

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	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) ココア	【誕生日祝い膳】 赤飯 すまし汁(お花のとうふ) 鯖の木の芽焼き 菜の花の和え物 ストロベリーパナロア	お誕生会ケーキ	茶飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め もやしのナムル
	E433Kcal 蛋16.9g 脂21.6g 塩1.3g 糖39.9	E509Kcal 蛋25.9g 脂12.8g 塩3.5g 糖67.1	E139Kcal 蛋3.4g 脂0.6g 塩0.1g 糖19.8g	E514Kcal 蛋17.3g 脂20.8g 塩1.4g 糖59.3g
2日 (日)	黒糖ロール 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	春キャベツとツナのクリームパスタ コンソメスープ(かぶ) にんじんとツナのマリネ ブルーベリーヨーグルト	しっとり饅頭(吹雪)	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
	E426Kcal 蛋12g 脂12.1g 塩2g 糖66.6g	E436Kcal 蛋22.2g 脂15.1g 塩2.8g 糖50.1	E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	E532Kcal 蛋24.5g 脂18.4g 塩3.3g 糖60g
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	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	デザートムース(いちご)	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
	E419Kcal 蛋14.1g 脂15.9g 塩1.8g 糖53.9	E589Kcal 蛋17g 脂23.7g 塩3g 糖73.3g	E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	E457Kcal 蛋26.1g 脂9.1g 塩2g 糖63.4g
4日 (火)	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 抹茶ラテ	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	さつまいも饅頭	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
	E390Kcal 蛋15.8g 脂11.8g 塩2g 糖54.8g	E639Kcal 蛋21.5g 脂23.4g 塩2.6g 糖81.1	E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	E453Kcal 蛋22.2g 脂11.2g 塩2.8g 糖59.9g
5日 (水)	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) カフェオレ	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	ピーチゼリー	パセリライス 鶏肉ときのこのクリーム煮 きゅうりとコーンのさっぱりサ ラダ
	E418Kcal 蛋16.8g 脂12.5g 塩2.1g 糖57.1	E578Kcal 蛋26.4g 脂19.2g 塩2.5g 糖73.1	E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	E495Kcal 蛋29g 脂14.7g 塩3g 糖59.8g
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)	御飯 みそ汁(さつまいも・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	チョコレートパン	五目おこわ 白菜と海老の中華煮 ブロッコリーとカリフラワーの カラフルサラダ
	E439Kcal 蛋16.7g 脂14.7g 塩1.4g 糖59.1	E531Kcal 蛋31g 脂11.5g 塩3.6g 糖70.4	E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.2g	E450Kcal 蛋19g 脂15.8g 塩2.1g 糖54.1g
7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	十五穀米 かぼちゃのポタージュ 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	オレンジゼリー	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
	E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g 糖58.4	E684Kcal 蛋27.5g 脂26.2g 塩3.7g 糖81.1	E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	E412Kcal 蛋17g 脂5g 塩4g 糖69.7g
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	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 カリフラワーのカレーマリネ
	E380Kcal 蛋17.2g 脂14.6g 塩1.6g 糖40.1	E587Kcal 蛋18.5g 脂22.4g 塩2.5g 糖73.1	E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	E570Kcal 蛋24.5g 脂21.8g 塩2.9g 糖66.1g
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	月見とろろそば ひじきと高野豆腐煮 黄桃缶	梅ゼリー	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
	E445Kcal 蛋13g 脂18.5g 塩2g 糖55.2g	E530Kcal 蛋25.5g 脂11.5g 塩5.9g 糖72.1	E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	E522Kcal 蛋25.6g 脂16g 塩2.9g 糖64.5g
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	御飯 ポタージュスープ 黒ムツのムニエル きのソース 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	抹茶ワッフル	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
	E409Kcal 蛋14.2g 脂15.8g 塩1.8g 糖50.1	E580Kcal 蛋24.2g 脂14.3g 塩3.3g 糖85.1	E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.7g	E496Kcal 蛋18.6g 脂21.5g 塩3.9g 糖57.2g
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	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	黒ごまプリン	御飯 ホッケのみりん漬け焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ
	E406Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g 糖53.9	E554Kcal 蛋26.3g 脂17.9g 塩3.1g 糖69.1	E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	E531Kcal 蛋21.3g 脂12.4g 塩3.8g 糖74.9g
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	御飯 沢煮椀 鰯の竜田揚げ れんこんの辛子マヨ和え バナナ	ドームケーキ(こしあん)	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりのピクルス
	E403Kcal 蛋12g 脂12.2g 塩2g 糖60.3g	E528Kcal 蛋21.1g 脂13.1g 塩3.9g 糖76.1	E42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g 糖8.2g	E543Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.4g 糖57.8g
13日 (木)	バターロール 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	コーヒゼリー	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ほうれん草の梅和え 海老シュウマイ
	E405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g 糖61.1	E468Kcal 蛋20.4g 脂11.3g 塩3.9g 糖68.1	E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	E592Kcal 蛋21.8g 脂24.3g 塩3.2g 糖66.4g
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	御飯 貝沢山みそ汁 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
