

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年12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 ポークビーンズ ヨーグルト ミルクティ	赤飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 味噌カツ ポテトサラダ(マスタード) みかん缶	お誕生会ケーキ	御飯 桜えび入り卵焼き 卯の花 きゅうりの甘酢漬け
	エ405Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2.3g 糖53.3g	エ735Kcal 蛋20.9g 脂33.9g 塩5.3g 糖80.7	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 豆乳野菜スープ ヨーグルト ココア	カレーライス コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 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 里芋のごま味噌かけ もやしの辛子醤油和え
	エ442Kcal 蛋17.8g 脂14.8g 塩1.6g 糖52g	エ529Kcal 蛋15.8g 脂18.3g 塩3g 糖71.1g	エ86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.	エ444Kcal 蛋17.5g 脂7.4g 塩2.6g 糖72.2g
3日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト カフェオレ	けんちんそば いんげんのかにかま和え フルーツヨーグルト	チョコレートパバロア	パセリライス 白身魚のトマト煮 ミックスビーンズのサラダ
	エ361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	エ442Kcal 蛋25.9g 脂9.5g 塩4g 糖56.4g	エ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.	エ400Kcal 蛋23.7g 脂6.4g 塩2.3g 糖58.2g
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 ミロ	御飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鶏のマーメレード煮 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438Kcal 蛋15g 脂15.6g 塩2g 糖53.8g	エ475Kcal 蛋17.8g 脂12.7g 塩3.3g 糖68.8	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 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鱈の蒲焼き 白菜としめじのピリ辛和え バナナ	コーヒーゼリー	御飯 豚肉とキムチのオムレツ たくあんときゅうりの柚子胡椒風味 里芋の共和え
	エ392Kcal 蛋19.1g 脂11.9g 塩2.2g 糖45.9	エ503Kcal 蛋22.2g 脂10g 塩3.6g 糖77g	エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	エ671Kcal 蛋19.8g 脂38.2g 塩2.7g 糖61.7g
6日 (水)	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 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 鯖の塩焼き ひじき煮 キャベツのゆかり和え
	エ342Kcal 蛋8.7g 脂11.4g 塩1.8g 糖50.4g	エ567Kcal 蛋17.8g 脂23.5g 塩3.4g 糖64.4	エ92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.	エ392Kcal 蛋13.9g 脂12g 塩2g 糖54.7g
7日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト 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 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	海老とパプリカのピラフ かぼちゃのミルク煮 ほうれん草とコーンのソテー
	エ409Kcal 蛋17.6g 脂14.5g 塩1.7g 糖48g	エ512Kcal 蛋17.3g 脂13.9g 塩2.2g 糖75.1	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 すまし汁(えのき・大葉) のし鶏のごまゴマ味噌焼き 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57.6	エ545Kcal 蛋20.8g 脂19.1g 塩4.6g 糖70.1	エ42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	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) 鰯の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーン煮	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43.8	エ488Kcal 蛋22.3g 脂10.4g 塩3.9g 糖72g	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	エ429Kcal 蛋13.5g 脂16.2g 塩3.3g 糖55.2g
