

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	バターロール イチゴジャム ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(ソファール元気) ポカリスエット	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り お煮しめ 菜の花の白あえ 伊達巻 紅白かまぼこ 黒豆 いちご	わりきり(祝い華)	御飯 ハヤシチュー さつま芋とくるみのサラダ もやしと人参のごま醤油和え
	エ269Kcal 蛋6.4g 脂4g 塩1.3g	エ633Kcal 蛋40.3g 脂15.7g 塩6.3g	エ77Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	エ652Kcal 蛋18.3g 脂24.5g 塩3.1g
2日 (月)	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) ミロ	鮭のちらし寿司 お雑煮 栗きんとん みかん	わりきり(鯛の幸)	御飯 千草焼き卵 筑前煮 さくら大根漬
	エ455Kcal 蛋14.4g 脂14.9g 塩2.1g	エ559Kcal 蛋18.8g 脂7.5g 塩2.6g	エ77Kcal 蛋1.5g 脂0g 塩0g	エ510Kcal 蛋23.5g 脂13.7g 塩2.2g
3日 (火)	黒糖ロール 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) 抹茶ラテ	五目炊き込みごはん 赤だし汁(じゃが芋・わかめ) ぶりの照り焼き 菊なます パイナップル缶	わりきり(寿)	御飯 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 切干し大根 とろろ
	エ380Kcal 蛋15.4g 脂13.7g 塩1.7g	エ564Kcal 蛋24.6g 脂18.9g 塩4.8g	エ66Kcal 蛋1.4g 脂0.1g 塩0g	エ502Kcal 蛋18.8g 脂11.4g 塩2.8g
4日 (水)	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 カフェオレ	御飯 けんちん汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 黄桃缶	デザートムース(いちご)	御飯 卵と豆腐のかに玉風 青菜とささみの辛子和え カリフラワーのピクルス
	エ400Kcal 蛋12.1g 脂11.2g 塩2g	エ603Kcal 蛋20.9g 脂23.2g 塩2.6g	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ453Kcal 蛋22.2g 脂11.2g 塩2.8g
5日 (木)	バターロール ピーナツバター ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 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 バナナ	ヨーグルトケーキ	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
	エ468Kcal 蛋19.9g 脂20.7g 塩2.2g	エ561Kcal 蛋23.4g 脂14.8g 塩3.2g	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g	エ456Kcal 蛋19.6g 脂16.2g 塩2g
6日 (金)	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) ミルクティ	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 フルーツカクテル	オレンジゼリー	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
	エ424Kcal 蛋14.5g 脂12.8g 塩1.4g	エ531Kcal 蛋31g 脂11.5g 塩3.6g	エ105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ488Kcal 蛋22.4g 脂15g 塩3.3g
7日 (土)	黒糖ロール リンゴジャム クリームスープ タ張メロンゼリー ココア	七草粥 赤だし汁(豆腐・貝割れ) さつま芋と切り昆布の煮物 温泉卵 みかん	薄皮クリームパン	御飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め さつま芋のサラダ わかめと油揚げのさっと煮
	エ430Kcal 蛋15.9g 脂14.7g 塩1.9g	エ454Kcal 蛋14.8g 脂7.1g 塩3.9g	エ97Kcal 蛋1.8g 脂3.5g 塩0.1g	エ656Kcal 蛋18.7g 脂26.9g 塩2.2g
8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	あんかけうどん 厚焼き卵 マンゴーヨーグルト	ブルーベリーゼリー	御飯 豆腐のきのこそばあん ほうれん草の卵とじ カリフラワーのカレーマリネ
	エ400Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩1.5g	エ493Kcal 蛋21g 脂13.8g 塩5.8g	エ106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g	エ509Kcal 蛋24.3g 脂17.3g 塩2.4g
9日 (月)	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) ミロ	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	乳菓まんじゅう	御飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ かぶと人参の甘酢漬
	エ414Kcal 蛋17.4g 脂15.1g 塩1.7g	エ587Kcal 蛋18.5g 脂22.4g 塩2.5g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	エ545Kcal 蛋23g 脂19.2g 塩3.1g
10日 (火)	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) 抹茶ラテ	御飯 かぼちゃのポタージュ 黒ムツのムニエル きのごソース ブロッコリーとささ身のサラダ りんごとレーズンの赤ワイン煮	水ようかん(芋)	カニ風味ビラフ 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
	エ342Kcal 蛋14.9g 脂12.4g 塩1.8g	エ589Kcal 蛋24.3g 脂14.4g 塩3.3g	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	エ496Kcal 蛋18.6g 脂21.5g 塩3.9g