	E423Kcal 蛋12.6g 脂19.4g 塩1.8g 糖48.1	E583Kcal 蛋30.2g 脂17.5g 塩3.4g 糖71.1	E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	E528Kcal 蛋21.5g 脂16.6g 塩2.5g 糖67.4g
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	御飯 卵スープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーン煮	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
	E413Kcal 蛋19.1g 脂14.7g 塩2.1g 糖46.1	E672Kcal 蛋21.3g 脂17.8g 塩3.7g 糖98.1	E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖7.5g	E457Kcal 蛋21.3g 脂9.9g 塩2.5g 糖67.9g

16日 (日)	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 E410Kcal 蛋14.1g 脂18g 塩1.3g 糖46.1g	肉うどん 厚焼き卵 ピーチヨーグルト E546Kcal 蛋22.7g 脂17g 塩7.5g 糖69.2g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20.8g	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 糖55.4g
17日 (月)	黒糖ロール 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 E446Kcal 蛋17.9g 脂16.4g 塩1.6g 糖55.5g	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20g 脂18.8g 塩3.4g 糖68.1g	青りんごゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g 糖17.4g	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 糖58.1g
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 糖56.6g	梅しごはん すまし汁(とろろ昆布・ハンパン) 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 糖90.6g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き なすと豚肉の炒め物 白菜の甘酢漬け E494Kcal 蛋22.2g 脂17.4g 塩2.3g 糖57.8g
19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 糖60.3g	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 糖68.6g	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	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 E431Kcal 蛋17.2g 脂13.1g 塩2.3g 糖57.6g
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 糖50.5g	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 糖71.1g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8g	御飯 治部煮 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 糖65g
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 糖60.1g	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 糖69.6g	ストロベリーババロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	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 E538Kcal 蛋17.9g 脂18.8g 塩3g 糖70.4g
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 糖46.6g	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 糖65.5g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	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 E445Kcal 蛋18.5g 脂11.3g 塩3.1g 糖65.4g
23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 糖58.9g	塩焼きそば わかめと春雨スープ シウマイ 黄桃缶 E488Kcal 蛋18.5g 脂19.6g 塩3.7g 糖56.6g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	御飯 タラのチャウダー 白菜とささ身の和え物 ぬた E469Kcal 蛋19.3g 脂12.2g 塩3.9g 糖68g
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1.8g 糖56.6g	かやくごはん すまし汁(春菊・玉麩) 鯨の蒲焼き 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 糖73g	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	御飯 肉豆腐 いんげんのごまよじ さつま芋のレモン煮 E518Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩1.5g 糖77.3g
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 糖43.1g	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 糖71.1g	チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	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 糖62.8g
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18.9g 塩2.2g 糖51.1g	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 糖63.2g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	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 糖61.8g
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 糖44.4g	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 糖76.6g	プリン E69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1g	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 E528Kcal 蛋24.7g 脂17.6g 塩3.7g 糖62.4g
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 糖52.9g	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 E553Kcal 蛋15.7g 脂16.5g 塩3.9g 糖85.5g	黒糖ケーキ E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	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 糖60.9g
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 糖47.7g	御飯 沢煮碗 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 糖63.6g	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	御飯 鯖の甘辛焼き 南瓜のフレンチサラダ 野沢菜漬け E496Kcal 蛋15.2g 脂15.9g 塩3.1g 糖68.3g
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 E437Kcal 蛋13.2g 脂18.7g 塩1.5g 糖55.5g	けんちんそば じゃこと小松菜の炒めもの 黄桃缶 E452Kcal 蛋26.7g 脂9.4g 塩4g 糖57.6g	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8g	御飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め さつま芋のサラダ もやしと人参のごま醤油和え E634Kcal 蛋17.9g 脂26g 塩1.4g 糖78.1g