

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和5年9月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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(ココア) ミルクティ	【お誕生日お祝い膳】 赤飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 味噌カツ しめじのおろしあえ みかん缶	お誕生会ケーキ	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け
	エ384Kcal 蛋12.9g 脂11.6g 塩2g 糖5	エ626Kcal 蛋21.5g 脂22.6g 塩6g 糖7	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	エ499Kcal 蛋21g 脂18g 塩2.1g 糖58.5g
2日 (土)	バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) ココア	カレーライス トマトと卵のスープ 野菜のサラダ パイナップル缶	抹茶ワッフル	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌がけ ほうれん草のお浸し
	エ423Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩1.5g 糖	エ561Kcal 蛋17.8g 脂20.6g 塩3.4g 糖	エ86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.	エ446Kcal 蛋18.1g 脂7.5g 塩2.4g 糖71.7g
3日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ	焼きうどん(醤油味) わかめのスープ 厚焼き卵 フルーツヨーグルト	かぼちゃパバロア	キャロットライス クリームシチュー ミックスピーズのサラダ
	エ415Kcal 蛋16.4g 脂12.6g 塩1.6g 糖	エ598Kcal 蛋23g 脂22.8g 塩6g 糖67.	エ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.	エ574Kcal 蛋26.3g 脂18.6g 塩2g 糖71.6g
4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(ココア) ミロ	御飯 赤だし汁(なす・貝割れ) 鶏のマーレード煮 ほうれん草のなめ茸和え りんごのコンポート	ヨーグルトケーキ	大根と桜えびの混ぜご飯 厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーの塩昆布和え
	エ455Kcal 蛋15.9g 脂15.7g 塩2g 糖5	エ481Kcal 蛋18g 脂13.1g 塩3.1g 糖6	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	エ450Kcal 蛋17.9g 脂17.1g 塩2.8g 糖54.3g
5日 (火)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	御飯 赤だし汁(麩・わかめ) 鰯の蒲焼き オクラのおろし和え バナナ	コーヒーゼリー	御飯 豚肉とキムチのオムレツ 中華風甘酢漬け さつま芋とパインの甘煮
	エ409Kcal 蛋20g 脂11.9g 塩2.3g 糖4	エ468Kcal 蛋21.6g 脂6.8g 塩3g 糖75	エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	エ754Kcal 蛋19.3g 脂33.1g 塩2.3g 糖91.8g
6日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ 夕張メロンゼリー カフェオレ	御飯 かきたま汁 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ ほうれん草のくるみ和え 黄桃缶	チョコレートパン	御飯 サンマの塩焼き ひじき煮 キャベツのゆかり和え
	エ380Kcal 蛋13.7g 脂10.8g 塩2.1g 糖	エ567Kcal 蛋17.8g 脂23.5g 塩3.4g 糖	エ92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.	エ507Kcal 蛋21.6g 脂23.5g 塩2.2g 糖54.5g
7日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 きのこスープ 鮭のムニエル タルタルソース こふきいも カリフラワーのカレーピクルス りんごの赤ワイン煮	杏仁豆腐	海老とパブリカのピラフ かぼちゃのミルク煮 ほうれん草とコーンのソテー
	エ426Kcal 蛋18.5g 脂14.5g 塩1.7g 糖	エ511Kcal 蛋17.4g 脂13.9g 塩2.5g 糖	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ391Kcal 蛋13.2g 脂10.3g 塩4.1g 糖60.1g
