

# 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(ソファール元気) ヤクルト400W E380Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g	味噌ラーメン 海老シュウマイ ブルーヨーグルト E527Kcal 蛋20.6g 脂18.3g 塩5.6g	ふるさとりんごケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	中華風炊き込み御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 厚焼き卵 E537Kcal 蛋22.4g 脂21.3g 塩3.2g
2日 (月)	バターロール はちみつ ポークビーンズ 夕張メロンゼリー ミロ E457Kcal 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 ポテトサラダ 甘夏ゼリー E680Kcal 蛋28.8g 脂25.1g 塩3.3g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	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 E454Kcal 蛋14.3g 脂10.7g 塩2.7g
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 E405Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	十五穀米 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鯖の照り焼き 五目豆 黄桃缶 E524Kcal 蛋25.6g 脂15.2g 塩3.4g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	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 E654Kcal 蛋17.5g 脂26.7g 塩3.1g
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(ソファール元気) 甘酒 E393Kcal 蛋12.7g 脂11.2g 塩2.2g	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 E642Kcal 蛋21.7g 脂26.8g 塩2.7g	マロンパバロア E86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	きのご雑炊 鮭大根 白菜のピーナッツ和え E415Kcal 蛋17.6g 脂7.7g 塩3.9g
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) E439Kcal 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 なす揚げたしとろろがけ メロン E592Kcal 蛋31.5g 脂18g 塩2.4g	柏餅風生和菓子 E81Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	大豆おこわ 鶏肉と薩摩芋の煮物 大根の梅肉和え E427Kcal 蛋19.7g 脂11.6g 塩1.8g
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 E372Kcal 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 じゃが芋とコーンのサラダ パイナップル缶 E652Kcal 蛋22.3g 脂27.3g 塩2.6g	杏仁豆腐 E76Kcal 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 E446Kcal 蛋18.8g 脂9.1g 塩2.4g
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(ソファール元気) ココア E404Kcal 蛋13.9g 脂15.3g 塩1.8g	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 E511Kcal 蛋20.6g 脂11.1g 塩2.5g	もみじまんじゅう 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 E501Kcal 蛋25.4g 脂16.2g 塩4g
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(ソファール元気) カフェオレ E376Kcal 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 E540Kcal 蛋17.4g 脂15.9g 塩5.9g	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 E589Kcal 蛋21.8g 脂21.6g 塩2.2g
9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 E475Kcal 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 E574Kcal 蛋22.4g 脂22.2g 塩3.4g	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 E483Kcal 蛋18.2g 脂15.1g 塩1.5g
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 E368Kcal 蛋16.2g 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 黄桃缶 E546Kcal 蛋29.1g 脂13g 塩3.1g	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 E561Kcal 蛋28.1g 脂21.7g 塩2.9g
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(ソファール元気) 甘酒 E445Kcal 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 E616Kcal 蛋24.7g 脂21.5g 塩3g	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g	ジンジャーライス 黒ムツのムニエル(バター醤油) きのみマリネのサラダ E423Kcal 蛋17g 脂12.7g 塩2.9g
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) E423Kcal 蛋13.4g 脂15.5g 塩2.2g	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 E590Kcal 蛋22.2g 脂24.1g 塩3.6g	抹茶プリン E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ じゃこと青菜の炒めもの E488Kcal 蛋18.2g 脂13.4g 塩2.4g
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(ソファール元気) ミルクティ E348Kcal 蛋11.1g 脂11.8g 塩1.8g	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 E612Kcal 蛋20.8g 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 E533Kcal 蛋22.1g 脂19g 塩2.6g
14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 E415Kcal 蛋15.9g 脂15.2g 塩1.3g	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 ブルーネ煮 E561Kcal 蛋22.8g 脂16.9g 塩4.1g	メロンゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	御飯 鶏肉とこのこのクリーム煮 アスパラのピーナッツ和え なめ茸おろし E476Kcal 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(ソファール元気) カフェオレ E379Kcal 蛋11.4g 脂10.9g 塩2.9g	スパゲッティナポリタン かぶのポタージュスープ ブロッコリーと豆のサラダ バインヨーグルト E533Kcal 蛋20.4g 脂23.4g 塩3.5g	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	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 E545Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩3.6g
