいのナムル バナナ	かばちゃババロア	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え じやが芋の白煮
	エ497Kcal 蛋16g 脂21.6g 塩2.2g	エ494Kcal 蛋23.1g 脂9.7g 塩2.9g	エ92Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ501Kcal 蛋19.1g 脂15.1g 塩3.4g
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(ソフール元気) 抹茶ラテ	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	やわらかおかき(コーンポタージュ)	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 さつま揚げピーマンのきんぴら
	エ347Kcal 蛋14.9g 脂12.4g 塩1.6g	エ567Kcal 蛋22.3g 脂19.5g 塩2.2g	エ40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g	エ553Kcal 蛋26.9g 脂19.8g 塩2.9g
18日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークピーンズ ヨーグルト(ソフール元気) 甘酒	御飯 かぶのとろとろスープ 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408Kcal 蛋17.4g 脂11.5g 塩2.3g	エ560Kcal 蛋20.9g 脂20.8g 塩2.5g	エ100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g	エ451Kcal 蛋25.4g 脂11.8g 塩3.5g
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)	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430Kcal 蛋14.2g 脂14.3g 塩1.4g	エ450Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩3.7g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ586Kcal 蛋19.4g 脂24.9g 塩2g
20日 (金)	バターロール りんごジャム クリームスープ 夕張メンゼリー 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 ツナボテサラダ
	エ374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g	エ516Kcal 蛋22.3g 脂17.1g 塩2.4g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g	エ548Kcal 蛋24g 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(ソフール元気) ココア	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの葉味ソースかけ 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380Kcal 蛋17.2g 脂14.6g 塩1.6g	エ578Kcal 蛋24.5g 脂18.3g 塩3.6g	エ56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g	エ486Kcal 蛋20.7g 脂17.4g 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(ソフール元気) カフェオレ	和風ソースバスター コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) プ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 海老シュウマイ なます
	エ438Kcal 蛋14.7g 脂19.3g 塩1.3g	エ520Kcal 蛋22.4g 脂23.4g 塩4.4g	エ56Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ522Kcal 蛋24g 脂13.1g 塩3.8g
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	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429Kcal 蛋14.2g 脂15.8g 塩1.5g	エ532Kcal 蛋23.7g 脂13.5g 塩3.2g	エ61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	エ496Kcal 蛋24.5g 脂19.7g 塩3.2g
24日 (火)	バターロール りんごジャム 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 かばちゃや含め煮 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406Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	エ641Kcal 蛋21.2g 脂23g 塩2.9g	エ73Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	エ464Kcal 蛋17.9g 脂13.8g 塩2.6g
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ごま味風和え	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 プロッコリーと豆のサラダ
	エ393Kcal 蛋12.7g 脂11.2g 塩2.2g	エ573Kcal 蛋24.6g 脂14.3g 塩3.8g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ547Kcal 蛋21.7g 脂26.1g 塩3g
26日 (木)	黒糖ロール はちみつ クリームスープ 夕張メンゼリー 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け
	エ433Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	エ573Kcal 蛋19.5g 脂18.8g 塩2.7g	エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	エ533Kcal 蛋20.8g 脂17.8g 塩3.3g
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(ソフール元気) ミルクティ	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	ドームケーキ(カスター)	ゆかり御飯 鮭の照り焼き 白菜のクリーム煮
	エ423Kcal 蛋12.6g 脂19.4g 塩1.3g	エ571Kcal 蛋28.8g 脂16.6g 塩4.2g	エ41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	エ511Kcal 蛋20g 脂15.4g 塩3.1g
28日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークピーンズ ヨーグルト(ソフール元気) ココア	御飯 すまし汁(ところ昆布・パンヘン) 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ 和え ツナ	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414Kcal 蛋19g 脂14.7g 塩2.1g	エ444Kcal 蛋21.5g 脂9.5g 塩3.4g	エ103Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ544Kcal 蛋21.7g 脂18.9g 塩4.1g
29日 (日)	黒糖ロール りんごジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソフール元気) カフェオレ	けんちんそば じゃこと小松菜の炒めもの 黄桃缶	抹茶カステラ	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
	エ409Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4g	エ452Kcal 蛋26.7g 脂9.4g 塩4g	エ109Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0.1g	エ582Kcal 蛋26g 脂16.7g 塩3.2g

30日 (月)	バターロール フルーベリージャム クリームスープ ヨーグルト(ソフルル元氣) ミロ エ441Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩2g	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 エ480Kcal 蛋21.4g 脂16.6g 塩3.9g	ライチゼリー	御飯 炒り鶏 かぼちゃのごママヨネーズ オクラとわかめの和え物 エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g エ533Kcal 蛋21.9g 脂14.4g 塩2.3g
31日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ エ368Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2g	鶏の照焼き丼 みそ汁(きやべつ・卵) 切干大根とザーサイの和え物 ブルーン煮 エ571Kcal 蛋31.1g 脂15.7g 塩5.8g	ヨーグルトケーキ	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ くるみのキヤロットラペ エ54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g エ542Kcal 蛋17g 脂21.7g 塩1.7g