

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和7年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E404Kcal 蛋15g 脂12.5g 塩1.9g 糖43.8g	赤飯 わかめ入りかきたま汁 しらすと枝豆のかき揚げ ほうれん草の白あえ ブルー煮 E529Kcal 蛋18.2g 脂16.3g 塩4.4g 糖72.4g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	御飯 カレイの煮付け 人参ともやしとザーサイの炒め物 じゃがいもの青のりバター E456Kcal 蛋20g 脂11.3g 塩3.5g 糖63.7g
2日 (水)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E398Kcal 蛋14.4g 脂13.1g 塩1.6g 糖54.9g	御飯 鮭のグリルマスタードソース かぼちゃのポターージュ きのこのサラダ フルーツカクテル E529Kcal 蛋19.3g 脂12g 塩3.7g 糖93.6g	水ようかん(しろあん) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	ほたて風味炊き込みごはん 擬製豆腐 春菊のなめ茸和え E411Kcal 蛋18.7g 脂9.1g 塩2.4g 糖60.2g
3日 (木)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E443Kcal 蛋14.1g 脂15.6g 塩2.3g 糖61.3g	御飯 チンジャオロース 中華風コンソメスープ もやしのナムル 白桃缶 E609Kcal 蛋21.8g 脂27.4g 塩2.5g 糖64.8g	さつまいも饅頭 E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	わかめごはん 鮭の味噌マヨ焼き 海老と豆腐のくず煮 E412Kcal 蛋19.9g 脂13.2g 塩3g 糖52g
4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(ココア)プレーン ミルクティ E409Kcal 蛋16.5g 脂11.7g 塩2.3g 糖54g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) チキンカレーライス アスパラとコーンのサラダ みかん缶 E748Kcal 蛋22.8g 脂17.7g 塩3.5g 糖121.9g	いちごゼリー E62Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g 糖11.3g	御飯 ニラの卵とじ キャベツのわさび和え しば漬け E346Kcal 蛋13.2g 脂6.5g 塩2.5g 糖56.5g
5日 (土)	バターロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン ココア E398Kcal 蛋15.1g 脂14.2g 塩1.5g 糖46.7g	豚丼 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 切干大根の和風サラダ バナナ E598Kcal 蛋21.7g 脂20.8g 塩2.8g 糖75.7g	もみじまんじゅう(クリーム) E90Kcal 蛋1.1g 脂5.2g 塩0g 糖13g	グリーンピースライス えびと卵のマヨネーズ炒め アサリ大根 E419Kcal 蛋22.7g 脂9.6g 塩3.6g 糖56.9g
6日 (日)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E370Kcal 蛋11.9g 脂9.3g 塩2.1g 糖58.8g	豆乳辛味噌うどん かぼちゃのみたらし 黄桃缶 E620Kcal 蛋21.7g 脂12.8g 塩7g 糖95.7g	やわらかおかき(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.0g 塩0.1g 糖5.9g	パセリライス 白身魚のトマト煮 ビーンズサラダ E446Kcal 蛋25.4g 脂11.1g 塩2.2g 糖59.3g
7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(ココア)プレーン ミロ E411Kcal 蛋13.5g 脂11.4g 塩1.8g 糖58.7g	鮭のちらし寿司 すまし汁(三つ葉・手毬麩) えび茶巾の銀あんかけ りんごのコンポート E559Kcal 蛋23.4g 脂12.3g 塩4.2g 糖80.9g	ねりきり(願いの星) E78Kcal 蛋2.1g 脂0.2g 塩0g 糖15.7g	御飯 鯖の塩焼き 切干し大根 キャベツとしめじのゴマ風味和え E414Kcal 蛋13.5g 脂13.8g 塩1.5g 糖55.5g
8日 (火)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E414Kcal 蛋15.2g 脂14.2g 塩1.7g 糖44.9g	十五穀米 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまの和え物 バナナ E478Kcal 蛋22.6g 脂0.6g 塩3.1g 糖77.5g	コーヒゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	大根飯 豚キムチの卵炒め 里芋の五目煮 E509Kcal 蛋21.4g 脂14.8g 塩4.9g 糖67.7g
9日 (水)	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(ココア)プレーン カフェオレ E325Kcal 蛋10.3g 脂7.3g 塩1.8g 糖50.3g	御飯 春雨スープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ ほうれん草の辛子じょうゆあえ 黄桃缶 E498Kcal 蛋14.5g 脂18.1g 塩3.1g 糖65.6g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 豆腐ステーキきのこあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ E463Kcal 蛋17.3g 脂11.4g 塩2.9g 糖67.5g
10日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E340Kcal 蛋13.7g 脂8.7g 塩1.5g 糖50.9g	御飯 コンソメスープ 鮭のムニエル バーベキューソース さつま芋サラダ フルーツカクテル E609Kcal 蛋19.3g 脂16g 塩3.5g 糖95.5g	オレンジゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	エビピラフ ジャーマンポテト アスパラとコーンのサラダ E402Kcal 蛋10.9g 脂12.7g 塩1.8g 糖58.1g