8日 (金)	黒糖ロール クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) れんこんとおからのつくね 大根サラダ みかん缶	やわらかおかき(うす塩)	こぎつねごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ キャベツのピーナッツ和え
	エ373Kcal 蛋12.9g 脂11.1g 塩1.9g 糖	エ535Kcal 蛋21.3g 脂17g 塩3.6g 糖7	エ42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6	エ395Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3.2g 糖59.7g
9日 (土)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ 夕張メロンゼリー ココア	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 鮭の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーネ煮	水ようかん	人参の炊き込みご飯 厚揚げのオイスターソース炒め いんげん辛子マヨネーズ和え
	エ375Kcal 蛋14.6g 脂14.2g 塩1.6g 糖	エ481Kcal 蛋22.4g 脂10.4g 塩3.9g 糖	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	エ429Kcal 蛋13.5g 脂16.2g 塩3.3g 糖55.1g
10日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	海老とトマトのクリームパスタ コンソメスープ(ほうれん草・卵) きのこマリネのサラダ マンゴー缶	チーズケーキ	御飯 ふくさ焼き れんこんとさつま揚げの甘辛炒め もずく酢
	エ378Kcal 蛋14.9g 脂11.5g 塩1.5g 糖	エ378Kcal 蛋18.2g 脂11.2g 塩2.2g 糖	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	エ482Kcal 蛋19.2g 脂13.6g 塩3g 糖66.5g
11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	どうもろこし御飯 コンソメスープ(しめじ・万能葱) 白身魚のピカタ さつま芋サラダ フルーツカクテル	ストロベリーパバロア	御飯 豆腐ステーキなめこあんかけ 白菜のツナマヨ和え 切干大根のはり漬け
	エ400Kcal 蛋11.7g 脂15.5g 塩1.8g 糖	エ603Kcal 蛋23.3g 脂19.8g 塩4.1g 糖	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ459Kcal 蛋14.7g 脂18.2g 塩2.8g 糖57.8g
12日 (火)	黒糖ロール クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	御飯 春雨とニラのスープ 麻婆茄子 きゅうりときくらげの中華和え パイナップル缶	チーズケーキ	カレーピラフ かぼちゃとレーズンのサラダ ほうれん草とコーンのソテー
	エ403Kcal 蛋15.5g 脂15.5g 塩2g 糖4	エ490Kcal 蛋14.5g 脂13.5g 塩2.6g 糖	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	エ477Kcal 蛋10.4g 脂17.5g 塩3g 糖67.2g
13日 (水)	バターロール リンゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 桜えび入り擬製豆腐 切干し大根 黄桃缶	抹茶ゼリー	御飯 鶏肉と卵の酢煮 きんぴらごぼう もやしとザーサイの和え物
	エ415Kcal 蛋13.2g 脂10.7g 塩2.3g 糖	エ526Kcal 蛋19.9g 脂18.6g 塩3.2g 糖	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ556Kcal 蛋20.2g 脂19.2g 塩3.6g 糖67.5g
14日 (木)	黒糖ロール クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	ひじきご飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴー缶	しっとり饅頭(黒糖)	人参の炊き込みご飯 豚肉の葱塩焼き さつま芋のいとこ煮
	エ385Kcal 蛋14g 脂13g 塩2.2g 糖55.	エ587Kcal 蛋27.6g 脂18.3g 塩5.4g 糖	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ608Kcal 蛋20.8g 脂21.6g 塩2.5g 糖77.3g
15日 (金)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) ミルクティ	御飯 赤だし汁(なす・貝割れ) 揚げだし豆腐野菜あんかけ ほうれん草の磯和え バナナ	水ようかん	ゆかり御飯 鶏肉の山椒焼き 卵の花

	エ422Kcal 蛋17.9g 脂11g 塩2.3g 糖5	エ478Kcal 蛋15.9g 脂12.2g 塩2.5g 糖	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	エ442Kcal 蛋22.9g 脂9.4g 塩1.1g 糖62.6g