11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	御飯 沢煮焼 鱈の竜田揚げ れんこんの辛子マヨ和え バナナ	おしるこ	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピクルス
	エ403Kcal 蛋12g 脂12.2g 塩2g	エ528Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩3.9g	エ130Kcal 蛋4.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ543Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.4g
12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)	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 みかん缶	コーヒーゼリー	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ほうれん草の梅和え シウマイえび風味
	エ405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g	エ463Kcal 蛋20.4g 脂11.3g 塩3.9g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g	エ592Kcal 蛋21.8g 脂24.3g 塩3.2g
13日 (金)	バターロール ピーナツバター 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	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	しっとり饅頭(小麦)	御飯 ほっけの味噌焼き おからサラダ 菜の花の煮浸し
	エ423Kcal 蛋12.6g 脂19.4g 塩1.8g	エ583Kcal 蛋30.2g 脂17.5g 塩3.4g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ528Kcal 蛋21.5g 脂16.6g 塩2.5g
14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 卵スープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーベリー煮	デザートムース(メロン)	じゃこ菜飯 鶏肉と里芋の煮物 春雨サラダ
	エ414Kcal 蛋19g 脂14.7g 塩2.1g	エ672Kcal 蛋21.3g 脂17.8g 塩3.7g	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g	エ457Kcal 蛋21.3g 脂9.9g 塩2.5g
15日 (日)	黒糖ロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	味噌ラーメン 焼きギョーザ マンゴー缶	黒糖蒸しケーキ	御飯 鱈の漬け焼き 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
	エ373Kcal 蛋13.1g 脂11.7g 塩1.3g	エ475Kcal 蛋18.1g 脂16.9g 塩6.1g	エ65Kcal 蛋1.5g 脂2.8g 塩0.1g	エ518Kcal 蛋28.2g 脂19.1g 塩3.4g

16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	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 マゼドアンサラダ バイナツプル缶	青りんごゼリー	谷中ごはん 豆腐と海老の塩炒め 菜の花の酢味噌和え
	エ512Kcal 蛋19.5g 脂24.1g 塩1.6g	エ540Kcal 蛋22.6g 脂18.8g 塩3.4g	エ105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ398Kcal 蛋19.5g 脂8.3g 塩3.3g
17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	梅しごはん 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	しっとり饅頭(黒糖)	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
	エ388Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩1.9g	エ576Kcal 蛋20g 脂12.2g 塩3.4g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ494Kcal 蛋22.2g 脂17.4g 塩2.3g
18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	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	キャラメルプリン	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
	エ403Kcal 蛋12g 脂12.2g 塩2g	エ627Kcal 蛋26.1g 脂24.5g 塩3.6g	エ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	エ430Kcal 蛋17.1g 脂13.1g 塩2.3g
19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)	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	バナナカステラ	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
	エ391Kcal 蛋13.9g 脂15g 塩1.8g	エ580Kcal 蛋21.8g 脂22.4g 塩2.9g	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	エ440Kcal 蛋22.8g 脂7.5g 塩3g
20日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ タ張メロンゼリー ミルクティ	御飯 かきたま汁 のし鶏のごまコマ味噌焼き 小松菜のポン酢和え マンゴー缶	ストロベリーババロア	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
	エ411Kcal 蛋11.1g 脂13.6g 塩2.1g	エ509Kcal 蛋23g 脂13.7g 塩3.5g	エ94Kcal 蛋2.5g 脂3.2g 塩0.1g	エ529Kcal 蛋17.6g 脂18.7g 塩3g