11日 (金)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ E357Kcal 蛋12.3g 脂9.1g 塩2.1g 糖54.7g	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) のし鶏のごま味噌焼き 大根サラダ みかん缶 E617Kcal 蛋26g 脂22.7g 塩4.5g 糖74.1g	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	菜飯 卵豆腐カニ風味あんかけ キャベツのピーナッツ和え E390Kcal 蛋14.5g 脂9.7g 塩2.8g 糖58.1g
12日 (土)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)プレーン ココア E393Kcal 蛋16g 脂13.1g 塩1.6g 糖46.9g	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) さわらの西京焼き きんぴらごぼう パイナップル缶 E530Kcal 蛋22.9g 脂13.6g 塩3.7g 糖74.9g	ストロベリーババロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	わかめごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え E430Kcal 蛋15g 脂13.1g 塩2.3g 糖61g
13日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E365Kcal 蛋12.8g 脂12g 塩1.4g 糖50.3g	スパゲッティミートソース コンソメスープ(ほうれん草・卵) マッシュポテト マンゴー缶 E515Kcal 蛋20.8g 脂11.7g 塩3.4g 糖78.4g	今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19.1g	茶飯 柳川風卵とじ ほうれん草のお浸し E474Kcal 蛋22g 脂16.6g 塩2.6g 糖53.2g
14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)プレーン ミロ E405Kcal 蛋14.5g 脂12.1g 塩2g 糖54.6g	御飯 みそ汁(はんぺん・ほうれん草) 豚肉のくわ焼き さつま芋のいとこ煮 フルーツカクテル E619Kcal 蛋21.6g 脂20.3g 塩2.9g 糖82.6g	ピーチゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	御飯 赤魚の煮つけ ほうれん草ときこの和え物 わかめのジャージャー炒め E380Kcal 蛋20.2g 脂5.7g 塩4.1g 糖57.2g
15日 (火)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E385Kcal 蛋12.7g 脂10.4g 塩2.2g 糖48.7g	御飯 卵とえのきのスープ カレイのムニエル和風おろしソース いんげんとささみのサラダ みかん缶 E479Kcal 蛋27.3g 脂8.7g 塩3.1g 糖68.7g	しっとり蒸しケーキ いちご E148Kcal 蛋3.4g 脂6.4g 塩0g 糖19.2g	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス E426Kcal 蛋15.5g 脂15.3g 塩2g 糖55.4g

16日 (水)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E368Kcal 蛋13.6g 脂7.9g 塩1.6g 糖56.8g	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ ブルー煮 E601Kcal 蛋27.3g 脂23.6g 塩3.3g 糖71g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	御飯 白身魚の和風オニオンソース 里芋の共和え しば漬け E414Kcal 蛋20.7g 脂7.4g 塩2.2g 糖63.1g
17日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E365Kcal 蛋12.8g 脂12g 塩1.4g 糖50.3g	御飯 豚肉の葱塩焼き かきたま汁 キャベツのごま酢和え 白桃缶 E589Kcal 蛋21.6g 脂22.5g 塩2g 糖70g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.0g	梅しごはん 鯖の幽庵焼き 金時豆煮豆 E426Kcal 蛋20.4g 脂8.4g 塩1.7g 糖64.1g
18日 (金)	黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ E308Kcal 蛋13.6g 脂8.8g 塩1.4g 糖41.3g	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 白菜のゆかり和え バナナ E357Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.6g 糖58.1g	水ようかん(芋) E122Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g 糖26.5g	なめ茸御飯 鯖の塩焼き 肉じゃが E406Kcal 蛋15.1g 脂16.3g 塩1.5g 糖44g
19日 (土)	バターロール イチゴジャム チキンクリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ココア E439Kcal 蛋17.7g 脂14g 塩2.1g 糖55g	御飯 中華風コンソープ 白身魚のチリソース 春雨サラダ パイナップル缶 E506Kcal 蛋24g 脂12g 塩3.3g 糖74.2g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	ゆかり御飯 肉味噌温やっこ ほうれん草の磯辺和え E398Kcal 蛋16.7g 脂13.7g 塩1.5g 糖51.9g
20日 (日)	バターロール ブルーベリージャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E372Kcal 蛋13.9g 脂8g 塩1.6g 糖56.7g	塩ラーメン キヨーザ フルーツカクテル E505Kcal 蛋19.8g 脂16.4g 塩5.5g 糖63.6g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	御飯 ふくさ焼き 吉野煮 もずく酢 E459Kcal 蛋18.8g 脂10.5g 塩2.7g 糖66.8g
令和7年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食
21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)プレーン ミロ E328Kcal 蛋12.4g 脂10.8g 塩1.4g 糖44.2g	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) 鮭の南蛮漬け かぼちゃとレズンのサラダ 白桃缶 E371Kcal 蛋11.2g 脂11.4g 塩2.1g 糖52.8g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	かやくごはん 肉豆腐 白菜のポン酢しょうゆ漬け E415Kcal 蛋19.2g 脂15.6g 塩3g 糖45.5g