16日 (土)	バターロール イチゴジャム クリームスープ ヨーグルト(コアコア) ココア	御飯 中華風コンソープ 夕のチリソース炒め カリフラワーのナムル パイナップル缶	やわらかおかき(きなこ)	大根飯 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き ピーマンのピーナッツあえ
	エ447Kcal 蛋19.7g 脂13.6g 塩2.2g 糖	エ489Kcal 蛋20.6g 脂12.2g 塩3.4g 糖	エ59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖5.9	エ800Kcal 蛋16.5g 脂53.9g 塩4.1g 糖59.9g
17日 (日)	バターロール はちみつ ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(コアコア) カフェオレ	栗赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り 錦たまご 炊き合わせ 春菊の白和え 煮豆(紅紋) 柿	ねりきり(鶴亀の舞)	ブロッコリーのリゾット にんじんヨーグルトサラダ ブルー煮
	エ370Kcal 蛋10.8g 脂6.7g 塩1.5g 糖6	エ759Kcal 蛋46.1g 脂20.8g 塩6.3g 糖	エ94Kcal 蛋2.8g 脂0g 塩0g 糖20.7g	エ500Kcal 蛋10.5g 脂21.4g 塩2g 糖66.2g
18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(コアコア) ミロ	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) 鱈の竜田揚げ オクラの梅がつおあえ 黄桃缶	ドームケーキ(カスタード)	御飯 かに風味卵焼き ほうれん草の辛子和え じゃが芋の白煮
	エ442Kcal 蛋16g 脂15.7g 塩2g 糖52	エ476Kcal 蛋25.6g 脂10g 塩3.8g 糖6	エ41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g 糖6.1g	エ441Kcal 蛋16.9g 脂10.8g 塩2.9g 糖62.8g
19日 (火)	黒糖ロール クリームスープ 夕張メロンゼリー マルハニチロ 抹茶ラテ	御飯 かきたま汁 なすとピーマンの肉味噌炒め みょうがとわかめの酢の物・ フルーツカクテル	杏仁豆腐	ガーリックライス 鱈のトマトソース カリフラワーの粒マスタード和え
	エ403Kcal 蛋15.5g 脂15.5g 塩2.1g 糖	エ586Kcal 蛋16.4g 脂28.5g 塩4g 糖6	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ434Kcal 蛋18.6g 脂15.8g 塩2.9g 糖54.1g
20日 (水)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(コアコア) カフェオレ	ビビンバ 中華スープ きゅうりときくらげの中華和え ブルー煮	紅茶ケーキ	かやくごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き オクラの塩昆布あえ
	エ434Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩2.3g 糖	エ508Kcal 蛋17.9g 脂15.5g 塩2.3g 糖	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ497Kcal 蛋30g 脂12.7g 塩4.5g 糖60.1g
21日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	サフランライス ドライカレー コンソメスープ(しめじ・玉葱) 海藻サラダ バナナ	水ようかん(しろあん)	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え
	エ344Kcal 蛋12.6g 脂13.2g 塩1.3g 糖	エ584Kcal 蛋21.4g 脂19.4g 塩3.5g 糖	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8	エ429Kcal 蛋20.6g 脂14.8g 塩1.8g 糖53.5g
22日 (金)	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(コアコア) ミルクティ	御飯 人参のポタージュスープ マッシュポテトのミートソースかけ コールスローサラダ マンゴー缶	たい焼き	御飯(*) 卵ともやし中華あんかけ 中華風おからサラダ じゃがいもの青のりバター
	エ413Kcal 蛋12.8g 脂11.6g 塩2g 糖5	エ727Kcal 蛋23.7g 脂29.6g 塩3.7g 糖	エ100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2	エ503Kcal 蛋14.7g 脂20.1g 塩2.3g 糖59.6g
23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 ココア	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 鱈のグリル 胡桃ソース 五目変わりきんぴら みかん缶	ライチゼリー	キャラットライス スペイン風オムレツ きのこマリネのサラダ
