

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和5年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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	【誕生日祝い膳】 赤飯 粕汁 大豆の落とし揚げ さつまいものくるみ味噌がけ みかん	お誕生会ケーキ	きのこ雑炊 鮭大根 白菜のピーナッツ和え
	エ375Kcal 蛋11.5g 脂10.9g 塩2g	エ608Kcal 蛋23.2g 脂17.3g 塩2.9g	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	エ423Kcal 蛋18.2g 脂8.2g 塩3.9g
2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)	御飯 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 黄桃缶	ヨーグルトケーキ	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
	エ439Kcal 蛋14.3g 脂20.8g 塩1.3g	エ587Kcal 蛋20g 脂24.9g 塩4g	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g	エ446Kcal 蛋18.8g 脂9.1g 塩2.4g
3日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ	大豆おこわ けんちん汁 いわしゴマ味噌煮 かぼちゃのみたらし みかん	ねりきり(赤鬼)	御飯 さつま芋と鶏肉の甘酢炒め 卵の花 大根の梅肉和え
	エ372Kcal 蛋11.3g 脂9.8g 塩2.1g	エ599Kcal 蛋23.2g 脂14.3g 塩2.8g	エ66Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	エ542Kcal 蛋22.4g 脂15.9g 塩2.9g
4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	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	もみじまんじゅう(こしあん)	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
	エ404Kcal 蛋13.9g 脂15.3g 塩1.8g	エ492Kcal 蛋20.6g 脂8.7g 塩2.4g	エ104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	エ500Kcal 蛋25.4g 脂16.1g 塩4g
5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	焼きうどん(ソース味) ほうれん草の中華和え ブルーベリーヨーグルト	抹茶プリン	海老とパプリカのピラフ さつま芋と豚肉の甘酢炒め 和風ツナサラダ
	エ376Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩1.4g	エ485Kcal 蛋19.2g 脂17.6g 塩4.4g	エ56Kcal 蛋2.3g 脂0.9g 塩0.1g	エ589Kcal 蛋21.8g 脂12.6g 塩2.9g
6日 (月)	黒糖ロール 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) ミロ	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	チーズケーキ	御飯 白菜と豚肉の旨煮 じゃがいも甘辛煮 オクラ納豆
	エ475Kcal 蛋19.8g 脂16.5g 塩2.1g	エ574Kcal 蛋22.4g 脂22.2g 塩3.3g	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	エ483Kcal 蛋18.2g 脂15.1g 塩1.5g
7日 (火)	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 抹茶ラテ	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	メロンゼリー(赤肉)	御飯 鯖の塩焼き フロッキーとエリンギのソテー 肉じゃが
	エ368Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩1.9g	エ546Kcal 蛋29.1g 脂13g 塩3.1g	エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g	エ515Kcal 蛋19g 脂19.1g 塩2g
8日 (水)	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) カフェオレ	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	よもぎ饅頭	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
	エ455Kcal 蛋16.5g 脂20g 塩1.6g	エ616Kcal 蛋24.7g 脂21.5g 塩3.9g	エ80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g	エ429Kcal 蛋17.1g 脂12.8g 塩2.9g
9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 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	デザートムス(ぶどう)	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
	エ423Kcal 蛋13.4g 脂15.5g 塩2.2g	エ590Kcal 蛋22.2g 脂24.1g 塩3.6g	エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ488Kcal 蛋18.2g 脂13.4g 塩2.4g
10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	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	パウムクーヘン	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
	エ348Kcal 蛋11.1g 脂11.8g 塩1.8g	エ612Kcal 蛋20.8g 脂23.8g 塩3.3g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	エ533Kcal 蛋22.1g 脂19g 塩2.6g
11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	御飯 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(マスタード) ブルーベリー煮	水ようかん(芋)	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 なめ茸おろし
	エ415Kcal 蛋15.9g 脂15.2g 塩1.3g	エ515Kcal 蛋16.5g 脂14.9g 塩4.1g	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g	エ476Kcal 蛋28.8g 脂12.2g 塩2.9g
12日 (日)	バターロール(10) 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) カフェオレ	カレーうどん 五目ごま酢和え みかん缶	今川焼き(カスタード)	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
	エ380Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g	エ554Kcal 蛋23.1g 脂18.3g 塩5.1g	エ41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g	エ553Kcal 蛋18.5g 脂13.4g 塩3g
13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	かぼちゃパバロア	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494Kcal 蛋23.1g 脂9.7g 塩2.9g	エ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g	エ501Kcal 蛋19.1g 脂15.1g 塩3.4g
14日 (火)	黒糖ロール 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 ハート杏仁フルーツポンチ	ねりきり(バレンタインハート)	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376Kcal 蛋15.4g 脂13.7g 塩1.7g	エ536Kcal 蛋22.2g 脂19.5g 塩2.4g	エ66Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g	エ553Kcal 蛋26.9g 脂19.8g 塩2.9g