21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	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	紅茶ケーキ	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
	エ415Kcal 蛋15.9g 脂15.2g 塩1.3g	エ604Kcal 蛋23.3g 脂26.6g 塩1.9g	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	エ445Kcal 蛋18.5g 脂11.3g 塩3.1g
22日 (日)	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) カフェオレ	塩焼きそば にら玉スープ シウマイ バナナ	杏仁豆腐	御飯 タラのチャウダー 白菜とささ身の和え物 ぬた
	エ474Kcal 蛋16.2g 脂20.5g 塩1.4g	エ545Kcal 蛋17g 脂24.7g 塩4.1g	エ76Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	エ469Kcal 蛋19.3g 脂12.2g 塩3.9g
23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	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	クリームコンフェ	御飯 肉豆腐 いんげんのごまごし さつま芋のレモン煮
	エ446Kcal 蛋14.7g 脂17.2g 塩1.8g	エ544Kcal 蛋25.7g 脂15g 塩5.1g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g	エ518Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩1.5g
24日 (火)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ	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 バイナツプル缶	チョコレートババロア	ひじき御飯 鮭のムニエル 野菜あんかけ 花野菜サラダ
	エ371Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩1.4g	エ648Kcal 蛋24.5g 脂27.8g 塩2.5g	エ95Kcal 蛋2.8g 脂3.3g 塩0.1g	エ449Kcal 蛋16.5g 脂13.3g 塩2.6g
25日 (水)	黒糖ロール 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	御飯 もずくのスープ 鰯の香味焼き かぼちゃ含め煮 フルーツカクテル	みるく饅頭	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白和え
	エ485Kcal 蛋18.4g 脂20.1g 塩2.1g	エ501Kcal 蛋20.1g 脂7.5g 塩3.9g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	エ490Kcal 蛋26.6g 脂12.4g 塩3.1g
26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)	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	プリン	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
	エ386Kcal 蛋14.7g 脂11.7g 塩2g	エ552Kcal 蛋22.7g 脂15.3g 塩2.7g	エ73Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	エ527Kcal 蛋24.7g 脂17.0g 塩3.7g
27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	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	黒糖ケーキ	御飯 豚肉と舞茸の卵とじ 卯の花 ほうれん草の酢味噌和え
	エ376Kcal 蛋14.2g 脂11g 塩1.6g	エ552Kcal 蛋15.7g 脂16.5g 塩3.9g	エ70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g	エ583Kcal 蛋26.9g 脂22.7g 塩3.8g
28日 (土)	黒糖ロール 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) ココア	御飯 沢煮椀 鶏の南蛮漬 青菜の中華サラダ マンゴー缶	抹茶ゼリー	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
	エ404Kcal 蛋14.5g 脂16.6g 塩1.7g	エ537Kcal 蛋29.4g 脂15.8g 塩3.5g	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	エ495Kcal 蛋15g 脂15.9g 塩3.3g
29日 (日)	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) カフェオレ	スバゲッティナボリタン かぶのポタージュスープ ブロッコリーと豆のサラダ バイヨーグルト	蜂蜜かすてら	御飯 あじの香味焼き 里芋としめじの味噌バター煮 きゅうりとセロリの和え物
	エ474Kcal 蛋16.2g 脂20.5g 塩1.4g	エ533Kcal 蛋20.4g 脂23.4g 塩3.5g	エ112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g	エ401Kcal 蛋15.1g 脂8.6g 塩3.4g
30日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスープ タ張メロンゼリー ミロ	十五穀米 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鰯の照り焼き 五目豆 バナナ	デザートムース(ピーチ)	ツナとなめ茸御飯 厚揚げの中華煮 五目変わりきんぴら
	エ471Kcal 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492Kcal 蛋19.3g 脂16.3g 塩2.5g
31日 (火)	黒糖ロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ	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	さつまいも饅頭	きのご雑炊 鮭大根 白菜のピーナッツ和え
	エ363Kcal 蛋16.8g 脂12.3g 塩1.3g	エ642Kcal 蛋21.7g 脂26.8g 塩2.7g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	エ423Kcal 蛋18.2g 脂8.2g 塩3.9g