

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年10月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ	赤飯 すまし汁(とろろ昆布) さばのゆず味噌焼き ほうれん草ときのこの和え物 みかん缶	お誕生会ケーキ	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 五目ひじき煮 きゅうりの梅あえ
	エ395Kcal 蛋16.6g 脂12.1g 塩1.7g 糖49.1g	エ424Kcal 蛋21.6g 脂13.1g 塩3g 糖55.2g	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	エ466Kcal 蛋15.1g 脂15.5g 塩3.6g 糖65.2g
2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	きのこのハヤシライス コンソメスープ(白菜・コーン) 南瓜のカッテージチーズサラダ 黄桃缶	デザートムース(いちご)	御飯 あじの山椒焼き ぜんまいの煮物 いんげんの柚子浸し
	エ455Kcal 蛋15.9g 脂15.7g 塩2g 糖56.2g	エ690Kcal 蛋20.6g 脂29g 塩3.7g 糖83.2g	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ395Kcal 蛋22g 脂10.4g 塩1.6g 糖53.3g
3日 (火)	黒糖ロール クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ	天津飯 わかめのスープ カリフラワーのナムル パイナップル缶	さつまいも饅頭	御飯 豆腐のカレーあんかけ もやしときくらげの甘酢和え 三色ピーマンの味噌きんぴら
	エ364Kcal 蛋15.7g 脂11.7g 塩2.1g 糖48.9g	エ430Kcal 蛋15.7g 脂10.2g 塩3.7g 糖65.8g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	エ494Kcal 蛋16.5g 脂18.7g 塩2.9g 糖63g
4日 (水)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ	パセリライス オニオンスープ 鮭フライ コールスローサラダ フルーツカクテル	ピーチゼリー	御飯 鶏肉のくるみ味噌焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮
	エ425Kcal 蛋18.5g 脂12.3g 塩2.3g 糖54g	エ587Kcal 蛋22.9g 脂24.9g 塩2.8g 糖66.7g	エ63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	エ510Kcal 蛋28.6g 脂7.6g 塩3g 糖75.7g
5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 チキンのマスタードソース こふきいも マンゴー缶	チョコレートパン	御飯 白菜と海老の中華煮 カリフラワーのナムル オクラときゅうりの中華風和え物
	エ426Kcal 蛋18.5g 脂14.5g 塩1.7g 糖50.4g	エ526Kcal 蛋28.3g 脂16.5g 塩3.9g 糖62.6g	エ92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.2g	エ400Kcal 蛋15.4g 脂11.1g 塩2.1g 糖54.6g
6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	御飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 和風ハンバーグ おろしソース 春菊のくるみお和え ブルーネ煮	しっとり饅頭(吹雪)	御飯(*) 卵豆腐カニ風味あんかけ 里芋のごま味噌がけ* わかめと油揚げのさつと煮
	エ374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩2g 糖58.4g	エ605Kcal 蛋28.9g 脂19.8g 塩3g 糖75g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ435Kcal 蛋15.3g 脂8.3g 塩4g 糖69.2g
7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(ココア) 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(マスタード) きのこのバターソテー
	エ416Kcal 蛋19g 脂14.4g 塩1.8g 糖43.7g	エ584Kcal 蛋18.2g 脂22.4g 塩2.4g 糖73.4g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	エ543Kcal 蛋22.6g 脂20.6g 塩3.2g 糖64.4g
8日 (日)	バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	豆乳辛味噌うどん かぼちゃのみたらし 黄桃缶	梅ゼリー	わかめごはん さばの塩焼き ごぼうと油揚げのピリ辛炒め
	エ399Kcal 蛋14.3g 脂10.2g 塩1.5g 糖56.2g	エ526Kcal 蛋20.4g 脂12.8g 塩3.5g 糖74.3g	エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	エ415Kcal 蛋12.6g 脂12.5g 塩6.6g 糖57g
9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(ココア) ミロ	御飯 コンソメスープ(コーン・玉葱) カレイのパン粉焼き マカロニサラダ フルーツカクテル	抹茶ワッフル	さつまいもごはん 豆腐ステーキなめこあんかけ なすの生姜ポン酢和え
	エ445Kcal 蛋16g 脂15.7g 塩2g 糖53.5g	エ666Kcal 蛋30g 脂27.9g 塩3.2g 糖73.7g	エ86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.7g	エ415Kcal 蛋12.6g 脂11.9g 塩2.4g 糖62.3g
10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	まいたけ丼 すまし汁(竹輪・絹さや) 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
	エ406Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g 糖53.9g	エ475Kcal 蛋19.8g 脂14.2g 塩2.8g 糖64.8g	エ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	エ531Kcal 蛋21.3g 脂12.4g 塩3.8g 糖74.9g
11日 (水)	黒糖ロール 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(さつまいも・玉ねぎ) 鱈の竜田揚げ 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 きゅうりとカリフラワーのピクルス