16日 (月)	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 ミロ E497Kcal 蛋16g 脂21.6g 塩2.2g	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 E494Kcal 蛋23.1g 脂9.7g 塩2.9g	かぼちゃババロア E92Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	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 E501Kcal 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(ソファール元気) 抹茶ラテ E347Kcal 蛋14.9g 脂12.4g 塩1.8g	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 E567Kcal 蛋22.3g 脂19.5g 塩2.2g	やわらかおかき(コンポタージュ) E40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め アスパラガスの中巻和え さつま揚げとピーマンのきんぴら E553Kcal 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 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 E560Kcal 蛋20.9g 脂20.8g 塩2.5g	黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g	ごぼうとひじきの鶏飯 鱈の漬け焼き 青菜の中華サラダ E451Kcal 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) E430Kcal 蛋14.2g 脂14.3g 塩1.4g	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 E450Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩3.7g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	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 E586Kcal 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 タ張メロンゼリー ミルクティ E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g	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 E516Kcal 蛋22.3g 脂17.1g 塩2.4g	杏ゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 黒ムツの粕漬焼き にらの卵とじ ツナポテトサラダ E548Kcal 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(ソファール元気) ココア E380Kcal 蛋17.2g 脂14.6g 塩1.6g	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースかけ 里芋のそぼろ煮 みかん缶 E578Kcal 蛋24.5g 脂18.3g 塩3.6g	やわらかおかき(砂糖しょうゆ) E56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g	かやくごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物 E486Kcal 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(ソファール元気) カフェオレ E438Kcal 蛋14.7g 脂19.3g 塩1.3g	和風ツナパスタ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) ブロッコリーと豆のサラダ フルーツヨーグルト E520Kcal 蛋22.4g 脂23.4g 塩4.4g	ぶどうゼリー E56Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 海老シュウマイ なます E522Kcal 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(ソファール元気) ミロ E429Kcal 蛋14.2g 脂15.8g 塩1.8g	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 E532Kcal 蛋23.7g 脂13.5g 塩3.2g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	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 E496Kcal 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 E406Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	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 E641Kcal 蛋21.2g 脂23g 塩2.9g	プリン E73Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	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 E464Kcal 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(ソファール元気) 甘酒 E393Kcal 蛋12.7g 脂11.2g 塩2.2g	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風味和え E573Kcal 蛋24.6g 脂14.3g 塩3.6g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	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 E547Kcal 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 タ張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E433Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	中華丼 卵スープ ナムル バナナ E573Kcal 蛋19.5g 脂18.8g 塩2.7g	ヨーグルトババロア E86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	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 E533Kcal 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(ソファール元気) ミルクティ E423Kcal 蛋12.6g 脂19.4g 塩1.8g	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 E571Kcal 蛋28.8g 脂16.6g 塩4.2g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	ゆかり御飯 鮭の照り焼き 白菜のクリーム煮 E511Kcal 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	すまし汁(とろろ昆布・ハンパ) 和風ミートローフ いんげんのカットージチーズ 和え E444Kcal 蛋21.5g 脂9.5g 塩3.4g	いちごゼリー E103Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	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 E544Kcal 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(ソファール元気) カフェオレ E409Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4g	けんちんそば じゃこと小松菜の炒めもの 黄桃缶 E452Kcal 蛋26.7g 脂9.4g 塩4g	抹茶カステラ E109Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0.1g	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 E582Kcal 蛋26g 脂16.7g 塩3.2g

30日 (月)	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) 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 かぼちゃのごまマヨネーズ オクラとわかめの和え物
	エ441Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩2g	エ480Kcal 蛋21.4g 脂16.6g 塩3.9g	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	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	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 くるみのキャロットラペ
	エ368Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2g	エ571Kcal 蛋31.1g 脂15.7g 塩5.8g	エ54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	エ542Kcal 蛋17g 脂21.7g 塩1.7g