

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和6年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	バターロール リンゴジャム ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(ココア) ミロ E391Kcal 蛋12.9g 脂10.8g 塩1.6g 糖7	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り お煮しめ 春菊の白和え 伊達巻 紅白かまぼこ 黒豆 いちご E602Kcal 蛋38.3g 脂14.5g 塩6g 糖7	ねりきり(祝い華)	人参の炊き込みご飯 豆腐の卵とじ いんげんの柚子浸し E445Kcal 蛋18.6g 脂11.4g 塩3.7g 糖60.7g
2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 E364Kcal 蛋15.7g 脂11.7g 塩2.1g 糖	鮭のちらし寿司 お雑煮 栗きんとん みかん E646Kcal 蛋23.4g 脂11.4g 塩3g 糖1	ねりきり(寿)	御飯 茶碗蒸し 筑前煮 二色なます E400Kcal 蛋16.4g 脂7.6g 塩2.8g 糖62.7g
3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 E408Kcal 蛋17.7g 脂12.2g 塩2.2g 糖	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ぶりの照り焼き 切干大根のごま酢あえ フルーツカクテル E544Kcal 蛋22.3g 脂22.1g 塩3.3g 糖	黒胡麻水ようかん	中華おこわ ブロッコリーとえびの塩炒め 中華風甘酢漬け E436Kcal 蛋16.6g 脂6.9g 塩3.4g 糖70.2g
4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) E409Kcal 蛋17.6g 脂14.5g 塩1.7g 糖	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 E535Kcal 蛋28.6g 脂16.5g 塩3.9g 糖	カルシウムせんべい	御飯 豚肉の香味味噌焼き ほうれん草のお浸し さつまいもの甘煮 E579Kcal 蛋21.9g 脂19.2g 塩2.4g 糖75.1g
5日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ タ張メロンゼリー ミルクティ E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩2g 糖58	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 ブルーベリー煮 E606Kcal 蛋28.9g 脂19.8g 塩3g 糖7	シルキーコッタ	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ 里芋の甘辛煮 わかめと油揚げのさつと煮 E406Kcal 蛋14.2g 脂7g 塩3.6g 糖66g
6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 E399Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩1.8g 糖	御飯 春雨スープ 酢豚* もやしの辛子醤油和え バナナ缶 E577Kcal 蛋17.9g 脂21.7g 塩2.8g 糖	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) きのこのバターソース E543Kcal 蛋22.6g 脂20.6g 塩3.2g 糖64.4g
7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 E382Kcal 蛋13.5g 脂10.2g 塩1.5g 糖	あんかけうどん かぼちゃのみたらし 黄桃缶 E574Kcal 蛋17.1g 脂9.6g 塩6.2g 糖9	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 E415Kcal 蛋12.6g 脂12.5g 塩6.6g 糖57g
8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 E428Kcal 蛋15.1g 脂15.6g 塩2g 糖5	御飯 コンソメスープ(コーン・玉葱) 黒ムツのムニエル(バター醤油) マカロニサラダ フルーツカクテル E657Kcal 蛋23.9g 脂29.6g 塩3.5g 糖	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 大根と赤ピーマンのごまサラダ E412Kcal 蛋12.6g 脂11.2g 塩3.6g 糖62.9g
9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 E406Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g 糖5	まいたけ丼 すまし汁(竹輪・絹さや) わかめの酢の物 みかん缶 E471Kcal 蛋20.1g 脂13.2g 塩2.8g 糖	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 E531Kcal 蛋21.3g 脂12.4g 塩3.8g 糖74.9g
10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 E396Kcal 蛋12.9g 脂11.9g 塩2.2g 糖	御飯 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 鱈の竜田揚げ いんげんとえのき茸の青じそ和え バナナ E513Kcal 蛋22.4g 脂9.5g 塩3.8g 糖7	森永ムーンライトクッキー	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 E544Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.4g 糖57.9g
11日 (木)	バターロール はちみつ クリームスープ タ張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g 糖	もずくのスープ 白身魚のチリソース炒め 青菜としめじのオイスターソース炒め バナナ缶 E436Kcal 蛋16.6g 脂10g 塩2.9g 糖6	おしるこ	御飯 厚揚げの甘辛煮 大根梅肉サラダ ぜんまい炒り煮 E370Kcal 蛋11.9g 脂7.5g 塩2.6g 糖60.5g