22日 (火)	黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E335Kcal 蛋13.4g 脂10.4g 塩1.7g 糖38.5g	御飯 コンソメスープ(白菜) タンドリーチキン マセドアンサラダ ブルー煮 E437Kcal 蛋23.2g 脂14.4g 塩2.3g 糖54.1g	黒ごまプリン E70Kcal 蛋3g 脂2g 塩0.1g 糖10.3g	御飯 ひじき入り卵焼き いんげんとささみの和え物 柚子大根 E291Kcal 蛋12.1g 脂7.4g 塩2.3g 糖40.6g
23日 (水)	バターロール イチゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E312Kcal 蛋9.6g 脂7.2g 塩1.7g 糖48.2g	御飯 えのきと卵のスープ 麻婆豆腐 青菜の中華サラダ 黄桃缶 E438Kcal 蛋19.4g 脂17.6g 塩3.5g 糖49.2g	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	御飯 五目チャンプルー さつま芋のレモン煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ E355Kcal 蛋13.4g 脂9.9g 塩1.6g 糖51.2g
24日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E338Kcal 蛋12g 脂11.4g 塩1.4g 糖45.9g	オムライス ~デミグラスソース~ コンソメスープ(白菜) マッシュポテト バナナ E563Kcal 蛋18.1g 脂16.8g 塩4g 糖93.5g	ヨーグルトババロア E86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.6g	ひじき御飯 鯖の木の芽焼き 切干し大根とツナの煮物 E500Kcal 蛋24g 脂15.5g 塩2.9g 糖61.8g
25日 (金)	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)プレーン ミルクティ E297Kcal 蛋11.5g 脂7.2g 塩1.8g 糖44.8g	御飯 ドライカレー コンソメスープ(しめじ・玉葱) 花野菜サラダ フルーツカクテル E551Kcal 蛋20.5g 脂19.9g 塩3.1g 糖71.5g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 さばの味噌煮 里芋の煮物 もやしの辛子和え E505Kcal 蛋23.1g 脂13g 塩2.8g 糖66.2g
26日 (土)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン ココア E324Kcal 蛋13.3g 脂12.1g 塩1.2g 糖37.8g	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ みかん缶 E564Kcal 蛋19.3g 脂29.8g 塩2.1g 糖50.1g	ライチゼリー E47Kcal 蛋0.1g 脂1.4g 塩0g 糖8.8g	御飯 赤魚の煮つけ キャベツのわさび和え 金時豆煮豆 E295Kcal 蛋17.9g 脂2.5g 塩1.8g 糖47.5g
27日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E365Kcal 蛋12.8g 脂12g 塩1.4g 糖50.3g	焼きうどん コンソメスープ(小松菜・コーン) アスパラガスのマヨネーズ和え バナナ E484Kcal 蛋16.5g 脂14.2g 塩5.1g 糖69.2g	乳業まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	谷中ごはん 鯖のごまだれ焼き 鶏肉と里芋の煮物 E516Kcal 蛋25g 脂15.1g 塩3.4g 糖67.2g
令和7年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食
28日 (月)	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)プレーン ミロ E433Kcal 蛋14.4g 脂12.1g 塩2g 糖61.4g	豚丼 えのきと卵のスープ ほうれん草の辛子じょうゆあえ 白桃缶 E572Kcal 蛋22.1g 脂21.7g 塩2.9g 糖66.7g	杏ゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10.7g	御飯 豆腐と海老のあっさり煮 竹輪とじゃが芋の煮物 きゅうりの塩昆布和え E409Kcal 蛋19g 脂8.2g 塩2.2g 糖60g
29日 (火)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E339Kcal 蛋14.6g 脂10.3g 塩1.5g 糖38.2g	御飯 中華風コンソープ 八宝菜 春雨サラダ フルーツカクテル E477Kcal 蛋18.4g 脂17.7g 塩2.9g 糖57.4g	ふわ〜っとすい〜ついちご E92Kcal 蛋1.3g 脂3.5g 塩0g 糖13.9g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き さつま芋の甘煮 なめ茸 E345Kcal 蛋14.9g 脂3.2g 塩2g 糖60.1g
30日 (水)	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)プレーン カフェオレ E373Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩1.6g 糖51.7g	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 豚肉と野菜のガーリック炒め かぼちゃ含め煮 パイナップル缶 E658Kcal 蛋21.9g 脂23.3g 塩2.5g 糖83.2g	ココアプリン E84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.6g	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 E386Kcal 蛋20.8g 脂4.1g 塩3.6g 糖62g
31日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E365Kcal 蛋12.8g 脂12g 塩1.4g 糖50.3g	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) 鯖のムニエル 野菜あんかけ ひじき梅煮 みかん缶 E471Kcal 蛋21.9g 脂11.7g 塩3.4g 糖68.2g	さつまいも饅頭 E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	御飯 豆腐チャンプルー きんぴらごぼう しば漬け E523Kcal 蛋19.2g 脂19.3g 塩2.4g 糖62.4g