

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和6年4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 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) ミロ E420Kcal 蛋16.4g 脂14.2g 塩1.5g 糖50.6g	【お誕生日お祝い膳】 赤飯 わかめ入りかきたま汁 鱈の木の芽焼き 菜の花の白あえ ブルーネ煮 E531Kcal 蛋27.9g 脂13.6g 塩4.1g 糖68.5g	お誕生会ケーキ	グリーンピースライス えびと卵のマヨネーズ炒め しゃきしゃきポテトサラダ E430Kcal 蛋18.5g 脂12.5g 塩2.4g 糖57g
2日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E362Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩2.1g 糖50.3g	カレーライス コンソメスープ(かぶ・万能葱) ブロッコリーのサラダ パインヨーグルト E531Kcal 蛋18.3g 脂17.3g 塩3.5g 糖71.3g	雪の宿サラダ	御飯 茶碗蒸し 筑前煮 二色なます E401Kcal 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51.6g	御飯 みそ汁(絹さや・玉葱) 鮭の幽庵焼き 切干し大根 フルーツカクテル E435Kcal 蛋17.1g 脂10.2g 塩2.7g 糖63.4g	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 E438Kcal 蛋16.7g 脂7g 塩3.5g 糖70.1g
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48g	御飯 きのこスープ チキンのマスタードソース カリフラワーのオーロラサラダ マンゴー缶 E647Kcal 蛋28.8g 脂30.1g 塩4.3g 糖64.8g	カルシウムせん	御飯 厚揚げとピーマンの味噌炒め さつま芋のレモン煮 いんげんのカッテージチーズ和え E468Kcal 蛋12.1g 脂10.8g 塩1.3g 糖77.2g
5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 E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩1.9g 糖58.4g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー みかん缶 E542Kcal 蛋19.5g 脂18.4g 塩2.8g 糖73.9g	シルキーコッタ	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ きんぴらごぼう キャベツの甘酢炒め E440Kcal 蛋12.8g 脂10.3g 塩3g 糖67.4g
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41.3g	御飯 春雨スープ 酢豚 もやしとザーサイの和え物 パイナップル缶 E628Kcal 蛋17.9g 脂26.6g 塩3.2g 糖75.7g	乳菓まんじゅう	ブロッコリーのリゾット 白身魚の香味マヨネーズ焼き きゅうりのピクルス E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g
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53.8g	カレーうどん 竹輪とピーマンの甘辛炒め ブルーベリーヨーグルト E644Kcal 蛋26.6g 脂22.4g 塩6.7g 糖76.2g	梅ゼリー	御飯 さばの塩焼き かぼちゃ含め煮 ごぼう青のりあえ E453Kcal 蛋13.4g 脂9.7g 塩6.1g 糖71.8g
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 E444Kcal 蛋15.4g 脂17.3g 塩2g 糖50.5g	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 E642Kcal 蛋22.4g 脂29.5g 塩3.5g 糖71.2g	抹茶ワッフル	グリーンピース御飯 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 E388Kcal 蛋12.8g 脂11g 塩3.6g 糖57.5g
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53.9g	豚丼 すまし汁(竹輪・絹さや) わかめの酢の物 みかん缶 E540Kcal 蛋20.8g 脂19.8g 塩2.7g 糖65g	黒ごまプリン	御飯 ホッケのみりん漬け焼き 菜の花のお浸し れんこんサラダ E427Kcal 蛋18.7g 脂9.7g 塩1.7g 糖61.7g
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 E380Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.2g 糖55g	御飯 みそ汁(さつま芋・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 E514Kcal 蛋22.4g 脂9.5g 塩3.7g 糖79g	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 E88Kcal 蛋10g 脂4.6g 塩0g 糖10.8g