	エ413Kcal 蛋13.7g 脂12g 塩2.2g 糖57.6g	エ577Kcal 蛋23.2g 脂14.3g 塩3.9g 糖83.9g	エ105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20g	エ544Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.4g 糖57.9g
12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)	御飯 もずくのスープ タラのチリソース炒め 中華風甘酢漬け パイナップル缶	コーヒーゼリー	御飯 厚揚げの甘辛煮 大根梅肉サラダ オクラの味噌あえ
	エ405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g 糖61.1g	エ504Kcal 蛋16.4g 脂7g 塩3.1g 糖88g	エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	エ321Kcal 蛋10.1g 脂5.3g 塩1.7g 糖55.5g
13日 (金)	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) ミルクティ	御飯 オニオンスープ ハニーマスタードチキン マッシュポテト 黄桃缶	しっとり饅頭(小麦)	御飯 鱈のもろみ焼き おからサラダ ほうれん草の土佐和え
	エ394Kcal 蛋12.8g 脂11.6g 塩2g 糖54g	エ568Kcal 蛋28.3g 脂11.9g 塩3.6g 糖80.9g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ469Kcal 蛋24.1g 脂12.4g 塩2.1g 糖62.7g
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(ココア) ココア	御飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 中華サラダ ブルーネ煮	デザートムース(メロン)	きのこ御飯 かに玉風 もやしと人参のごま醤油和え
	エ449Kcal 蛋20.9g 脂14.5g 塩2.3g 糖49.7g	エ589Kcal 蛋23.5g 脂21g 塩4.1g 糖78g	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖7.5g	エ383Kcal 蛋13.6g 脂11.7g 塩3g 糖51g

15日 (日)	バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E376Kcal 蛋14.4g 脂10.2g 塩1.5g 糖49.8g	ほうれん草と鮭のクリームパスタ ほたてとレタススープ ブロッコリーのサラダ フルーツカクテル E407Kcal 蛋19.5g 脂12.8g 塩3g 糖49.9g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20.1g	御飯 カレイの煮付け オクラのきざみあえ みょうがとわかめの酢の物 E361Kcal 蛋19.5g 脂2.2g 塩3.3g 糖61.6g
16日 (月)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ アセロラゼリー ミロ E466Kcal 蛋15.7g 脂20g 塩1.6g 糖54.5g	御飯 中華スープ 回鍋肉 きゅうりとザーサイの和え物 パイナップル缶 E574Kcal 蛋19.2g 脂26.2g 塩1.8g 糖61.7g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	ごぎつねごはん 炒り豆腐 里芋のごま味噌がけ E447Kcal 蛋16.9g 脂11.1g 塩2.4g 糖67g
17日 (火)	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 抹茶ラテ E387Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2g 糖53.9g	御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) カレイの味噌マヨネーズ焼き ひじきサラダ りんごの赤ワイン煮 E505Kcal 蛋26.9g 脂15.3g 塩3.3g 糖61.1g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	ガーリックライス ラトウイユ(野菜のトマト煮) かぼちゃのミルク煮 E481Kcal 蛋16g 脂18.9g 塩2.7g 糖61.6g
18日 (水)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E387Kcal 蛋13.5g 脂12.9g 塩1.9g 糖49.6g	御飯 トマトスープ 鶏肉のピカタ ブロッコリーとコーンのサラダ みかん缶 E8615Kcal 蛋1380.6g 脂379g 塩17.7g 糖61.7g	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	御飯 鯖の漬け焼き キャベツと竹輪の和え物 なすのくるみ味噌田楽 E469Kcal 蛋21.9g 脂13g 塩5.3g 糖63.1g
19日 (木)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア) 飲むヨーグルト(いちご) E424Kcal 蛋15.8g 脂13.8g 塩2.2g 糖54.5g	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) アジフライ にんじんのピーナッツ和え E515Kcal 蛋23g 脂18g 塩2.7g 糖64.2g	デザートムース(メロン) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖7.5g	御飯 肉じゃが ほうれん草のツナ和え わかめの梅おろし E540Kcal 蛋20g 脂21.5g 塩2.9g 糖60.2g
20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 E411Kcal 蛋11.1g 脂13.6g 塩2.1g 糖60.4g	御飯 かきたま汁 のし鶏のごま味噌焼き 大根のゆかり和え マンゴー缶 E508Kcal 蛋23g 脂13.7g 塩4g 糖69.9g	ストロベリーババロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	なめ茸御飯 卵ともやし中華あんかけ さつま芋バターしょうゆ煮 E494Kcal 蛋13.7g 脂15.4g 塩2.6g 糖71.6g
21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 E423Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩1.5g 糖49.3g	御飯 人参のポタージュスープ スペイン風オムレツ オーロラサラダ 黄桃缶 E583Kcal 蛋17.7g 脂23.1g 塩3.6g 糖74.2g	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 ピーマンとちりめんじゃこ炒め 長芋の酢のもの E460Kcal 蛋20.9g 脂9.6g 塩2.9g 糖67.2g
