

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑			
令和7年9月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食	
1日 (月)	バターロール イチゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(コアコア)プレーン ミロ	赤飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 鯖の西京焼き さつま芋サラダ フルーツカクテル	お誕生会ケーキ	御飯 海老と豆腐のくす煮 大根サラダ こぼろ青のりあえ	
	Ⓔ447Kcal 蛋15.3g 脂12.8g 塩2.3g 糖62.7g	Ⓔ533Kcal 蛋20.3g 脂14g 塩3.5g 糖77.1g	Ⓔ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	Ⓔ436Kcal 蛋22.1g 脂11.5g 塩2.6g 糖58.1g	
2日 (火)	黒糖ロール クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) タンドリーチキン コールスローサラダ パイナップル缶	コーヒーゼリー	御飯 鯖の塩焼き ひじき煮 ほうれん草のごまあえ	
	Ⓔ418Kcal 蛋15.1g 脂13g 塩2.4g 糖49.6g	Ⓔ418Kcal 蛋22.5g 脂9.2g 塩2.3g 糖62.3g	Ⓔ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	Ⓔ423Kcal 蛋15.2g 脂13.6g 塩2.1g 糖56.5g	
3日 (水)	バターロール リンゴジャム ポークビーンズ カフェオレ	御飯 赤だし汁(なす・貝割れ) 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ いんげんのピーナッツ和え りんごのコンポート	しっとり蒸しケーキ いちご	御飯 カレイの煮付け 切干し大根 金時豆煮豆	
	Ⓔ350Kcal 蛋13.7g 脂10.8g 塩2.1g 糖45.3g	Ⓔ585Kcal 蛋16.9g 脂22.2g 塩3.3g 糖74g	Ⓔ89Kcal 蛋2.1g 脂3.8g 塩0g 糖11.5g	Ⓔ519Kcal 蛋23.1g 脂11g 塩2.6g 糖76.4g	
4日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鮭のムニエル タルタルソース きのこのサラダ バナナ	水ようかん	菜飯 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの辛子和え	
	Ⓔ398Kcal 蛋14.4g 脂13.1g 塩1.6g 糖54.9g	Ⓔ497Kcal 蛋18.2g 脂11.7g 塩2.4g 糖77.8g	Ⓔ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	Ⓔ442Kcal 蛋20.5g 脂14.5g 塩1.8g 糖56g	
5日 (金)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ	とうもろこし御飯 コンソメスープ(しめじ・万能葱) 白身魚のピカタ マカロニサラダ マンゴー缶	もみじまんじゅう(こしあん)	こぎつねごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ ほうれん草の磯辺和え	
	Ⓔ403Kcal 蛋15.3g 脂10.7g 塩2.1g 糖56.6g	Ⓔ660Kcal 蛋33.3g 脂25.7g 塩4.6g 糖74.8g	Ⓔ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	Ⓔ347Kcal 蛋13.4g 脂6.9g 塩2.9g 糖53.6g	
6日 (土)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア	御飯 にら玉スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め きゅうりとときらげの中華和え 黄桃缶	杏仁豆腐	人参の炊き込みご飯 豆腐ステーキなめこあんかけ いんげんのごま味噌和え	
	Ⓔ385Kcal 蛋17g 脂15.6g 塩1.7g 糖41.1g	Ⓔ535Kcal 蛋15.3g 脂15.3g 塩2.6g 糖79.2g	Ⓔ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	Ⓔ424Kcal 蛋14.1g 脂12.8g 塩2.5g 糖61.2g	
7日 (日)	バターロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	たぬきうどん 南瓜と枝豆のサラダ ブルーネ煮	チーズケーキ	御飯 ホッケの味噌焼き カリフラワーのかに風味あんかけ なめ茸	
	Ⓔ364Kcal 蛋12g 脂10.6g 塩1.5g 糖50.9g	Ⓔ768Kcal 蛋20.1g 脂15.7g 塩8.9g 糖130.4g	Ⓔ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	Ⓔ355Kcal 蛋21.5g 脂4g 塩2.9g 糖56g	
令和7年9月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食	
