

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年5月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミロ E472Kcal 蛋14.3g 脂17.7g 塩2.2g 糖4.1g	【お誕生日お祝い膳】 赤飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 大豆の落とし揚げ 菜の花の辛子和え メロン E401Kcal 蛋17.1g 脂11.5g 塩2.7g 糖2.7g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.1g	ツナとなめ茸御飯 厚揚げステーキ 五日変わりきんぴら E418Kcal 蛋13.8g 脂11.5g 塩4.1g 糖6.0g
2日 (火)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ E332Kcal 蛋16.7g 脂12.3g 塩1.3g 糖4.1g	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 E626Kcal 蛋19.8g 脂25.4g 塩2.5g 糖2.5g	デザートムース(いちご) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	きのこ雑炊 鮭大根 キャベツのピーナッツ和え E427Kcal 蛋18.5g 脂8.3g 塩3.9g 糖6.4g
3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2.1g 糖4.1g	御飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鶏の唐揚げ おろしポン酢 いんげんのごま和え みかん缶 E593Kcal 蛋22.2g 脂25g 塩1.9g 糖1.9g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	御飯 鰯のもろみ焼き ぜんまいの煮物 大根とわかめのごま酢和え E448Kcal 蛋22.9g 脂12.5g 塩2.2g 糖5.9g
4日 (木)	黒糖ロール トマトスープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E291Kcal 蛋9g 脂10.2g 塩1.3g 糖4.1g	御飯 カリフラワーのポタージュスープ カレイのマヨネーズ焼き コールスローサラダ 黄桃缶 E549Kcal 蛋22g 脂17.8g 塩3.4g 糖3.4g	コーヒゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	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 E446Kcal 蛋18.8g 脂9.1g 塩2.4g 糖6.8g
5日 (金)	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 ミルクティ E372Kcal 蛋11.3g 脂9.9g 塩2.1g 糖4.1g	御飯 鮭ときゅうりのちらし寿司 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 筑前煮 びわんロップ漬 E414Kcal 蛋14.1g 脂6.5g 塩3.3g 糖3.3g	柿もち E81Kcal 蛋1.6g 脂0.2g 塩0g 糖18g	御飯 あじの山椒焼き 卵の花 大根の梅肉和え E458Kcal 蛋23.3g 脂10g 塩1.5g 糖6.4g
6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 E404Kcal 蛋13.9g 脂15.3g 塩1.8g 糖4.1g	天津飯 春雨とニラのスープ 人参のザーサイ炒め バナナ E502Kcal 蛋15.3g 脂10.6g 塩4.6g 糖4.6g	やわらかおかき(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖5.9g	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 E500Kcal 蛋25.4g 脂16.1g 塩4g 糖5.9g
7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 E376Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩1.5g 糖4.1g	焼きうどん(ソース) 春雨とニラのスープ ほうれん草の中華和え ブルーベリーヨーグルト E510Kcal 蛋19.5g 脂17.9g 塩5.2g 糖5.2g	抹茶プリン E56Kcal 蛋2.3g 脂0.9g 塩0.1g 糖9.8g	海老とパプリカのピラフ* ジャーマンポテト きのこマリネのサラダ E474Kcal 蛋13.7g 脂18.8g 塩1.8g 糖5.9g
8日 (月)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E446Kcal 蛋19.7g 脂16.5g 塩2.1g 糖4.1g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐* 冷拌三絲 ハイナツプル缶 E549Kcal 蛋22.4g 脂20.5g 塩3.2g 糖3.2g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ じゃがいも甘辛煮 オクラ納豆 E394Kcal 蛋15.1g 脂6.3g 塩2.9g 糖6.1g
9日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ① 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E405Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g 糖4.1g	御飯 みそ汁(えのき・万能葱) 鶏肉のくるみ味噌焼き* なます* りんごとレーズンの赤ワイン煮 E491Kcal 蛋27.4g 脂7.9g 塩2.9g 糖2.9g	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.6g	御飯 鮭の塩焼き 切干し大根 菜の花のごま和え E404Kcal 蛋16.8g 脂10.7g 塩1.6g 糖5.9g
10日 (水)	黒糖ロール 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 E359Kcal 蛋14.8g 脂12.3g 塩1.5g 糖4.1g	御飯 かきたま汁 しょうが焼き ほうれん草の磯和え バナナ E525Kcal 蛋20g 脂16.6g 塩2.8g 糖2.8g	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	パセリライス 黒ムツのムニエル(バター醤油)* ポテトサラダ E527Kcal 蛋18.5g 脂21.1g 塩3g 糖6.4g
11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) E382Kcal 蛋13.6g 脂11.8g 塩2.2g 糖4.1g	御飯 ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ マンゴー缶 E794Kcal 蛋24.3g 脂33.6g 塩4.5g 糖4.5g	デザートムース(ぶどう) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	御飯 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ わかめのジャージャー炒め E482Kcal 蛋15.4g 脂13.3g 塩3.7g 糖6.9g
