

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年12月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (木)	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 飲むヨーグルト(いちご) E451Kcal 蛋14g 脂16.9g 塩2.1g	【誕生日お祝い膳】 ネギトロしらす丼 さつま汁 茶碗蒸し みかん E429Kcal 蛋29.5g 脂6g 塩3.3g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	五日炊き込みごはん 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 ほうれん草のソテー E448Kcal 蛋22.2g 脂11.7g 塩2.9g
2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	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	やわらかおかき(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E528Kcal 蛋21.1g 脂18.2g 塩1.6g
3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 キャベツと葱の卵スープ ジンジャーポーク アスパラとコーンのサラダ りんごのコンポート E639Kcal 蛋23.5g 脂25.2g 塩2.1g	いちごゼリー E103Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	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
4日 (日)	黒糖ロール イチゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E408Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4g	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	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 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
5日 (月)	バターロール リンゴジャム 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 E419Kcal 蛋14.1g 脂15.9g 塩1.8g	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	かぼちゃパバロア 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
6日 (火)	黒糖ロール 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) 抹茶ラテ E399Kcal 蛋18.3g 脂12.2g 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	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 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
7日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ タ張メロンゼリー カフェオレ E380Kcal 蛋13.7g 脂10.8g 塩2.1g	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 E509Kcal 蛋21.8g 脂14.4g 塩2.3g	コーヒーゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 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 E544Kcal 蛋16.3g 脂24.5g 塩2.6g
8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 春雨とごらのスープ 豚肉の生姜焼き ツナポテトサラダ みかん缶 E690Kcal 蛋22.2g 脂31.3g 塩2.1g	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
9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・カイワレ) れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ マンゴー缶 E572Kcal 蛋22.9g 脂17.8g 塩3.7g	杏仁豆腐 E76Kcal 蛋2.4g 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
10日 (土)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ タ張メロンゼリー ココア E374Kcal 蛋14.6g 脂14.2g 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) E64Kcal 蛋0.3g 脂4.6g 塩0.2g	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
11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	コロツケうどん キャベツとツナのみそマヨサラダ ピーチヨーグルト E551Kcal 蛋15.6g 脂19.9g 塩5.3g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	カニ風味チャーハン ポトフ 春雨サラダ E545Kcal 蛋19.6g 脂21.8g 塩3.8g
12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 アセロラゼリー ミロ E400Kcal 蛋11.7g 脂15.4g 塩1.8g	御飯 のっぺい汁 鰯の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーン煮 E509Kcal 蛋23.6g 脂10.5g 塩3.9g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 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 (火)	黒糖ロール ピーナッツバター クリームスープ タ張メロンゼリー 抹茶ラテ E499Kcal 蛋17.2g 脂23.2g 塩2.1g	御飯 赤だし汁(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 E447Kcal 蛋17.6g 脂11.2g 塩2.8g	ストロベリーパバロア E86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 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
14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 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴーヨーグルト E539Kcal 蛋26g 脂16.8g 塩3.3g	チョコパウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 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
15日 (木)	黒糖ロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E415Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	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 E555Kcal 蛋30.8g 脂14.1g 塩5.7g	マンゴープリン E89Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0g	きのご御飯 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 E426Kcal 蛋16.2g 脂12.5g 塩3.3g

16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 E353Kcal 蛋11g 脂11.8g 塩1.8g	十五穀米 みそ汁(キャベツ・卵) 鶏ごぼう焼き なすの田舎煮 バナナ E577Kcal 蛋22g 脂18.6g 塩2.5g	しっとり饅頭(黒糖)	ピラフ(カニ風味) 鮭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 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	E507Kcal 蛋22.2g 脂15.4g 塩3.3g
