

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年8月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	バターロール はちみつ ポーキングズ 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 沢煮椀 あじのレモン南蛮漬け 冷やし卵豆腐のかにあん スイカ E524Kcal 蛋27g 脂17.8g 塩4.9g	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
2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 みかん缶 E515Kcal 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 E664Kcal 蛋17.6g 脂26.7g 塩3.1g
3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2.1g	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
4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	カリフラワーのポタージュスープ 鮭のカレーマヨネーズ焼き もやしの中華サラダ E587Kcal 蛋20g 脂24.9g 塩4g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 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1.6g
5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	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 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
6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 E490Kcal 蛋20.6g 脂8.7g 塩2.4g	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 E500Kcal 蛋25.4g 脂16.1g 塩4g
7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	かき玉うどん いんげんのごまマヨネーズ和え 白桃缶 E518Kcal 蛋20.1g 脂16.9g 塩0g	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
8日 (月)	黒糖ロール イチゴジャム ポーキングズ 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
9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2g	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(小鉢) E515Kcal 蛋19g 脂19.1g 塩2g
10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) カフェオレ E426Kcal 蛋15.9g 脂18.7g 塩1.6g	御飯 かきたま汁 豚肉の香味味噌焼き 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) きのこマリネのサラダ E423Kcal 蛋17g 脂12.7g 塩2.9g
11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 じゃこ青菜の炒めもの E488Kcal 蛋18.2g 脂13.4g 塩2.4g
12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1.6g	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3.3g	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
13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 E513Kcal 蛋16.5g 脂14.9g 塩4.1g	メロンゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	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 なめ草おろし E476Kcal 蛋28.8g 脂12.2g 塩2.7g
14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	焼きそば 中華スープ シュウマイ バナナ E561Kcal 蛋21.8g 脂21.4g 塩4.3g	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3g

15日 (月)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ 夕張メロンゼリー 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	かぼちゃババロア	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え じゃが芋の白煮
	エ497Kcal 蛋16g 脂21.6g 塩2.2g	エ492Kcal 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
16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	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(コーンポスター)	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 さつま揚げとピーマンのきんぴら
	エ347Kcal 蛋14.9g 脂12.4g 塩1.8g	エ565Kcal 蛋22.3g 脂19.5g 塩2.4g	エ40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g	エ553Kcal 蛋26.9g 脂19.8g 塩2.9g
17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	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	黒ごま水ようかん	ごぼうとひじきの鶏飯 鱈の漬け焼き 青菜の中華サラダ
	エ390Kcal 蛋16.2g 脂11.2g 塩2.1g	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
18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 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め 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1.5g	エ450Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩3.8g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ587Kcal 蛋19.5g 脂24.9g 塩2g
19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	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 ツナポテトサラダ
	エ374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g	エ517Kcal 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
20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	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースがけ 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 豆乳鍋湯* 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3.8g	エ56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g	エ486Kcal 蛋20.7g 脂17.4g 塩4g
21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	御飯 海老とトマトのクリームパスタ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) ブロッコリーカニ風味サラダ 甘夏みかん缶	いちごゼリー	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411Kcal 蛋19.7g 脂12.7g 塩3g	エ103Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ522Kcal 蛋24g 脂13.1g 塩3.8g
22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	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 りんごのコンポート	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1.8g	エ520Kcal 蛋21.5g 脂13.2g 塩3.8g	エ61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	エ496Kcal 蛋24.5g 脂19.7g 塩3.2g
23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 かぼちゃ含め煮 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
24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	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 りんごのコンポート	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 ブロッコリーと豆のサラダ
	エ375Kcal 蛋11.5g 脂10.9g 塩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
25日 (木)	黒糖ロール 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)	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
	エ433Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	エ571Kcal 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
26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	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	ドームケーキ(カスタード)	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1.8g	エ569Kcal 蛋28.8g 脂16.6g 塩4.2g	エ41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	エ514Kcal 蛋20.3g 脂15.3g 塩3g
27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	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 Каттер - ジチーズ 和え りんごのコンポート	ぶどうゼリー	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36Kcal 蛋0.3g 脂2g 塩0g	エ544Kcal 蛋21.7g 脂18.9g 塩4.1g
28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	冷やしためきそば キャベツのごま酢和え 黄桃缶	黒糖カステラ	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490Kcal 蛋15.2g 脂15.8g 塩5.3g	エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g	エ582Kcal 蛋26g 脂16.7g 塩3.2g
29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478Kcal 蛋21.4g 脂16.6g 塩3.3g	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	エ533Kcal 蛋21.9g 脂14.4g 塩2.3g

30日 (火)	バターロール りんごジャム 野菜と卵の中華スープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	鶏の照焼き丼 みそ汁(きゃべつ・卵) 切干大根とザーサイの和え物 バナナ	今川焼き(小倉)	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*
	±341Kcal 蛋15.5g 脂11.2g 塩1.6g	±592Kcal 蛋31.4g 脂15.8g 塩5.8g	±44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	±542Kcal 蛋17g 脂21.7g 塩1.7g
31日 (水)	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) カフェオレ	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツの辛子和え ブルーネ煮	デザートムース(ピーチ)	五目炊き込みごはん 桜えび入り卵焼き ふるふき大根の肉味噌がけ
	±410Kcal 蛋14.1g 脂18g 塩1.3g	±504Kcal 蛋25.3g 脂13g 塩2.9g	±30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	±613Kcal 蛋25.5g 脂26g 塩3.7g