12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 糖4.1g	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 E617Kcal 蛋21.1g 脂24.2g 塩3.4g 糖3.4g	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖11.1g	ひじき御飯 柳川風卵とじ キャベツとツナのピリ辛和え E511Kcal 蛋24.5g 脂18.3g 塩3.1g 糖5.9g
13日 (土)	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 ココア E494Kcal 蛋14.6g 脂21.2g 塩2.1g 糖4.1g	御飯 コンソメスープ(白菜・卵) タンドリーチキン カリフラワーのサラダ 黄桃缶 E551Kcal 蛋32.7g 脂17.2g 塩2.3g 糖2.3g	デザートムース(オレンジ) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き オクラの味噌あえ 人参卵しりしり E495Kcal 蛋20.4g 脂18.4g 塩2.7g 糖6.0g
14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 糖4.1g	御飯 カレーうどん ハニエポテト みかん缶 E591Kcal 蛋19.5g 脂15.8g 塩4.9g 糖4.9g	今川焼き(カスタード) E41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g 糖4.9g	御飯 鰯の西京焼き いんげんのピーナッツ和え 海藻サラダ E451Kcal 蛋22g 脂10.7g 塩3.4g 糖6.0g
15日 (月)	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 ミロ E451Kcal 蛋14.4g 脂13.9g 塩2.2g 糖4.1g	十五穀米 すまし汁(わかめ・三つ葉) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 大根のゆかり和え 黄桃缶 E411Kcal 蛋13.5g 脂11.4g 塩2.5g 糖2.5g	かぼちゃパエリア E84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.1g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え もやしとカニ風かまぼこのサラダ E557Kcal 蛋20.4g 脂22.7g 塩3.9g 糖6.1g

16日 (火)	黒糖ロール 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 みそ汁(絹さや・油揚げ) 豚肉の葱塩焼き もやしとザーサイの和え物 バナナッフル缶	紅茶ケーキ	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め ピマと竹輪の炒め物 カリフラワーのかに風味あんかけ
	エ390Kcal 蛋15.3g 脂13.7g 塩1.7g 糖5.4g	エ636Kcal 蛋23.1g 脂28.6g 塩2.7g 糖6.8g	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ477Kcal 蛋21.4g 脂12.8g 塩3.5g 糖62.2g
17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	ドライカレー コンソメスープ(しめじ・万能葱) くるみのキャロットラペ マンゴー缶	黒ごま水ようかん	ツナと菜の花の炊き込みご飯 鱈の漬焼き オクラのなめ茸あえ
	エ390Kcal 蛋16.2g 脂11.2g 塩2.1g 糖5.4g	エ539Kcal 蛋18.3g 脂20.9g 塩2.3g 糖6.8g	エ100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2g	エ376Kcal 蛋22.3g 脂7.1g 塩4g 糖52.6g
18日 (木)	黒糖ロール 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)	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	しっとり饅頭(吹雪)	御飯 豆腐ステーキのコンソメがけ オクラの梅がつおあえ れんこんサラダ
	エ390Kcal 蛋16.7g 脂14.7g 塩1.5g 糖5.4g	エ450Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩3.8g 糖6.8g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ468Kcal 蛋14.4g 脂16.9g 塩3.2g 糖61.6g
19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	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	杏ゼリー	御飯 黒ムツの粕漬焼き かぼちゃのみたらし 切干大根のはりはり漬け
	エ374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩2g 糖5.4g	エ515Kcal 蛋22.1g 脂17.1g 塩2.4g 糖6.8g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.1g	エ509Kcal 蛋17.8g 脂8.7g 塩2.8g 糖82.2g
20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 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースがけ 新たまねぎのおかかあえ みかん缶	やわらかおかき(砂糖しょうゆ)	わかめごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物
	エ380Kcal 蛋17.2g 脂14.6g 塩1.6g 糖5.4g	エ479Kcal 蛋19.3g 脂12g 塩3.9g 糖6.8g	エ56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g 糖5.8g	エ429Kcal 蛋17.8g 脂14.1g 塩2.8g 糖54.2g
21日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	和風ツナバスタ トマトと卵のスープ 南瓜のカッテージチーズサラダ バナナ	いちごゼリー	御飯 厚揚げの中華煮 海老シュウマイ カリフラワーのナムル
	エ342Kcal 蛋13.1g 脂11.7g 塩1.3g 糖5.4g	エ558Kcal 蛋19.4g 脂24.3g 塩4g 糖6.8g	エ62Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g 糖11.3g	エ554Kcal 蛋23.5g 脂21g 塩3.5g 糖66.6g