8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(コアコア)プレーン ミロ	御飯 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) のし鶏のごま味噌焼き こぼろサラダ 白桃缶	チョコレートババロア	御飯 鶏肉の治部煮 胡瓜と竹輪のゆかり和え 煮豆(うぐいす豆)	
	Ⓔ386Kcal 蛋13g 脂14.7g 塩1.7g 糖49.1g	Ⓔ601Kcal 蛋21.4g 脂21.9g 塩3.7g 糖77.1g	Ⓔ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	Ⓔ410Kcal 蛋15.8g 脂7g 塩2.1g 糖67.5g	
9日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鰹の南蛮漬け さつま芋のきんぴら フルーツカクテル	バウムクーヘン	ガーリックライス 鮭とじゃが芋のクリーム煮 きのこマリネのサラダ	
	Ⓔ419Kcal 蛋14.3g 脂11.6g 塩2.4g 糖51.2g	Ⓔ486Kcal 蛋8.2g 脂12.6g 塩3.5g 糖82.7g	Ⓔ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	Ⓔ495Kcal 蛋17g 脂16.8g 塩3g 糖66.2g	
10日 (水)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ パイナップル缶	バナナプリン	御飯 卵と豆腐のかに玉風 五目ひじき煮 オクラのきざみあえ	
	Ⓔ363Kcal 蛋12.3g 脂9.5g 塩2.2g 糖56.2g	Ⓔ623Kcal 蛋23.5g 脂21.9g 塩3.2g 糖83.2g	Ⓔ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	Ⓔ496Kcal 蛋20g 脂15.4g 塩3g 糖62.7g	
11日 (木)	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(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 赤だし汁(じゃがいも・わかめ) さばの利休焼き インゲンの当座煮 りんごの赤ワイン煮	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 豚肉の葱塩焼き キャベツと竹輪の和え物 もずく酢	
	Ⓔ321Kcal 蛋10.1g 脂6.1g 塩1.8g 糖52.2g	Ⓔ611Kcal 蛋23.9g 脂21.8g 塩3g 糖73.8g	Ⓔ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	Ⓔ562Kcal 蛋21.9g 脂22.1g 塩1.6g 糖63.8g	
12日 (金)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏肉の山椒焼き きのこのおろしあえ バナナ	抹茶ゼリー	十五穀米 カレイの煮付け 筑前煮	
	Ⓔ382Kcal 蛋16.4g 脂12.5g 塩2.2g 糖48.7g	Ⓔ485Kcal 蛋25g 脂7.6g 塩2.1g 糖76.3g	Ⓔ63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	Ⓔ511Kcal 蛋28.4g 脂11.4g 塩3g 糖69.5g	
13日 (土)	黒糖ロール ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア	栗赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り 錦たまこ 炊き合わせ 煮豆(紅紋) 柿	ねりきり(鶴亀の舞)	御飯 赤魚の煮つけ オクラの味噌あえ なめ茸	
	Ⓔ338Kcal 蛋11.6g 脂11.5g 塩1.4g 糖44.9g	Ⓔ716Kcal 蛋44g 脂18.7g 塩5.2g 糖81.5g	Ⓔ94Kcal 蛋2.8g 脂0g 塩0g 糖20.7g	Ⓔ322Kcal 蛋17.6g 脂2.4g 塩2.2g 糖54.4g	
14日 (日)	バターロール イチゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	たらこスパゲッティ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) カラフルピクルス みかん缶	マンゴープリン	御飯 太刀魚のごまだれ焼き こぼろのカレー風味炒め 切干大根と胡瓜の梅肉和え	
	Ⓔ408Kcal 蛋13.9g 脂11.8g 塩1.7g 糖57.5g	Ⓔ462Kcal 蛋17.9g 脂15.9g 塩4.5g 糖59.2g	Ⓔ70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	Ⓔ470Kcal 蛋16.2g 脂13.3g 塩2.7g 糖64.2g	
令和7年9月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食	
15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(コアコア)プレーン ミロ	御飯 みそ汁(椎茸・万能葱) 白身魚の竜田揚げ いんげんのカッテージチーズ和え マンゴー缶	紅白まんじゅう	わかめごはん 卵ともやしの中華あんかけ かぼちゃのそぼろ煮	