12日 (金)	バターロール(コ) 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 E377Kcal 蛋11.9g 脂11.5g 塩1.9g 糖	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 E568Kcal 蛋28.3g 脂11.9g 塩3.6g 糖	かつばえびせん	御飯 白魚の粕漬け焼き おからサラダ ほうれん草の土佐和え E379Kcal 蛋20.9g 脂6.9g 塩2.5g 糖55.8g
13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 E432Kcal 蛋20g 脂14.5g 塩2.3g 糖4	御飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 中華サラダ ブルーベリー煮 E589Kcal 蛋23.5g 脂21g 塩4.1g 糖7	マンゴープリン	きのご御飯 かに玉風 もやしと人参のごま醤油和え E383Kcal 蛋13.6g 脂11.7g 塩3g 糖51.1g
14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 E359Kcal 蛋13.5g 脂10.2g 塩1.5g 糖	スパゲッティミートソース 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 E387Kcal 蛋18.5g 脂12.2g 塩2.4g 糖	もみじまんじゅう(クリーム)	御飯 カレイの煮付け ほうれん草の磯和え 白菜の甘酢炒め E388Kcal 蛋20.6g 脂4.4g 塩3.3g 糖62.2g

15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	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	しっとり饅頭(吹雪)	こぎつねごはん 炒り豆腐 里芋のごま味噌がけ
	エ407Kcal 蛋15.3g 脂16g 塩1.6g 糖5	エ574Kcal 蛋19.2g 脂26.2g 塩1.8g 糖	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ447Kcal 蛋16.9g 脂11.1g 塩2.4g 糖67g
16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	御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) カレイのマヨネーズ焼き ひじきサラダ りんごの赤ワイン煮	コーヒーゼリー	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) かぼちゃのミルク煮
	エ387Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2g 糖5	エ499Kcal 蛋26.4g 脂15.1g 塩2.9g 糖	エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	エ482Kcal 蛋16g 脂18.9g 塩2.7g 糖61.6g
17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	御飯 トマトスープ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みかん缶	バナナカステラ	御飯 鱈の漬け焼き キャベツと竹輪の和え物 ふるふき大根
	エ370Kcal 蛋12.6g 脂12.8g 塩1.9g 糖	エ596Kcal 蛋25.8g 脂23.2g 塩4.1g 糖	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8	エ406Kcal 蛋20.6g 脂7.4g 塩4.7g 糖61.3g
18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)	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 パイナップル缶	デザートムース(いちご)	御飯 肉じゃが ほうれん草のツナ和え わかめの梅おろし
	エ407Kcal 蛋15g 脂13.8g 塩2.2g 糖5	エ545Kcal 蛋23.2g 脂18.1g 塩2.7g 糖	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ540Kcal 蛋20g 脂21.5g 塩2.9g 糖60.2g
19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 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	雪の宿サラダ	なめ茸御飯 干草焼き卵 さつま芋バターしょうゆ煮
	エ411Kcal 蛋11.1g 脂13.6g 塩2.1g 糖	エ508Kcal 蛋23g 脂13.7g 塩4g 糖69	エ39Kcal 蛋0.2g 脂1.5g 塩0g 糖6.1g	エ460Kcal 蛋12.2g 脂12.3g 塩2.3g 糖71.3g
20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	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	紅茶ケーキ	御飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き ピーマンとちりめんじゃこ炒め 長芋の酢のもの
	エ406Kcal 蛋16.3g 脂13.7g 塩1.5g 糖	エ582Kcal 蛋17.7g 脂23.1g 塩3.6g 糖	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ468Kcal 蛋20.2g 脂11.5g 塩2.7g 糖64.1g
21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(ソース味) コンソメスープ(かぶ・万能葱) パインポテトサラダ フルーツカクテル	杏仁豆腐	御飯 豚肉の葱塩焼き 切干し大根 ほうれん草のごま和え
	エ398Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖	エ570Kcal 蛋14.8g 脂24.5g 塩5g 糖6	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ627Kcal 蛋22.4g 脂28.8g 塩1.4g 糖63.7g
