

# 献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和6年7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 E421Kcal 蛋16.4g 脂14.2g 塩1.5g 糖50.6g	赤飯 わかめ入りかきたま汁 鯖の木の芽焼き 菜の花の白あえ ブルーーン煮 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57.1g
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 E532Kcal 蛋18.3g 脂17.3g 塩3.6g 糖71.4g	やわらかおかき(うすしお)	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 Катチー-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 タ張メロンゼリー ミルクティ E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩2g 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 E543Kcal 蛋19.5g 脂18.5g 塩2.9g 糖74g	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(10) ブルーベリージャム 野菜と卵の中華スープ(M) 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 E503Kcal 蛋19.4g 脂20.6g 塩2.3g 糖57.4g
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 かぼちゃかめ煮 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 ごぼうサラダ 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	黒棒カルシウム	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 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61.1g	パセリライス コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 鯖のトマトソース かぼちゃとレーズンのサラダ パイナップル缶 E527Kcal 蛋19.6g 脂16.6g 塩3.5g 糖73.9g	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 ハン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 中華風コンソメスープ 麻婆厚揚げ 春雨サラダ ブルーーン煮 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	冷やし中華 ほたてとレタススープ かぼちゃの Катチー-チーズサラダ フルーツカクテル E483Kcal 蛋19.6g 脂18.8g 塩3g 糖56.6g	ムーンライトクッキー	御飯 カレーの煮付け 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 タ張メロンゼリー 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) カレーのマヨネーズ焼き ひじきサラダ りんごの赤ワイン煮 E504Kcal 蛋26.5g 脂15.1g 塩2.9g 糖62.5g	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	御飯 グリーンピースのポタージュ 鶏肉のパン粉焼き くるみのキャロットラペ みかん缶	バナナカステラ	御飯 鯖の漬け焼き キャベツと竹輪の和え物 ふるふき大根

	エ386Kcal 蛋12.9g 脂14.5g 塩1.9g 糖46.6g	エ666Kcal 蛋26.6g 脂23.6g 塩4.7g 糖83.9g	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8g	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 ポテトサラダ(マスタード) パイナップル缶	デザートムース(いちご)	御飯 豆腐のねぎ味噌焼き ピーマとはんぺんの炒め物 わかめの梅おろし
	エ391Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.3g 糖52g	エ635Kcal 蛋22.8g 脂27.1g 塩2.9g 糖76.1g	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ425Kcal 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	御飯 かきたま汁 松風焼き 胡瓜と竹輪のゆかり和え マンゴー缶	デザートムース(ピーチ)	ごぼうめし 白魚の粕漬焼き キャベツの浅漬け
	エ411Kcal 蛋11.1g 脂13.6g 塩2.1g 糖60.4g	エ475Kcal 蛋21.2g 脂13.3g 塩3.2g 糖65.4g	エ61Kcal 蛋0.5g 脂0.1g 塩0g 糖10.5g	エ361Kcal 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	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 肉じゃが 菜の花のお浸し 磯サラダ
	エ406Kcal 蛋16.3g 脂13.7g 塩1.5g 糖47g	エ578Kcal 蛋17g 脂23.1g 塩3.6g 糖74.3g	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ572Kcal 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	塩ラーメン シューマイ(2個) パインポテトサラダ フルーツカクテル	ストロベリーババロア	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
	エ398Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖51.1g	エ569Kcal 蛋18.8g 脂25.6g 塩5.9g 糖61g	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ552Kcal 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	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 鰯の蒲焼き 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(*) 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
	エ452Kcal 蛋15.9g 脂18.6g 塩2g 糖49.9g	エ461Kcal 蛋21g 脂11.3g 塩3g 糖65.5g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	エ513Kcal 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	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ホークチップ カリフラワーのカレーマリネ パイナップル缶	ココアプリン	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
	エ434Kcal 蛋18.4g 脂14.4g 塩2.3g 糖50.8g	エ609Kcal 蛋22.5g 脂24.8g 塩2.7g 糖70.1g	エ83Kcal 蛋2.9g 脂2.7g 塩0.1g 糖12.4g	エ454Kcal 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	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 きのこのマリネのサラダ
	エ418Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖56.4g	エ712Kcal 蛋32.7g 脂31.5g 塩3.4g 糖70.9g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ455Kcal 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)	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	水ようかん(しろあん)	御飯 赤魚の煮つけ 白菜のゆず和え いんげんの生姜醤油和え
	エ341Kcal 蛋12.2g 脂11.9g 塩1.4g 糖45g	エ474Kcal 蛋19.4g 脂12.7g 塩3.6g 糖65.4g	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	エ335Kcal 蛋17.8g 脂2.4g 塩2.3g 糖57.6g
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	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	やわらかおかし(コーンポタージュ)	御飯 豚肉の山椒焼き 卵の花 きのこのおろしあえ
	エ355Kcal 蛋12.5g 脂7.6g 塩1.9g 糖53.8g	エ426Kcal 蛋19.1g 脂12.3g 塩2.2g 糖57.5g	エ40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g 糖3.8g	エ11614Kcal 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	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	抹茶ゼリー	御飯 かに玉風 人参とザーサイの和え物 白菜のなめ草あえ
	エ401Kcal 蛋18.6g 脂15.6g 塩1.7g 糖39.9g	エ551Kcal 蛋21.3g 脂21.4g 塩3.2g 糖66.4g	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ457Kcal 蛋13.5g 脂16g 塩3.1g 糖60.6g
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	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
	エ391Kcal 蛋11.6g 脂11.1g 塩1.5g 糖61.9g	エ799Kcal 蛋20.9g 脂19.7g 塩9.4g 糖128.6g	エ88Kcal 蛋10g 脂4.6g 塩0g 糖10.8g	エ509Kcal 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	御飯 赤だし汁(小松菜・わかめ) 大豆の落とし揚げ 胡瓜と沢庵の柚子胡椒風味 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61.9g	エ455Kcal 蛋18.8g 脂14.6g 塩2.1g 糖59.6g	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	エ387Kcal 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	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	ロールケーキ(バナナ)	御飯 鮭の照り焼き 切干大根のはりほり漬け いんげんの当座煮
	エ354Kcal 蛋17.2g 脂10.7g 塩1.5g 糖39.4g	エ499Kcal 蛋18.7g 脂19.1g 塩3.6g 糖63.8g	エ80Kcal 蛋1.1g 脂2.8g 塩0g 糖12.4g	エ402Kcal 蛋19g 脂6.1g 塩2.3g 糖61.4g
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(小松菜・わかめ) 豚肉のガーリック焼き もやしときゅうりのおかし和え みかん缶	コーヒゼリー	御飯 鱈の西京焼き ゼンマイの煮物 大根とわかめのゴマ酢和え
	エ421Kcal 蛋16.4g 脂14.2g 塩1.5g 糖50.6g	エ531Kcal 蛋27.9g 脂13.6g 塩4.1g 糖68.5g	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	エ430Kcal 蛋18.5g 脂12.5g 塩2.4g 糖57.1g