	Ⓔ454Kcal 蛋14.3g 脂17.8g 塩2g 糖55g	Ⓔ444Kcal 蛋21.3g 脂8.7g 塩2.4g 糖66.8g	Ⓔ65Kcal 蛋1.2g 脂0.1g 塩0g 糖14.1g	Ⓔ461Kcal 蛋16.9g 脂14.9g 塩3.1g 糖62g	

16日 (火)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) チキンソテー ガーリックソース 切干大根のサラダ 黄桃缶	梅ゼリー	御飯 鮭のねぎ味噌焼き じゃが芋とコーンのサラダ しば漬け
	E458Kcal 蛋15g 脂16.7g 塩2.4g 糖51.3g	E513Kcal 蛋23.7g 脂15.6g 塩2.5g 糖68.2g	E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	E497Kcal 蛋21.2g 脂14.8g 塩2.4g 糖64.8g
17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)プレーン カフェオレ	御飯 わかめと春雨スープ チンジャオロース 人参とえのきの中華風サラダ ブルーン煮	クリームコンフェ	御飯 さわらの柚子胡椒焼き 南瓜の炊き合わせ 金時豆煮豆
	E387Kcal 蛋12.4g 脂8.7g 塩2.3g 糖60.3g	E578Kcal 蛋19g 脂22.6g 塩2.8g 糖70.7g	E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	E508Kcal 蛋21.5g 脂9.1g 塩2.9g 糖78.4g
18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	バターチキンカレー コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 海藻サラダ 白桃缶	水ようかん(しろあん)	菜飯 白魚の粕漬け焼き ほうれん草の辛子じょうゆあえ
	E362Kcal 蛋12.9g 脂11.9g 塩1.4g 糖49.9g	E628Kcal 蛋19.2g 脂29.9g 塩2.8g 糖70.5g	E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	E338Kcal 蛋19.8g 脂7.2g 塩2.2g 糖48.8g
19日 (金)	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 ミルクティ	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) ミートローフ フレンチサラダ フルーツカクテル	ヨーグルトケーキ	御飯 ふくさ焼き 厚揚げと大根の煮物 いんげんのごま味噌和え
	E396Kcal 蛋11.6g 脂14g 塩1.9g 糖51g	E582Kcal 蛋21.3g 脂24.9g 塩2.4g 糖67.3g	E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	E481Kcal 蛋20g 脂14.2g 塩2.8g 糖62.8g
20日 (土)	黒糖ロール クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(ココア)プレーン ココア	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 鰯のグリル 胡桃ソース 五目変わりきんぴら パイナップル缶	ココアプリン	ブロッコリーのリゾット スペイン風オムレツ にんじんサラダ
	E408Kcal 蛋16.6g 脂14.8g 塩2.2g 糖50.1g	E541Kcal 蛋20.3g 脂16.6g 塩3.5g 糖69.4g	E84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.6g	E486Kcal 蛋17.9g 脂19.7g 塩2.5g 糖56.8g
21日 (日)	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	塩ラーメン シュウマイえび風味 りんごのコンポート	どら焼き	谷中ごはん 豆腐ステーキなめこあんかけ 大根の梅肉和え
	E409Kcal 蛋13.9g 脂11.8g 塩1.7g 糖58.2g	E521Kcal 蛋19.9g 脂17g 塩6g 糖64.1g	E29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g	E391Kcal 蛋13.1g 脂12.5g 塩3.2g 糖55.3g
令和7年9月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
22日 (月)	黒糖ロール ボークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ	御飯 春雨スープ ハ宝菜 もやしの中華サラダ バナナ	杏ゼリー	御飯 ホッケのみりん漬け焼き じゃが芋の味噌バター煮 金時豆煮豆
	E448Kcal 蛋19g 脂16.3g 塩2.3g 糖54.1g	E548Kcal 脂17.1g 脂15.1g 塩3.6g 糖80.6g	E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.5g	E447Kcal 脂18.2g 脂6.4g 塩1.4g 糖71.9g
23日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 みぞ汁(ほうれん草・玉葱) 白身魚のチリソース炒め オクラときゅうりのごま和え みかん缶	みるく饅頭	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み 大根ピクルス
