

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	薄皮クリームパン ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E381Kcal 蛋16.1g 脂12.8g 塩2.2g	【献立】 オムライス ～デミグラスソース～ 季節の野菜たっぷりスープ 南瓜のサラダ E581Kcal 蛋18g 脂18.4g 塩3.9g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	御飯 黒ムツのムニエル おろしボン酢 里芋のごま味噌がけ ほうれん草のソテー E462Kcal 蛋18.3g 脂8.9g 塩2.3g
2日 (木)	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) 飲むヨーグルト(いちご) E438Kcal 蛋18g 脂20.6g 塩1.7g	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツの辛子和え ブルー煮 E504Kcal 蛋25.3g 脂13g 塩2.9g	ミルク蒸しケーキ E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	五目炊き込みごはん 桜えび入り卵焼き ふろふき大根の肉味噌がけ E613Kcal 蛋25.5g 脂26g 塩3.7g
3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 E414Kcal 蛋12.6g 脂19.4g 塩1.8g	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 E569Kcal 蛋20.2g 脂19.9g 塩3.8g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 さわらと大根のごま味噌煮 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E488Kcal 蛋25g 脂14.4g 塩1.6g
4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	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 E595Kcal 蛋30.7g 脂17.8g 塩2.2g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	中華おこわ 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 E435Kcal 蛋16.8g 脂17.6g 塩4g
5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 E445Kcal 蛋13g 脂18.5g 塩2g	鶏南蛮蕎麦 キャベツときゅうりのごまマヨ ネーズ和え マンゴーヨーグルト E505Kcal 蛋27.6g 脂16.7g 塩4.6g	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 E528Kcal 蛋25.8g 脂15.9g 塩3.4g
6日 (月)	バターロール りんごジャム 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1.6g	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 E651Kcal 蛋22.1g 脂25g 塩2.9g	かぼちゃババロア E92Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	大根と桜えびの混ぜご飯 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え E357Kcal 蛋15.2g 脂7.4g 塩2.2g
7日 (火)	黒糖ロール 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 E390Kcal 蛋15.8g 脂11.8g 塩2g	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 E578Kcal 蛋29.6g 脂18.9g 塩2.8g	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 E456Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩2.3g
8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 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 りんごの赤ワイン煮 E554Kcal 蛋28.2g 脂16.4g 塩2.3g	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 E482Kcal 蛋16.3g 脂17.2g 塩2.6g
9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) E429Kcal 蛋14.2g 脂14.3g 塩1.4g	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 E694Kcal 蛋22.4g 脂31.3g 塩2g	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 E369Kcal 蛋15.3g 脂7.8g 塩3.6g
10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 E441Kcal 蛋14g 脂17.4g 塩1.9g	御飯 赤だし汁(椎茸・かいわれ) れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ マンゴー缶 E648Kcal 蛋22.5g 脂27.8g 塩3.3g	お誕生会ケーキ E83Kcal 蛋2.9g 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 E403Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩2.5g
11日 (土)	バターロール りんごジャム 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 E384Kcal 蛋17.1g 脂14.6g 塩1.6g	どうもろこし御飯 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 E617Kcal 蛋27.2g 脂19.7g 塩4.9g	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 E466Kcal 蛋19.7g 脂12.7g 塩2.2g
12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 E368Kcal 蛋13.1g 脂11.7g 塩1.3g	ちゃんぽん風ラーメン 厚焼き卵 カラフルコールスロー E514Kcal 蛋23.4g 脂20.7g 塩5.3g	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 E584Kcal 蛋20.7g 脂26.8g 塩2.4g
13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15.8g 塩1.8g	御飯 のっぺい汁 鱈の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルー煮 E509Kcal 蛋23.6g 脂10.5g 塩4.1g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	パセリライス ポトフ 春雨サラダ E462Kcal 蛋13.5g 脂16.5g 塩3.4g
14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 E471Kcal 蛋16.6g 脂21.8g 塩2.1g	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 桜えび入り揚げ豆腐 なすと舞茸の味噌炒め パイナップル缶 E461Kcal 蛋17.6g 脂11.3g 塩2.7g	ブルーベリーゼリー E106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 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 E458Kcal 蛋18.5g 脂10.4g 塩2.5g
15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) カフェオレ E398Kcal 蛋11.4g 脂10.8g 塩2g	御飯 雷汁 鱈の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴーヨーグルト E492Kcal 蛋23.9g 脂15.1g 塩3.3g	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 E518Kcal 蛋23.1g 脂17.7g 塩2.9g

16日 (木)	黒糖ロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	ひじきご飯 沢煮椀 鶏肉のにんにく照り焼き アスパラサラダ フルーツカクテル	黒ごま水ようかん	豆ごはん 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮
	E415Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	E555Kcal 蛋30.8g 脂14.1g 塩5.9g	E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g	E454Kcal 蛋16.7g 脂12.5g 塩3g
17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	十五穀米 みそ汁(きやべつ・卵) 鶏ごぼろ焼き なすの田舎煮 バナナ	しっとり饅頭(黒糖)	ピラフ(カニ風味) 鱈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
	E353Kcal 蛋11g 脂11.8g 塩1.8g	E577Kcal 蛋22g 脂18.6g 塩2.5g	E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	E507Kcal 蛋22.2g 脂15.4g 塩3.3g
18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 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	マンゴープリン	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え
	E414Kcal 蛋19g 脂14.7g 塩2.1g	E653Kcal 蛋27.2g 脂22g 塩3.1g	E89Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0g	E455Kcal 蛋20.5g 脂17.6g 塩1.7g
19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	焼きうどん(醤油) わかめと春雨スープ 海老シウマイ 黄桃缶	黒糖カステラ	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
	E399Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩1.4g	E552Kcal 蛋20.3g 脂18.4g 塩6.8g	E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g	E531Kcal 蛋19.7g 脂17.5g 塩3g
20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	御飯 かきたま汁 回鍋肉 海藻サラダ フルーツカクテル	水ようかん(芋)	御飯 鱈のトマトソース カリフラワーと豆のサラダ オクラのごま和え
	E434Kcal 蛋14.8g 脂17.2g 塩1.8g	E581Kcal 蛋22g 脂24.4g 塩3.1g	E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	E471Kcal 蛋22g 脂16.6g 塩1.9g
21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	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 ブルーン煮	ドーナツ	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
	E405Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	E507Kcal 蛋16.2g 脂15.5g 塩2.7g	E150Kcal 蛋2.8g 脂4.7g 塩0.2g	E535Kcal 蛋23.5g 脂18.8g 塩3.5g
22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) カフェオレ	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	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
	E445Kcal 蛋13g 脂18.5g 塩2g	E524Kcal 蛋18.5g 脂13.5g 塩2.9g	E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	E462Kcal 蛋17.8g 脂10.8g 塩2.7g
23日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鱈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	ブロッコリーのリゾット 豆腐と海老の旨煮 さつまいもとくるみのサラダ
	E383Kcal 蛋15.2g 脂13.6g 塩1.3g	E514Kcal 蛋23.8g 脂14.6g 塩3.4g	E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	E602Kcal 蛋20.5g 脂25.8g 塩2.6g
24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	人参のポタージュスープ マッシュポテト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)	御飯 卵と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
	E390Kcal 蛋11.3g 脂9.8g 塩2.1g	E726Kcal 蛋23.6g 脂29.6g 塩3.1g	E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	E458Kcal 蛋14.8g 脂16.5g 塩2.5g
25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	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	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
	E451Kcal 蛋15.5g 脂23g 塩1.8g	E593Kcal 蛋23.3g 脂22.7g 塩3.1g	E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	E454Kcal 蛋22g 脂9.3g 塩3.3g
26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) カフェオレ	冷やしおろしそば がんもどきの含め煮 フルーツカクテル	ストロベリーパバロア	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
	E380Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g	E566Kcal 蛋16.7g 脂25.1g 塩4.4g	E86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	E487Kcal 蛋23.2g 脂14.7g 塩2.6g
27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	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	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
	E472Kcal 蛋19.8g 脂16.6g 塩2.1g	E551Kcal 蛋15.9g 脂20.3g 塩2.9g	E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	E476Kcal 蛋20.7g 脂14.1g 塩3.1g
28日 (火)	バターロール イチゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	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	御飯 あじの梅煮 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん
	E367Kcal 蛋16.3g 脂10.4g 塩1.9g	E668Kcal 蛋23.6g 脂26.9g 塩2.7g	E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	E412Kcal 蛋20.7g 脂7.1g 塩3.4g
29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) カフェオレ	キャラットライス オニオンスープ 鱈のグ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
	E380Kcal 蛋14.3g 脂11g 塩1.6g	E477Kcal 蛋22.6g 脂9.7g 塩1.9g	E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	E620Kcal 蛋20.6g 脂26.3g 塩1.4g
30日 (木)	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 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 りんごとブルーンの紅茶煮	杏仁豆腐	さつまいもごはん ふくさ焼き 厚揚げとなすのピリ辛炒め
	E493Kcal 蛋15g 脂23.1g 塩2.2g	E548Kcal 蛋23.1g 脂14.7g 塩3.4g	E76Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	E558Kcal 蛋22.4g 脂20.9g 塩2.8g