10日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト 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361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	エ379Kcal 蛋18.3g 脂11.2g 塩2.2g 糖48.8	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	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 切干大根のはりはり漬け
	エ400Kcal 蛋11.7g 脂15.5g 塩1.8g 糖54.2	エ570Kcal 蛋22.7g 脂17.9g 塩3.3g 糖80.3	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 わかめと春雨スープ 大根麻婆 きゅうりときくらげの中華和え パイナップル缶	ミニあんぱん	カレーピラフ ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス
	エ403Kcal 蛋15.5g 脂15.5g 塩2.1g 糖48.1	エ476Kcal 蛋13.9g 脂12g 塩4.2g 糖75.2g	エ113Kcal 蛋3.4g 脂2.2g 塩0.1g 糖21	エ492Kcal 蛋19.1g 脂18.7g 塩2.7g 糖60.5g
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 カフェオレ	御飯 みぞれ汁 ブリのバター醤油焼き ひじき煮 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398Kcal 蛋12.3g 脂10.6g 塩2.2g 糖58.5	エ549Kcal 蛋23.5g 脂21.3g 塩3.3g 糖66.8	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)	御飯 かきたま汁 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55.8g	エ515Kcal 蛋25g 脂15.6g 塩3.6g 糖62.9g	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 ミルクティ	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 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	なめ茸御飯 ゆで豚のくるみ味噌かけ 卯の花
	エ405Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2.3g 糖53.3g	エ475Kcal 蛋15.6g 脂11.9g 塩2.6g 糖73.2	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	エ529Kcal 蛋20.6g 脂21.3g 塩1.9g 糖57.9g

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 ココア E430Kcal 蛋18.8g 脂13.5g 塩2.1g 糖51.2	御飯 中華風コーンスープ 白身魚のチリソース炒め カリフラワーのナムル パイナップル缶 E489Kcal 蛋20.6g 脂12.2g 塩3.4g 糖72.9	やわらかおかき(きなこ)	大根飯 卵と豆腐のかに玉風 三色ピーマンのピーナッツあえ E543Kcal 蛋19.4g 脂19g 塩3.6g 糖67g
17日 (日)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(コアコア) カフェオレ E419Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.6g 糖58.8g	味噌ラーメン ギョーザ フルーツカクテル E495Kcal 蛋18.3g 脂18.1g 塩5.9g 糖61.5	杏仁豆腐	菜飯 ぶり大根 ほうれん草の土佐和え E397Kcal 蛋17.7g 脂8.1g 塩2g 糖58.1g
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 ミロ E425Kcal 蛋15.2g 脂15.6g 塩2g 糖49.9g	ガーリックライス コーンスープ 鮭のムニエル きのごソース くるみのキャロットラペ 黄桃缶 E661Kcal 蛋25.4g 脂23.8g 塩4.3g 糖82.4	今川焼き(カスタード)	かやくごはん 鶏肉の山椒焼き 白菜のボン酢しょうゆ漬け E4424Kcal 蛋693.8g 脂185.3g 塩10.6g 糖62.9g
19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 E403Kcal 蛋15.5g 脂15.5g 塩2.1g 糖48.1	バターライス コンソメスープ(白菜) マッシュポテトのミートソースがけ コールスローサラダ パイナップル缶 E602Kcal 蛋17.9g 脂23g 塩2.8g 糖80.5g	黒ごまプリン	御飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃのごま和え ほうれん草のなめ茸和え E439Kcal 蛋14.9g 脂11.8g 塩3.5g 糖62.8g
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 カフェオレ E417Kcal 蛋12.4g 脂10.6g 塩2.2g 糖63g	十五穀米 人参のポタージュスープ カレイのパン粉焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶 E606Kcal 蛋29.2g 脂19.7g 塩3.8g 糖75.8	ドームケーキ(カスタード)	御飯 豚肉とピーマンのピリ辛炒め カリフラワーのおかか和え きゅうりとちくわのごま酢あえ E535Kcal 蛋20.2g 脂22.8g 塩3.1g 糖57.9g