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(ココア) ミロ	御飯 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	クリームコンフェ	御飯 厚揚げのポン酢和え さつま芋のきんぴら 大根とさつま揚げの煮物
	エ436Kcal 蛋15.6g 脂16.9g 塩1.9g 糖	エ479Kcal 蛋22.4g 脂11.5g 塩3g 糖6	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2	エ470Kcal 蛋14.2g 脂11.4g 塩3g 糖74.8g
23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(ココア) 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ホーケチャップ カリフラワーのカレーマリネ パイナップル缶	練乳あずきプリン	御飯 木の葉とじ 白菜のゆず和え ごぼう青のりあえ
	エ434Kcal 蛋18.4g 脂14.4g 塩2.3g 糖	エ589Kcal 蛋23.7g 脂24.5g 塩2.6g 糖	エ83Kcal 蛋2.9g 脂2.7g 塩0.1g 糖12.2	エ361Kcal 蛋12.4g 脂5.3g 塩3.4g 糖62.8g
24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	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) チキン南蛮 ほうれん草の塩昆布あえ フルーツカクテル	みるく饅頭	キャロットライス 白身魚のチャウダー きのこマリネのサラダ
	エ418Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖	エ712Kcal 蛋32.7g 脂31.5g 塩3.4g 糖	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ453Kcal 蛋14.9g 脂13.3g 塩2.7g 糖67g
25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)	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	プリン	御飯 赤魚の煮つけ じゃが芋の白煮 春菊と春雨のごま酢和え
	エ341Kcal 蛋12.2g 脂11.9g 塩1.4g 糖	エ458Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩4.8g 糖	エ69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11	エ409Kcal 蛋20g 脂3.9g 塩3.1g 糖68.4g
26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	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	やわらかおかき(コーンポタージュ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵の花 きのこのおろしあえ
	エ395Kcal 蛋15.1g 脂10.8g 塩1.8g 糖	エ398Kcal 蛋10.3g 脂9.5g 塩1.8g 糖6	エ40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g 糖3.8	エ4431Kcal 蛋693.5g 脂185.6g 塩9.5g 糖62
27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	御飯 沢煮椀 さばの味噌煮 もやしとわかめのごま和え マンゴー缶	抹茶ゼリー	御飯 トマトと卵ときくらげの炒めもの 人参とザーサイの和え物 白菜のなめ茸あえ
	エ393Kcal 蛋15.5g 脂16.4g 塩1.9g 糖	エ493Kcal 蛋21.9g 脂14g 塩3.3g 糖6	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ409Kcal 蛋11.6g 脂14.9g 塩2.8g 糖54.2g
28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	ためきゅうどん 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	森永チョコイス	御飯 鶏の焼き南蛮風 キャベツのおかか和え 金時豆煮豆
	エ391Kcal 蛋11.6g 脂11.1g 塩1.5g 糖	エ801Kcal 蛋20.9g 脂19.7g 塩9.4g 糖	エ88Kcal 蛋10g 脂4.6g 塩0g 糖10.8g	エ566Kcal 蛋28.7g 脂15.4g 塩3.7g 糖70.5g
29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 オクラとわかめのごま和え物 フルーツカクテル	キャラメルプリン	桜えびと大根のおこわ 炒り鶏 もずく酢
	エ472Kcal 蛋14.3g 脂17.7g 塩2.2g 糖	エ430Kcal 蛋15.2g 脂12.5g 塩2.5g 糖	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.1	エ386Kcal 蛋20.4g 脂6.6g 塩4.2g 糖56g
30日 (火)	バターロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	カレーピラフ コンソメスープ(白菜・万能葱) ほうれん草とチーズのオムレツ ポテトサラダ(マスタード) パイナップル缶	蒸しパン	御飯 鶏肉の治部煮 切干大根のはりはり漬け 春菊のくるみあえ

	エ354Kcal 蛋17.2g 脂10.7g 塩1.5g 糖	エ641Kcal 蛋19.8g 脂30.6g 塩4.4g 糖	エ59Kcal 蛋1.8g 脂1.4g 塩0.2g 糖9.6g	エ387Kcal 蛋19.3g 脂5.9g 塩2.5g 糖61.9g
31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(ココア) カフェオレ	御飯 みそ汁(えのき・わかめ) 松風焼き いんげんの柚子浸し みかん缶	やわらか羊羹(紫さつま)	ハセリライス(コンソメ) 白菜とかにのクリーム煮 にんじんサラダ
	エ394Kcal 蛋12.4g 脂10.6g 塩2.2g 糖	エ466Kcal 蛋21.1g 脂11.6g 塩3.1g 糖	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.4g 塩0g 糖-5g	エ386Kcal 蛋10.7g 脂7.7g 塩2.4g 糖67.9g



1.7g