11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) E405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g 糖61.1g	パセリライス コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 鱈のトマトソース かぼちゃとレーズンのサラダ パイナップル缶 E526Kcal 蛋19.6g 脂16.6g 塩3.4g 糖73.8g	コーヒーゼリー	御飯 厚揚げの甘辛煮 ぜんまい炒り煮 大根梅肉サラダ E483Kcal 蛋16.6g 脂18.1g 塩2.6g 糖60.9g
12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 E393Kcal 蛋12.2g 脂13.2g 塩2g 糖51g	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 E548Kcal 蛋27.5g 脂11.8g 塩3.5g 糖78.5g	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 E415Kcal 蛋22.2g 脂10.9g 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47.3g	御飯 中華風コーンスープ 麻婆厚揚げ 冷判三スープ ブルーネ煮 E693Kcal 蛋26.3g 脂29.1g 塩3.6g 糖81.3g	マンゴープリン	御飯 さばの味噌煮 もやしと人参の和え物 じゃが芋の酢のもの E509Kcal 蛋22.2g 脂12.9g 塩3.2g 糖65.9g
14日 (日)	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) カフェオレ E376Kcal 蛋15.3g 脂10.8g 塩1.8g 糖48.2g	春キャベツとツナのクリームパスタ コンソメスープ(しめじ・玉葱) くるみのキャラットラベ フルーツカクテル E482Kcal 蛋19.5g 脂18.8g 塩3g 糖56.5g	もじまんじゅう(クリーム)	御飯 カレイの煮付け さつま揚げとピーマンのきんぴら きゅうりのかにかま和え E423Kcal 蛋23.1g 脂5.9g 塩3.3g 糖65.8g
15日 (月)	黒糖ロール 酸辣湯 アセロラゼリー ミロ E390Kcal 蛋13.5g 脂15.4g 塩1.3g 糖50.4g	御飯 中華スープ 回鍋肉 カリフラワーのナムル パイナップル缶 E566Kcal 蛋20.8g 脂23.6g 塩1.9g 糖63.3g	杏仁豆腐	こぎつねごはん 炒り豆腐 青梗菜のじゃこサラダ E383Kcal 蛋15.8g 脂10.8g 塩2.2g 糖53.5g

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 E387Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2g 糖53.9g	御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) カレイのマヨネーズ焼き ひじきサラダ りんごの赤ワイン煮 E494Kcal 蛋26.2g 脂15.1g 塩2.9g 糖60.7g	しっとり饅頭(吹雪)	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 E503Kcal 蛋16.3g 脂19g 塩2.7g 糖64.6g
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 E386Kcal 蛋12.9g 脂14.5g 塩1.9g 糖46.6g	御飯 グリーンピースのポターージュ 鶏肉のパン粉焼き くるみのキャロットラペ みかん缶 E673Kcal 蛋26.7g 脂23.6g 塩4.7g 糖85.3g	バナナカステラ	御飯 鯖の漬焼き キャベツと竹輪の和え物 ふるふき大根 E406Kcal 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) E391Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.3g 糖52g	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) アジフライ ポテトサラダ(マスタード) パイナップル缶 E635Kcal 蛋22.8g 脂27.1g 塩2.9g 糖76.1g	デザートムース(いちご)	御飯 豆腐のねぎ味噌焼き ピーマンとはんぺんの炒め物 わかめの梅おろし E425Kcal 蛋16.5g 脂9.3g 塩3.9g 糖62.2g
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 E411Kcal 蛋11.2g 脂13.6g 塩2.1g 糖60.4g	御飯 かきたま汁 松風焼き 大根のゆかり和え マンゴー缶 E475Kcal 蛋21.2g 脂13.3g 塩3.2g 糖65.4g	雪の宿サラダ	ごぼうめし 白魚の粕漬焼き キャベツの浅漬け E361Kcal 蛋20.4g 脂7.5g 塩2.4g 糖52.6g
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 E406Kcal 蛋16.3g 脂13.7g 塩1.5g 糖47g	御飯 人參のポターージュスープ スペイン風オムレツ オーロラサラダ 黄桃缶 E578Kcal 蛋17g 脂23.1g 塩3.6g 糖74.2g	紅茶ケーキ	御飯 肉じゃが 菜の花のお浸し 磯サラダ E572Kcal 蛋21.8g 脂22.5g 塩3.2g 糖63.2g