22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 E389Kcal 蛋14.1g 脂13.4g 塩1.4g 糖52g	海老マカロニグラタン コンソメスープ(キャベツ・万能葱) 海藻サラダ 黄桃缶 E266Kcal 蛋15.6g 脂9.3g 塩3.9g 糖29.4g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	御飯 鯖の幽庵焼き 切干し大根 ほうれん草の磯辺和え E463Kcal 蛋21.4g 脂15.1g 塩2.6g 糖56.9g
23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(ココア) ミロ E427Kcal 蛋14.2g 脂17.7g 塩1.8g 糖51.5g	紅葉ご飯 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 E498Kcal 蛋23.1g 脂12.1g 塩4.6g 糖70.6g	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	御飯 厚揚げのポン酢和え ブロッコリーの ごま和え 大根とさつま揚げの煮物 E408Kcal 蛋16.4g 脂10.4g 塩3.1g 糖58.9g
24日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト 抹茶ラテ E451Kcal 蛋19.3g 脂14.4g 塩2.3g 糖53.2g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ホーケチャップ 大根サラダ パイナップル缶 E625Kcal 蛋23.3g 脂29.5g 塩3.1g 糖64.1g	チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	御飯 木の葉とじ 白菜のゆず和え ごぼう青のりあえ E361Kcal 蛋12.4g 脂5.3g 塩3.4g 糖62.8g
25日 (水)	バターロール いちごジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E435Kcal 蛋18g 脂11g 塩2.3g 糖58.8g	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) 鶏肉の甘がらめ ほうれん草の塩昆布あえ フルーツカクテル E631Kcal 蛋23g 脂28.9g 塩3.9g 糖64.3g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	キャロットライス タラのチャウダー きのこマリネのサラダ E453Kcal 蛋14.9g 脂13.3g 塩2.7g 糖67g
26日 (木)	バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E341Kcal 蛋12.2g 脂11.9g 塩1.4g 糖45g	舞茸御飯 すまし汁(春菊・竹輪) かに風味卵焼き 白菜のおかか和え 黄桃缶 E458Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩4.7g 糖65.7g	プリン E69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1g	御飯 赤魚の煮つけ じゃが芋の白煮 もやしのカレー甘酢和え E362Kcal 蛋18.3g 脂2.4g 塩2.1g 糖62.6g
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(ココア) ミルクティ E412Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩1.8g 糖56.1g	高菜チャーハン 中華スープ シュウマイ さつま芋とりんご煮 みかん缶 E398Kcal 蛋10.3g 脂9.5g 塩1.8g 糖66.5g	黒糖ケーキ E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵の花 三色ピーマンの味噌きんぴら E4472Kcal 蛋694g 脂188.8g 塩10.5g 糖65.1g
28日 (土)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) ココア E410Kcal 蛋16.3g 脂16.4g 塩1.9g 糖42.9g	御飯 沢煮椀 さばの塩焼き 里芋のずんだ和え マンゴー缶 E436Kcal 蛋14.3g 脂10.5g 塩6.1g 糖68g	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	御飯 トマトと卵ときくらげの炒めもの きゅうりとザーサイの和え物 白菜のなめ茸あえ E420Kcal 蛋13.7g 脂16.3g 塩3g 糖52.4g
29日 (日)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ アセロラゼリー カフェオレ E391Kcal 蛋11.6g 脂11.1g 塩1.5g 糖61.9g	たぬきうどん さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ ブルーベリーヨーグルト E468Kcal 蛋12.6g 脂18.7g 塩3.8g 糖60.3g	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8g	御飯 鶏肉の山椒焼き ひじきのツナ和え キャベツのおかか和え E4416Kcal 蛋695.2g 脂184.2g 塩9.1g 糖61.1g

30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	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 大豆の落とし揚げ オクラとわかめの和え物 フルーツカクテル	コーヒーゼリー	桜えびと大根のおこわ 炒り鶏 もずく酢
	±472Kcal 蛋14.3g 脂17.7g 塩2.2g 糖61.9g	±429Kcal 蛋15.2g 脂12.4g 塩2.5g 糖60.6g	±63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	±386Kcal 蛋20.4g 脂6.6g 塩4.2g 糖56g
31日 (火)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア) 抹茶ラテ	カレーピラフ コンソメスープ(白菜・万能葱) かぼちゃコロッケ カリフラワーの粒マスタード和え パイナップル缶	行事用お菓子	御飯 豚肉とキムチのオムレツ 切干大根のはりはり漬け ぎゅうりの塩昆布和え
	±368Kcal 蛋18.6g 脂12.1g 塩1.5g 糖38.5g	±642Kcal 蛋13.4g 脂27.8g 塩4.5g 糖84g	±85Kcal 蛋2.4g 脂2.2g 塩0g 糖15.4g	±609Kcal 蛋20g 脂33.2g 塩3.3g 糖57.7g