	エ398Kcal 蛋14.2g 脂13.4g 塩2.1g 糖	エ500Kcal 蛋22.9g 脂14.2g 塩3.8g 糖	エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	エ447Kcal 蛋12.9g 脂16.9g 塩2g 糖59.6g
24日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(コアコア) カフェオレ	塩ラーメン ブロッコリーと豆のサラダ りんごのコンポート	カステラ	谷中ごはん あじの味噌焼き 大根の梅肉和え
	エ389Kcal 蛋14.1g 脂13.4g 塩1.4g 糖	エ505Kcal 蛋21.8g 脂20.1g 塩5.1g 糖	エ106Kcal 蛋2.4g 脂1.4g 塩0g 糖20.6	エ332Kcal 蛋15.2g 脂4.3g 塩2.7g 糖54.8g
25日 (月)	バターロール(1コ) ブルーベリージャム クリームスープ(M) ヨーグルト(コアコア) ミロ	御飯(*) みそ汁(絹さや・油揚げ) ひりょうず オクラのごま和え 黄桃缶	杏ゼリー	パセリライス 鶏肉のトマト煮込み(N) じゃが芋と枝豆のサラダ
	エ514Kcal 蛋18.7g 脂17.9g 塩2.4g 糖	エ575Kcal 蛋17.7g 脂22.5g 塩2.7g 糖	エ58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10	エ471Kcal 蛋21.4g 脂13.8g 塩3g 糖63g
26日 (火)	黒糖ロール(1コ) ポークビーンズ(M) アセロラゼリー 抹茶ラテ	御飯(*) 春雨スープ 八宝菜 きゅうりとザーサイの和え物 フルーツカクテル	パウムクーヘン	御飯(*) ホッケのみりん漬け焼き キャベツのゆかり和え わかめと油揚げのさつと煮
	エ370Kcal 蛋17.9g 脂12.6g 塩2.1g 糖	エ529Kcal 蛋17.5g 脂19.6g 塩2.8g 糖	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15	エ372Kcal 蛋18.9g 脂5.2g 塩3.6g 糖56.5g
27日 (水)	バターロール(1コ) はちみつ サクラ印1kg 野菜と卵の中華スープ(M) ヨーグルト(コアコア) カフェオレ	御飯(*) みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の生姜焼き* ブロッコリーのゴマおかか和え* パイナップル缶	キャラメルプリン	御飯(*) あじの梅煮(N) 大根とさつま揚げの煮物 いんげんの生姜和え
	エ416Kcal 蛋16.1g 脂10.8g 塩1.8g 糖	エ614Kcal 蛋23.8g 脂24.6g 塩3g 糖6	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.4	エ363Kcal 蛋16.4g 脂2.7g 塩3.6g 糖61.9g
28日 (木)	黒糖ロール クリームスープ 夕張メロンゼリー マルハニチロ 飲むヨーグルト(いちご)	キャラットライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース カリフラワーのピクルス みかん缶	みるく饅頭	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ ピーマンのきんぴら
	エ424Kcal 蛋13.9g 脂16.8g 塩2.2g 糖	エ463Kcal 蛋21.9g 脂9.6g 塩1.9g 糖6	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ584Kcal 蛋19.8g 脂27g 塩1.9g 糖62.7g
29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(コアコア) ミルクティ	三色丼 すまし汁(えのき・三つ葉) たくあんときゅうりの柚子胡椒風味 フルーツカクテル	梅ゼリー	御飯 さばの利休焼き ごぼう入り卵の花 ほうれん草のお浸し
	エ410Kcal 蛋13.1g 脂10.7g 塩2.3g 糖	エ450Kcal 蛋20.6g 脂12.2g 塩2.5g 糖	エ87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖17.5	エ587Kcal 蛋25.9g 脂26g 塩3.2g 糖57.7g
30日 (土)	バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア) ココア	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) キャベツと豚肉の重ね煮 かぼちゃのごま和え 黄桃缶	やわらかおかき(うす塩)	かやくごはん 厚揚げのボン酢和え カリフラワーのカニ風味サラダ
	エ423Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩1.5g 糖	エ435Kcal 蛋16.2g 脂9.5g 塩2.5g 糖6	エ42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6	エ460Kcal 蛋16.3g 脂17.9g 塩3.7g 糖56.2g