22日 (月)	黒糖ロール 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 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 菜の花の白あえ みかん缶	黒糖カステラ	しらすごはん トマトと卵の炒めもの きゅうりとツナのさっぱり和え
	エ408Kcal 蛋14.7g 脂17.1g 塩1.8g 糖5.4g	エ564Kcal 蛋24.4g 脂16g 塩3.6g 糖6.8g	エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖2.2g	エ388Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.7g 糖55.2g
23日 (火)	バターロール いちごジャム 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) 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 春キャベツの重ね煮 かぼちゃのごまマヨネーズ バナナッフル缶	ドームケーキ(カスタード)	ゆかり御飯 鶏肉の柚子胡椒照り焼き アスパラの辛子和え
	エ360Kcal 蛋14.8g 脂12.4g 塩1.8g 糖5.4g	エ542Kcal 蛋15.9g 脂20.3g 塩2.3g 糖6.8g	エ41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g 糖6.1g	エ388Kcal 蛋17.1g 脂12.7g 塩1.3g 糖50.2g
24日 (水)	黒糖ロール 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 みそ汁(里芋・油揚げ) 鮭の南蛮漬 れんこんのずんだ和え ブルーベリー煮	しっとり饅頭(小麦)	ガーリックライス ほうれん草とチーズの卵焼き しやしきポテトサラダ
	エ377Kcal 蛋11.9g 脂12.2g 塩2g 糖5.4g	エ506Kcal 蛋18.1g 脂11.7g 塩3.8g 糖6.8g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ540Kcal 蛋17.4g 脂26.1g 塩2.8g 糖57.2g
25日 (木)	黒糖ロール 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)	中華丼 卵スープ ナムル バナナ	ヨーグルトババロア	御飯 鱈の生姜醤油焼き さつま揚げとピーマンのきんぴら オクラのおろし和え
	エ384Kcal 蛋14g 脂13g 塩2.2g 糖5.4g	エ573Kcal 蛋19.5g 脂18.8g 塩2.7g 糖6.8g	エ86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.2g	エ3325Kcal 蛋10.6g 脂3.9g 塩2.6g 糖58.2g
26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	とうもろこしご飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 白身魚のピカタ おからサラダ バナナッフル缶	ドームケーキ(カスタード)	ひじき御飯 さつま芋と鶏肉の甘酢炒め カリフラワーのポン酢和え
	エ353Kcal 蛋11g 脂11.8g 塩1.8g 糖5.4g	エ557Kcal 蛋24.3g 脂16.5g 塩4.4g 糖6.8g	エ41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g 糖6.1g	エ480Kcal 蛋20g 脂12.1g 塩2.2g 糖69.6g
27日 (土)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ココア	御飯 すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ和え フルーツカクテル	ぶどうゼリー	牛肉とレタスのチャーハン かに風味卵焼き もやしとコーンのサラダ
	エ412Kcal 蛋19.6g 脂16g 塩2.1g 糖5.4g	エ449Kcal 蛋22g 脂9.6g 塩3.5g 糖6.8g	エ63Kcal 蛋0.3g 脂1.8g 塩0.1g 糖11.1g	エ551Kcal 蛋21.4g 脂24g 塩4.9g 糖59.1g
28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	あんかけきのご蕎麦 かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶	ミルク蒸しケーキ	御飯 肉味噌増温やっこ ほうれん草のお浸し 大根とパプリカのごま和え
	エ381Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.5g 糖5.4g	エ422Kcal 蛋15g 脂9.6g 塩2.3g 糖6.8g	エ61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g 糖8.6g	エ424Kcal 蛋18.2g 脂14.1g 塩3.1g 糖55.2g
29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	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 アスパラの辛子和え マンゴー缶	ライチゼリー	御飯 炒り鶏 いんげんのくるみあえ オクラとわかめの和え物
	エ441Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩2g 糖5.4g	エ411Kcal 蛋17.3g 脂11.9g 塩3.3g 糖6.8g	エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	エ464Kcal 蛋21.8g 脂9.2g 塩2.5g 糖66.6g
30日 (火)	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) 抹茶ラテ	鶏の照焼き丼 みそ汁(きやべつ・卵) 切干大根とザーサイの和え物 バナナ	今川焼き(小倉)	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ もずく酢
	エ351Kcal 蛋18g 脂11.6g 塩1.6g 糖5.4g	エ592Kcal 蛋31.4g 脂15.8g 塩5.8g 糖6.8g	エ44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g 糖8g	エ468Kcal 蛋16.3g 脂15.5g 塩1.7g 糖63.6g
31日 (水)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	御飯 コーンスープ フリッター タルタルソース アスパラベーコン フルーツカクテル	みかん缶	ほたて風味炊き込みごはん 中華風厚焼き卵 さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ
	エ342Kcal 蛋13.1g 脂11.7g 塩1.3g 糖5.4g	エ1534Kcal 蛋226.5g 脂33.9g 塩6.8g 糖6.8g	エ26Kcal 蛋0.2g 脂0g 塩0g 糖5.9g	エ511Kcal 蛋17.2g 脂18.9g 塩2.3g 糖65.2g