

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

| 令和4年7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 夕張メロンゼリー ミルクティ E410Kcal 蛋11.2g 脂13.6g 塩2g | 【誕生日祝い膳】 赤飯 真沢山赤だし汁 夏野菜の天ぷら とうがんの梅ささみあん メロン E491Kcal 蛋13.3g 脂17.8g 塩2g | お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g | 御飯 麻婆豆腐 れんごんの辛子マヨ和え 金時豆煮豆 E563Kcal 蛋21.2g 脂20.4g 塩2g |
| 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1g | 十五穀米 みそ汁(さつま芋・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3g | 杏仁豆腐 E76Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g | 茶飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め もやしのナムル E511Kcal 蛋17.2g 脂20.5g 塩1g |
| 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2g | なすのベーコンのトマトスパゲッティ コンソメスープ(かぶ) キャベツときゅうりのごまマヨネーズ和え いも、ごぼう、ズッキーナの赤ワイン煮 E518Kcal 蛋14g 脂26g 塩3g | 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3g |
| 4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1g | 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 E589Kcal 蛋17g 脂23.7g 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 オクラのなめ茸和え E457Kcal 蛋26.1g 脂9.1g 塩2g |
| 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 ヤクルト400W E362Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩2g | 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2g | 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 E453Kcal 蛋22.2g 脂11.2g 塩2g |
| 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) カフェオレ E390Kcal 蛋16.2g 脂11.2g 塩2g | 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2g | 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2g |
| 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1g | 七夕押し寿司(鰻) すまし汁(あさがお) 彩りだんごの銀あんかけ びわろシロップ漬 E511Kcal 蛋17.2g 脂14.6g 塩3g | ねりきり(願いの星) E67Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g | パセリライス 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 E478Kcal 蛋22.2g 脂14.7g 塩3g |
| 8日 (金) | 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 ミルクティ E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g | 十五穀米 かぼちゃのポタージュ 和風ハンバーグ おろしソース 菜の花とわかめの和風あえ フルーツカクテル E681Kcal 蛋27g 脂26.2g 塩3.6g | 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っと煮 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1g | 御飯 春雨スープ 酢豚* もやしとオクラのごま醤油和え * E587Kcal 蛋18.5g 脂22.4g 塩2g | 乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 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2g |
| 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1g | きつねうどん さつま芋とくるみのサラダ バナナ E547Kcal 蛋15.3g 脂14.9g 塩4g | 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* ほうれん草のカラフルサラダ E532Kcal 蛋29.9g 脂16.9g 塩2g |
| 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15.8g 塩1g | 御飯 ポタージュスープ* 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 E580Kcal 蛋24.2g 脂14.3g 塩3g | チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 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3g |
| 12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 | 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3g | 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3g |
| 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) カフェオレ E403Kcal 蛋12g 脂12.2g 塩2g | 御飯 沢煮碗 鯨の竜田揚げ れんごんの辛子マヨ和え バナナ E528Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩3g | 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 きゅうりのピクルス E543Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3g |
| 14日 (木) | 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 飲むヨーグルト(いちご) E405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩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3g | コーヒーゼリー 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 海老シウマイ E592Kcal 蛋21.8g 脂24.3g 塩3g |
| 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1g | 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 E583Kcal 蛋30.2g 脂17.5g 塩3g | 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2g |

| | | | | |
|------------|--|---|---|--|
| 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3.1g | 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 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 E380Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g | ジャージャーうどん 厚焼き卵 ピーチヨーグルト E543Kcal 蛋24.2g 脂20.3g 塩4.1g | 蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g | 御飯 厚揚げの中華煮 さつま芋のサラダ もやしと人参のごま醤油和え E561Kcal 蛋18.6g 脂20.4g 塩1.1g |
| 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1.1g | 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 バイナップル缶 E540Kcal 蛋22.6g 脂18.8g 塩3.1g | 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 アセロラゼリー 抹茶ラテ E388Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩1.1g | 梅しそごはん すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) ふくさ焼き さつま芋のいとこ煮 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 カレイ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2.1g |
| 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) カフェオレ E375Kcal 蛋11.5g 脂10.9g 塩2.2g | 御飯 野菜たっぷりスープ 豚肉のコンソメ油ソース ブロッコリーとツナのサラダ みかん缶 E627Kcal 蛋26.1g 脂24.5g 塩3.3g | 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2.1g |
| 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2.1g | ずんだどら焼き 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 りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E411Kcal 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3.3g | 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 ブロッコリーのシチュー 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 はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E387Kcal 蛋15.3g 脂13.9g 塩1.1g | 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1.1g | 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 なめ茸おろし E445Kcal 蛋18.5g 脂11.3g 塩3.1g |
| 24日 (日) | 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 カフェオレ E441Kcal 蛋13g 脂17.5g 塩2.1g | たらこクリームスパゲッティ 鶏と大根のスープ 海藻サラダ ブルーネ煮 E407Kcal 蛋19.9g 脂10.7g 塩3.1g | 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 さつま芋の甘煮 E607Kcal 蛋20.8g 脂23.3g 塩1.1g |
| 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1.1g | 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 さつま芋のレモン煮 E518Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩1.1g |
| 26日 (火) | 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) 抹茶ラテ E371Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩1.1g | 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 バイナップル缶 E648Kcal 蛋24.5g 脂27.8g 塩2.2g | 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 E449Kcal 蛋16.5g 脂13.3g 塩2.1g |
| 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) カフェオレ E456Kcal 蛋17.8g 脂18.8g 塩2.2g | 御飯 もずくのスープ 鯖の香味焼き 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 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E385Kcal 蛋14.7g 脂11.7g 塩2.2g | 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2.1g | 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3.1g |
| 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 かぶのとろろスープ さつま芋サラダ バナナ E552Kcal 蛋15.7g 脂16.5g 塩3.1g | 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3.1g |
| 30日 (土) | 黒糖ロール 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) ココア E404Kcal 蛋14.5g 脂16.6g 塩1.1g | 御飯 沢煮椀 鶏の南蛮漬け 青菜の中華サラダ マンゴー缶 E537Kcal 蛋29.4g 脂15.8g 塩3.1g | デザートムース(ピーチ) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g | 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 E551Kcal 蛋22.2g 脂18.7g 塩3.1g |
| 31日 (日) | バターロール 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) カフェオレ E446Kcal 蛋15.7g 脂19.1g 塩1.1g | 冷やし中華 シューマイあんかけ 黄桃缶 E451Kcal 蛋19g 脂12.6g 塩5.9g | バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 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3.1g |