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) E344Kcal 蛋12.6g 脂13.2g 塩1.3g 糖46.1	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 パイナップルヨーグルト E567Kcal 蛋22.4g 脂20.7g 塩3.6g 糖73.4	水ようかん(しろあん)	大根飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え E511Kcal 蛋20.9g 脂19.3g 塩2.9g 糖60.7g
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 ミルクティ E396Kcal 蛋11.9g 脂11.5g 塩1.9g 糖56.1	十五穀米 きのごスープ チキンのマスタード・クリームソース 白菜とりんごのサラダ マンゴーヨーグルト E553Kcal 蛋25.7g 脂22.3g 塩2g 糖63.4g	たい焼き	御飯 中華風厚焼き卵 中華風おからサラダ じゃがいもの青のりバター E469Kcal 蛋16.5g 脂17.1g 塩2g 糖57.1g
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 E398Kcal 蛋14.2g 脂13.4g 塩2.1g 糖52.8	キャロットライス オニオンスープ ミートローフ オーロラサラダ みかん缶 E581Kcal 蛋22.1g 脂17.7g 塩2.5g 糖72.8	ライチゼリー	御飯 ホッケのみりん漬け焼き オクラとわかめの和え物 白菜漬け E346Kcal 蛋17.9g 脂3.9g 塩2.9g 糖53.9g
24日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト カフェオレ E398Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖51.1	海老マカロニグラタン コンソメスープ(ほうれん草・コーン) いんげんとくるみのサラダ りんごのコンポート E336Kcal 蛋14.8g 脂12.3g 塩3.7g 糖38.8	行事用お菓子	谷中ごはん あじの味噌焼き 大根の梅肉和え E332Kcal 蛋15.2g 脂4.3g 塩2.7g 糖54.8g
25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 ミロ E497Kcal 蛋17.8g 脂17.9g 塩2.4g 糖60.1	オムライス ~デミグラスソース~ かぶのポタージュスープ 野菜サラダ 黄桃缶 E563Kcal 蛋17.8g 脂19.2g 塩3.7g 糖78.8	杏ゼリー	御飯 豆腐と海老のあっさり煮 ふろふき大根の肉味噌がけ きゅうりの塩昆布和え E469Kcal 蛋21.8g 脂13.7g 塩3.1g 糖60.4g
26日 (火)	黒糖ロール ポークビーンズ アセロラゼリー 抹茶ラテ E370Kcal 蛋17.9g 脂12.6g 塩2.1g 糖44.8	御飯 春雨スープ 八宝菜 人参のザーサイ炒め フルーツカクテル E525Kcal 蛋17.8g 脂16.7g 塩4.8g 糖70.4	バウムクーヘン	御飯 鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え わかめと油揚げのさっと煮 E379Kcal 蛋13.2g 脂11.3g 塩2.1g 糖52.3g
27日 (水)	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 カフェオレ E399Kcal 蛋15.3g 脂10.8g 塩1.8g 糖54.6	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 E614Kcal 蛋23.8g 脂24.6g 塩3g 糖68.3g	キャラメルプリン	御飯 あじの梅煮 大根とさつま揚げの煮物 いんげんの生姜和え E363Kcal 蛋16.4g 脂2.7g 塩3.6g 糖61.9g
28日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E343Kcal 蛋12.6g 脂13.2g 塩1.3g 糖43.6	御飯 赤だし汁(里芋・わかめ) さばの利休焼き ひじき煮 みかん缶 E593Kcal 蛋24.5g 脂24.1g 塩3.7g 糖67.9	みるく饅頭	御飯 豆腐チャンプルー 切干大根の和風サラダ ピーマンのきんぴら E533Kcal 蛋20.6g 脂21.8g 塩2.3g 糖59.9g
29日 (金)	バターロール イチゴジャム クリームスープ ヨーグルト ミルクティ E402Kcal 蛋15.9g 脂10g 塩2.1g 糖57.1g	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 E450Kcal 蛋20.6g 脂12.2g 塩2.5g 糖62.8	梅ゼリー	御飯 鮭の塩焼き ごぼう入り卵の花 ほうれん草のお浸し E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖17.1
30日 (土)	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 E422Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩1.8g 糖47.7	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 白菜と豚肉の重ね煮 かぼちゃのごま和え 黄桃缶 E431Kcal 蛋16g 脂9.5g 塩2.5g 糖67.9g	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 E460Kcal 蛋16.3g 脂17.9g 塩3.7g 糖56.2g
31日 (日)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(コアコア) カフェオレ E392Kcal 蛋14.6g 脂9.2g 塩2.3g 糖53.5g	海老天そば 厚焼き卵 みかん缶 E494Kcal 蛋21.6g 脂16.2g 塩4.1g 糖53.5	ぶどうゼリー	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 E466Kcal 蛋15.1g 脂15.5g 塩3.6g 糖65.2g