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 E398Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖51.1g	塩ラーメン シュウマイ パインポテトサラダ フルーツカクテル E569Kcal 蛋18.8g 脂25.6g 塩5.9g 糖61g	ストロベリーパバロア	御飯 豚肉の葱塩焼き もやしのカレー風味あえ ほうれん草のごま和え E552Kcal 蛋19.9g 脂24.2g 塩1.1g 糖58.7g
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 E452Kcal 蛋15.9g 脂18.6g 塩2g 糖49.9g	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え みかん缶 E461Kcal 蛋21g 脂11.3g 塩3g 糖65.5g	クリームコンフェ	御飯 オクラツナ納豆 さつま芋のきんぴら 大根とさつま揚げの煮物 E513Kcal 蛋23.1g 脂10g 塩2.7g 糖79.1g
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 E434Kcal 蛋18.4g 脂14.4g 塩2.3g 糖50.8g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ポークチャップ カリフラワーのカレーマリネ パイナップル缶 E609Kcal 蛋22.5g 脂24.8g 塩2.6g 糖70.1g	練乳あずきプリン	御飯 にらの卵とじ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのごま和え E454Kcal 蛋16.9g 脂10g 塩2.2g 糖69.6g
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 E418Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖56.4g	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 E712Kcal 蛋32.7g 脂31.5g 塩3.4g 糖70.9g	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 E455Kcal 蛋16.7g 脂12.3g 塩2.8g 糖67.1g
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) E341Kcal 蛋12.2g 脂11.9g 塩1.4g 糖45g	たけのこごはん すまし汁(えのき・絹さや) かに風味卵焼き 菜の花の辛子和え 黄桃缶 E474Kcal 蛋19.4g 脂12.7g 塩3.6g 糖65.3g	水ようかん(しろあん)	御飯 赤魚の煮つけ 白菜のかにかま煮 いんげんの生姜醤油和え E337Kcal 蛋19.1g 脂2.5g 塩3g 糖56.3g
26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(ココア) ミルクティ E355Kcal 蛋12.5g 脂7.6g 塩1.9g 糖53.8g	高菜チャーハン 中華スープ 白身魚のチリソース炒め マンゴー缶 E426Kcal 蛋19.1g 脂12.3g 塩2.2g 糖57.5g	やわらかおかき(コーンポターージュ)	御飯 豚肉の山椒焼き 卵の花 きのこのおろしあえ E11614Kcal 蛋692.6g 脂820.7g 塩7.2g 糖232g
27日 (土)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) ココア E401Kcal 蛋18.6g 脂15.6g 塩1.7g 糖39.9g	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 揚げカレイの和風野菜あんかけ 大根サラダ みかん缶 E551Kcal 蛋21.3g 脂21.4g 塩3.2g 糖66.3g	抹茶ゼリー	御飯 かに玉風 人參とザーサイの和え物 白菜のなめ茸あえ E457Kcal 蛋13.5g 脂16g 塩3.1g 糖60.5g
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 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 E799Kcal 蛋20.9g 脂19.7g 塩9.4g 糖128.6g	森永チョコイス	御飯 ほっけの味噌焼き ひじきと高野豆腐煮 キャベツの辛子和え E509Kcal 蛋23.7g 脂13.7g 塩2.8g 糖66.9g
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 E472Kcal 蛋14.3g 脂17.7g 塩2.2g 糖61.9g	御飯 赤だし汁(小松菜・わかめ) 大豆の落とし揚げ たくあんときゅうりの柚子胡椒風味 フルーツカクテル E455Kcal 蛋18.8g 脂14.6g 塩2.1g 糖59.6g	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 E387Kcal 蛋20.4g 脂6.6g 塩4.2g 糖55.8g
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 E354Kcal 蛋17.2g 脂10.7g 塩1.5g 糖39.4g	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 パイナップル缶 E499Kcal 蛋18.7g 脂19.1g 塩3.6g 糖63.8g	ロールケーキ(バナナ)	御飯 鮭の照り焼き 切干大根のはりはり漬け ふきの当座煮 E402Kcal 蛋19g 脂6.1g 塩2.3g 糖61.4g