15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 かぶのとろとろスープ 豚肉の葱塩焼き 磯サラダ パイナップル缶 E560Kcal 蛋20.9g 脂20.8g 塩2.2g	黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g	ごぼうとひじきの鶏飯 鱈の漬け焼き 青菜の中華サラダ E451Kcal 蛋25.4g 脂11.8g 塩3.5g
16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	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 E450Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩3.7g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	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 E589Kcal 蛋19.5g 脂25.2g 塩2g
17日 (金)	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 E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g	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 E515Kcal 蛋22.1g 脂17.1g 塩2.4g	杏ゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 黒ムツの粕漬焼き にらの卵とじ ツナポテトサラダ E548Kcal 蛋24g 脂21.9g 塩2.1g
18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 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 E578Kcal 蛋24.5g 脂18.3g 塩3.1g	やわらかおかき(砂糖しようゆ) E56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g	かやくごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物 E489Kcal 蛋20.9g 脂17.6g 塩4g
19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	御飯 和風フレンチパスタ コンソメスープ(じゃが芋・キャベツ) ブロッコリーとささみのごまマヨ和え ブルーベリーヨーグルト E515Kcal 蛋20.6g 脂22.5g 塩4.1g	いちごゼリー E62Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 シューマイえび風味 なます E522Kcal 蛋24g 脂13.1g 塩3.8g
20日 (月)	黒糖ロール 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 E457Kcal 蛋14.7g 脂17.1g 塩1.8g	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 たまごかけ E520Kcal 蛋21.5g 脂13.2g 塩3.1g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g	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 E496Kcal 蛋24.5g 脂19.7g 塩3.2g
21日 (火)	バターロール リンゴジャム 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	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 E641Kcal 蛋21.2g 脂23g 塩2.9g	プリン E69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 なすと厚揚げのごま味噌炒め 春雨サラダ オクラの梅がつつおあえ E464Kcal 蛋17.9g 脂13.8g 塩2.6g
22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 みそ汁(里芋・油揚げ) 鮭の南蛮漬け キャベツとしめじのゴマ風味和え ブルーベリーヨーグルト E520Kcal 蛋17.3g 脂12g 塩3.8g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	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 E547Kcal 蛋21.7g 脂26.1g 塩3g
23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) E433Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	中華丼 卵スープ ナムル バナナ E573Kcal 蛋19.5g 脂18.8g 塩2.1g	ヨーグルトババロア E86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g	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け E533Kcal 蛋20.8g 脂17.8g 塩3.3g
24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	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 E571Kcal 蛋28.8g 脂16.6g 塩4.2g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	ゆかり御飯 鮭の照り焼き 白菜のクリーム煮 E511Kcal 蛋20g 脂15.4g 塩3.1g
25日 (土)	黒糖ロール 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 E442Kcal 蛋19.6g 脂16g 塩2.1g	すまし汁(とろろ昆布・ハンパン) 和風ミートローフ いんげんの Каттерー ジチーズ 和え E448Kcal 蛋22g 脂9.6g 塩3.5g	ぶどうゼリー E63Kcal 蛋0.3g 脂1.8g 塩0.1g	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 E544Kcal 蛋21.7g 脂18.9g 塩4.1g
26日 (日)	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) カフェオレ E380Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g	月見たぬきそば(温) かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶 E676Kcal 蛋19.1g 脂31.6g 塩5.5g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	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 E582Kcal 蛋26g 脂16.7g 塩3.2g
27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 E441Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩2g	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 E480Kcal 蛋21.4g 脂16.6g 塩3.3g	ライチゼリー E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g	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 E533Kcal 蛋21.9g 脂14.4g 塩2.3g
28日 (火)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ E351Kcal 蛋18g 脂11.6g 塩1.6g	鶏の照焼き丼 みそ汁(キャベツ・卵) 切干大根とザーサイの和え物 バナナ E592Kcal 蛋31.4g 脂15.8g 塩5.5g	今川焼き(小倉) E44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ くるみのキャラットラベ E542Kcal 蛋17g 脂21.6g 塩1.7g