

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 E405Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2.3g 糖53.3g	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 E735Kcal 蛋20.9g 脂33.9g 塩5.3g 糖80.7	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E499Kcal 蛋21g 脂18g 塩2.1g 糖58.5g
	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 E442Kcal 蛋17.8g 脂14.8g 塩1.6g 糖52g	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 E529Kcal 蛋15.8g 脂18.3g 塩3g 糖71.1g	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.	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 E444Kcal 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 E361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	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 E442Kcal 蛋25.9g 脂9.5g 塩4g 糖56.4g	チョコレートパバロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.	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 E400Kcal 蛋23.7g 脂6.4g 塩2.3g 糖58.2g
	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 E438Kcal 蛋15g 脂15.6g 塩2g 糖53.8g	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 E475Kcal 蛋17.8g 脂12.7g 塩3.3g 糖68.8	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	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 E450Kcal 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 E392Kcal 蛋19.1g 脂11.9g 塩2.2g 糖45.9	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 E503Kcal 蛋22.2g 脂10g 塩3.6g 糖77g	コーヒーゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	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 E671Kcal 蛋19.8g 脂38.2g 塩2.7g 糖61.7g
	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 E342Kcal 蛋8.7g 脂11.4g 塩1.8g 糖50.4g	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 E567Kcal 蛋17.8g 脂23.5g 塩3.4g 糖64.4	チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.	御飯 鯖の塩焼き ひじき煮 キャベツのゆかり和え E392Kcal 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) E409Kcal 蛋17.6g 脂14.5g 塩1.7g 糖48g	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 E512Kcal 蛋17.3g 脂13.9g 塩2.2g 糖75.1	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	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 E391Kcal 蛋13.2g 脂10.3g 塩4.1g 糖60.1g
	黒糖ロール クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E373Kcal 蛋12.9g 脂11.1g 塩1.9g 糖57.6	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 E545Kcal 蛋20.8g 脂19.1g 塩4.6g 糖70.1	やわらかおかき(うす塩) E42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	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 E395Kcal 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 E375Kcal 蛋14.6g 脂14.2g 塩1.6g 糖43.8	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 E488Kcal 蛋22.3g 脂10.4g 塩3.9g 糖72g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	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 E429Kcal 蛋13.5g 脂16.2g 塩3.3g 糖55.2g
	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト カフェオレ E361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	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 E379Kcal 蛋18.3g 脂11.2g 塩2.2g 糖48.8	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	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 E482Kcal 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 E400Kcal 蛋11.7g 脂15.5g 塩1.8g 糖54.2	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 E570Kcal 蛋22.7g 脂17.9g 塩3.3g 糖80.3	ストロベリーパバロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	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 E459Kcal 蛋14.7g 脂18.2g 塩2.8g 糖57.8g
	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	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 E476Kcal 蛋13.9g 脂12g 塩4.2g 糖75.2g	ミニあんぱん E113Kcal 蛋3.4g 脂2.2g 塩0.1g 糖21.	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 E492Kcal 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 E398Kcal 蛋12.3g 脂10.6g 塩2.2g 糖58.5	御飯 みぞれ汁 ブリのバター醤油焼き ひじき煮 黄桃缶 E549Kcal 蛋23.5g 脂21.3g 塩3.3g 糖66.8	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	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 E556Kcal 蛋20.2g 脂19.2g 塩3.6g 糖67.5g
	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) E385Kcal 蛋14g 脂13g 塩2.2g 糖55.8g	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 E515Kcal 蛋25g 脂15.6g 塩3.6g 糖62.9g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	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 E608Kcal 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 E405Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2.3g 糖53.3g	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 E475Kcal 蛋15.6g 脂11.9g 塩2.6g 糖73.2	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	なめ茸御飯 ゆで豚のくるみ味噌かけ 卵の花 E529Kcal 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51.2g	御飯 中華風コンソースープ 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72.9g	やわらかおかき(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖5.9g	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61.5g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	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 コンソースープ 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82.4g	今川焼き(カスタード) E118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13.1g	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48.1g	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 E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	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75.8g	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.1g	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46.1g	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73.4g	水ようかん(しろあん) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.6g	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56.1g	チキンマスタード・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 E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2g	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52.8g	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21.7g 塩2.5g 糖72.8g	ライチゼリー E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	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51.1g	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38.8g	行事用お菓子 E85Kcal 蛋2.4g 脂2.2g 塩0g 糖15.4g	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60.1g	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78.8g	杏ゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10.1g	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44.8g	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70.4g	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15.1g	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54.6g	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 E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.4g	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43.6g	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67.9g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	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62.8g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖17.1g	御飯 鮭の塩焼き ごぼう入り卵の花 ほうれん草のお浸し E360Kcal 蛋17.3g 脂6.3g 塩2.1g 糖53g
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47.7g	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) E42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	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53.5g	ぶどうゼリー E63Kcal 蛋0.3g 脂1.8g 塩0.1g 糖11.1g	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