17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 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 E665Kcal 蛋28.9g 脂22.2g 塩3.2g	水ようかん(芋)	御飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	E429Kcal 蛋20.6g 脂14.8g 塩1.8g
18日 (日)	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) カフェオレ E428Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4g	ほうれん草と鮭のクリームパスタ カリフラワーとベーコンのスープ いんげんとカニカマのサラダ ブルーベリー煮 E515Kcal 蛋20.7g 脂21g 塩3.5g	チョコレートパン	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 E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g	E531Kcal 蛋19.7g 脂17.5g 塩3g
19日 (月)	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) ミロ E406Kcal 蛋14.2g 脂15.9g 塩1.8g	エビピラフ きのこスープ ハニーマスタードチキン カラフルピクルス マンゴー缶 E543Kcal 蛋31.5g 脂13.4g 塩3.8g	抹茶ゼリー	御飯 鮭のトマトソース 切干し大根 オクラのごま和え E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	E497Kcal 蛋21.2g 脂18.3g 塩2.4g
20日 (火)	黒糖ロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E433Kcal 蛋15.6g 脂15.5g 塩2g	サフランライス ごぼうのポタージュスープ 鮭のムニエル きのこソース マカロニサラダ りんごのコンポート E666Kcal 蛋19.8g 脂22.6g 塩3.8g	紅茶ケーキ	かやくごはん 鶏肉と里芋の煮物 キャベツとツナのピリ辛和え E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	E442Kcal 蛋23.2g 脂8.5g 塩3.8g
21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	十五穀米 コンソメスープ(大根・ほうれん草) 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 パイナップル缶 E623Kcal 蛋21g 脂23.6g 塩2.8g	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 E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	E462Kcal 蛋17.8g 脂10.8g 塩2.7g
22日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E374Kcal 蛋12.7g 脂13.2g 塩1.3g	パセリライス コンソメスープ(白菜・万能葱) タンダーリーチキン きのこマリネのサラダ 黄桃缶 E507Kcal 蛋27g 脂14.2g 塩3.1g	ドームケーキ(カスタード)	ブロッコリーのリゾット 卵ともやしの中華あんかけ さつま芋のレモン煮 E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	E620Kcal 蛋18.5g 脂25.5g 塩2.5g
23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) ココア E451Kcal 蛋15.5g 脂23g 塩1.8g	キャロットライス オニオンスープ 黒ムツのムニエル マーメレードソース 南瓜のイタリアンサラダ バナナ E571Kcal 蛋18.3g 脂11g 塩3.4g	水ようかん(しろあん)	御飯 ホッケのみりん漬け焼き キャベツのごま和え じゃが芋の煮物 E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	E412Kcal 蛋19.4g 脂5.1g 塩3.1g
24日 (土)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E371Kcal 蛋11.3g 脂9.9g 塩2.1g	オムライス ~デミグラスソース~ かぶのポタージュスープ ツリイサラダ デザートムース(いちご) E720Kcal 蛋21.8g 脂31.1g 塩4.2g	ねりきり(クリスマスのリース)	御飯 豆腐と海老の旨煮 中華風おからサラダ オクラとわかめの和え物 E74Kcal 蛋2g 脂0.4g 塩0g	E410Kcal 蛋16.8g 脂11.6g 塩2.5g
25日 (日)	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) カフェオレ E428Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4g	ミートグラタン コンソメスープ(ほうれん草・コーン) いんげんとくるみのサラダ ブルーベリーヨーグルト E546Kcal 蛋23.4g 脂22.8g 塩3.3g	クリスマスケーキバイキング	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 E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	E531Kcal 蛋19.7g 脂17.5g 塩3g
26日 (月)	バターロール 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 E444Kcal 蛋19.2g 脂15.3g 塩2.2g	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) 和風ミートローフ なすの田舎煮 黄桃缶 E543Kcal 蛋21.5g 脂16.9g 塩3.6g	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 E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	E476Kcal 蛋20.7g 脂14.1g 塩3.1g
27日 (火)	黒糖ロール イチゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E396Kcal 蛋16.8g 脂11.7g 塩1.8g	御飯 赤だし汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉のガーリック焼き ブロッコリーのサラダ バナナ E672Kcal 蛋23.8g 脂26.8g 塩2.7g	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 E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	E394Kcal 蛋20.7g 脂5.1g 塩3.4g
28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 E380Kcal 蛋14.3g 脂11g 塩1.6g	御飯 かぶのどろろスープ カレイのマヨネーズ焼き カリフラワーのピクルス みかん缶 E410Kcal 蛋18.9g 脂9.8g 塩2.2g	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 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	E620Kcal 蛋20.6g 脂26.3g 塩1.4g
29日 (木)	黒糖ロール リンゴジャム 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) E454Kcal 蛋13.9g 脂16.8g 塩2.1g	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 マンゴー缶 E517Kcal 蛋22.8g 脂14.7g 塩3.2g	杏ゼリー	さつまいもごはん ふくさ焼き 五目豆 E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g	E493Kcal 蛋21.6g 脂13.3g 塩2.9g
30日 (金)	バターロール イチゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E374Kcal 蛋11.3g 脂10.9g 塩2.1g	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き きのこの豆乳スープ くるみのキャロットラペ 黄桃缶 E604Kcal 蛋32.5g 脂16.4g 塩3.5g	パウムクーヘン	なめたけ炊き込み御飯 ベーコンと葱の卵焼き ごぼう入り卵の花 E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	E551Kcal 蛋20.9g 脂21.6g 塩4.3g
31日 (土)	黒糖ロール 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 E470Kcal 蛋16.2g 脂24.3g 塩1.7g	海老天そば 春菊の白あえ(くるみ風味) パイナップル缶 E442Kcal 蛋20.3g 脂12.1g 塩4.8g	梅ゼリー	御飯 麻婆豆腐 れんこんの辛子マヨ和え シュウマイ E578Kcal 蛋23.5g 脂24g 塩4g	