	E427Kcal 蛋15.7g 脂11.7g 塩2.2g 糖50.6g	E601Kcal 蛋24.1g 脂24g 塩3.2g 糖69.9g	E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	E398Kcal 脂14.1g 脂11.6g 塩2.9g 糖58.9g
24日 (水)	黒糖ロール 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	御飯 みぞ汁(高野豆腐・わかめ) 豚肉と野菜のガーリック炒め ポテトサラダ 黄桃缶	キャラメルプリン	御飯 あじの梅煮 ブロッコリーのサラダ 蒸しなす生姜醤油
	E361Kcal 蛋14.2g 脂12.1g 塩1.7g 糖47.9g	E753Kcal 蛋24.9g 脂36.3g 塩3.6g 糖76.1g	E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	E379Kcal 蛋20.8g 脂5.8g 塩4g 糖56.4g
25日 (木)	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)プレーン カフェオレ	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) 鮭のグリルトマトソース 野菜のサラダ マンゴー缶	よもぎ饅頭	じゃこ菜飯 豆腐チャンプルー キャベツと竹輪のマヨボン酢和え
	E452Kcal 脂13.7g 脂14.3g 塩2.3g 糖63.9g	E392Kcal 脂14.5g 脂7g 塩2.4g 糖65.6g	E80Kcal 脂1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	E548Kcal 脂22.5g 脂24.9g 塩1.7g 糖57.3g
26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	三色丼 すまし汁(とろろ昆布) ほうれん草のごまあえ りんごとレーズンの赤ワイン煮	黒ごまプリン	御飯 鰯の甘辛焼き きんぴらごぼう なめ茸
	E354Kcal 脂12.7g 脂9.7g 塩2.2g 糖52.2g	E508Kcal 脂22.1g 脂13.7g 塩2.4g 糖70.8g	E87Kcal 脂3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	E458Kcal 脂13.7g 脂12.7g 塩3.2g 糖65.8g
27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	御飯 みぞ汁(さつま芋・玉ねぎ) クロムツの磯辺揚げ しめじのおろしあえ 白桃缶	黒糖ケーキ	わかめごはん 筑前煮 ブロッコリーの塩昆布和え
	E397Kcal 脂15.1g 脂14.2g 塩1.5g 糖46.5g	E467Kcal 脂16g 脂11.6g 塩3g 糖70.9g	E56Kcal 脂0.3g 脂3.5g 塩0.2g 糖5.8g	E411Kcal 脂16.7g 脂10.1g 塩2.4g 糖60.4g
28日 (日)	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 カフェオレ	豆乳辛味噌うどん いんげんとかかめのごま酢和え ブルーン煮	デザートムース(ぶどう)	御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃが芋のバターしょうゆ炒め しば漬け
	E347Kcal 脂10.5g 脂11.1g 塩1.7g 糖50.5g	E495Kcal 脂19.4g 脂16.7g 塩5.9g 糖63.6g	E30Kcal 脂1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	E490Kcal 脂16.8g 脂17.3g 塩2.7g 糖59.8g
令和7年9月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
29日 (月)	バターロール ブルーベリージャム ボークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 鶏肉のごま味噌焼き 枝豆の白あえ フルーツカクテル	ドームケーキ(カスタード)	ガーリックライス えびと卵のマヨネーズ炒め しゃきしゃきポテトサラダ
	E472Kcal 脂19.1g 脂15.5g 塩2.4g 糖58.1g	E518Kcal 脂29.9g 脂13.4g 塩4.4g 糖66g	E117Kcal 脂2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	E460Kcal 脂18.1g 脂16.2g 塩1.9g 糖56.8g
30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	御飯 中華風コーンスープ 酢豚 もやしの辛子和え パイナップル缶	かぼちゃパバロア	御飯 ほうれん草とチーズの卵焼き きのこのカレーソテー カリフラワ어의ピクルス
	E396Kcal 脂13.6g 脂11.1g 塩2.4g 糖48.8g	E614Kcal 脂21.4g 脂24.5g 塩2.9g 糖73.1g	E84Kcal 脂2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.2g	E462Kcal 脂18g 脂16.9g 塩2.7g 糖57.6g