

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和4年10月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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1.3g	【誕生日祝い膳】 赤飯 赤だし汁(じゃが芋・わかめ) 蓮根と海老のつくね 白菜と三つ葉の柚香和え フ・フランス E487Kcal 蛋21.9g 脂9.4g 塩3.2g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 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1.4g
2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	スパゲッティミートソース かぶのコンソメスープ キャベツときゅうりのごまマヨネーズ和え りんごとレーズンの赤ワイン煮 E510Kcal 蛋18g 脂23g 塩2.2g	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3.4g
3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1.8g	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
4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 抹茶ラテ E362Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩2.1g	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2.6g	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2.8g
5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2.1g	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2.9g	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2.1g
6日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋16.7g 脂14.7g 塩1.4g	御飯 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 E532Kcal 蛋31.3g 脂11.6g 塩3.6g	チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g	パセリライス 鶏肉のコンクリーム煮 ブロッコリーとカリフラワーの カラフルサラダ E487Kcal 蛋22.4g 脂15g 塩3.3g
7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	十五穀米 かぼちゃのポターージュ 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
8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 春雨スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え パイナップル缶 E587Kcal 蛋18.5g 脂22.4g 塩2.9g	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2.9g
9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2.1g	きつねそば 厚焼き卵 バナナ E469Kcal 蛋21g 脂13.7g 塩3.5g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 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
10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 ポターージュスープ 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3.3g	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	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3.9g
11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3.1g	黒ごまプリン E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 ホツ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3.8g
12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 沢煮椀 鯡の竜田揚げ れんごんの辛子マヨ和え バナナ E528Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩3.9g	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3.4g
13日 (木)	バターロール 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) E405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g	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3.9g	コーヒゼリー 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 海老シユマイ E592Kcal 蛋21.8g 脂24.3g 塩3.2g
14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	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3.4g	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2.5g

15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3.7g	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
16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	とろろそば がんもどきの含め煮 フルーツカクテル E435Kcal 蛋17.8g 脂7g 塩6.2g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g	御飯 鯖の漬け焼き なすとピーマンの肉味噌炒め ほうれん草のくるみサラダ E518Kcal 蛋28.2g 脂19.1g 塩3.4g
17日 (月)	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) ミロ E418Kcal 蛋17.3g 脂15.1g 塩1.7g	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 パイナップル缶 E540Kcal 蛋22.6g 脂18.8g 塩3.4g	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
18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1.9g	御飯 梅しそごはん すまし汁(とろろ昆布・ハバン) 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 カレー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2.3g
19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 野菜たっぷりスープ 豚肉のニンニク醤油ソース 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3.6g	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2.3g
20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	御飯 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2.9g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 冷部煮 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
21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3.5g	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
22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1.3g	御飯 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1.9g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 れんごんのきんぴら なめ茸おろし E445Kcal 蛋18.5g 脂11.3g 塩3.1g
23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 E381Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.5g	御飯 あんかけやきそば 中華スープ 海老シュウマイ バナナ E582Kcal 蛋24.3g 脂22.8g 塩3.6g	杏仁豆腐 E76Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	御飯 タラのチャウダー 白菜とささ身の和え物 ぬた E463Kcal 蛋18g 脂12.1g 塩3.9g
24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1.6g	御飯 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1.5g
25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1.4g	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 パイナップル缶 E648Kcal 蛋24.5g 脂27.8g 塩2.5g	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2.6g
26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 E501Kcal 蛋20.1g 脂7.5g 塩3.9g	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
27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2.7g	プリン E73Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	じゃこと生姜の混ぜごはん さんまの味噌焼き 里芋とえびの中華煮 E527Kcal 蛋24.7g 脂17.6g 塩3.7g
28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	御飯 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3.9g	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3.8g
29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1.7g	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3.5g	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 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 E490Kcal 蛋14.4g 脂15.8g 塩3.3g

30日 (日)	バターロール ピーナッツバター 豆乳野菜スープ アセロラゼリー カフェオレ	ほうとううどん 厚焼き卵 みかん缶	蜂蜜かすてら	御飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め さつまいものサラダ もやしと人参のごま醤油和え
	エ437Kcal 蛋13.2g 脂18.8g 塩1.5g	エ436Kcal 蛋20.2g 脂8.1g 塩5.8g	エ112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g	エ612Kcal 蛋17.9g 脂24.4g 塩2g
31日 (月)	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 ミロ	十五穀米 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鯖の照り焼き 五目豆 バナナ	デザートムース(ピーチ)	御飯 ハヤシチュー さつまいもとくるみのサラダ きゅうりとセロリの和え物
	エ472Kcal 蛋14.3g 脂17.7g 塩2.2g	エ560Kcal 蛋26.3g 脂15.3g 塩3.4g	エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ664Kcal 蛋17.6g 脂26.7g 塩3.1g