

# 献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清苑		
令和8年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (木)	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 カフェオレ	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り お煮しめ 紅白なます 伊達巻 紅白かまぼこ 黒豆 いちご	ねりきり(春・松竹梅)	人参の炊き込みご飯 鮭の塩焼 いんげんとカニカマのサラダ
	E315Kcal 脂8.8g 糖8g 塩1.4g 糖51.7g	E572Kcal 脂34.3g 糖14.7g 塩5.4g 糖72.9g	E77Kcal 脂2.1g 糖0.1g 塩0g 糖18g	E409Kcal 脂19.9g 糖10.9g 塩3.6g 糖55.2g
2日 (金)	バターロール(りんごジャム) クリームスープ(ぼたて) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ	鮭のちらし寿司 お雑煮 栗きんとん みかん	ねりきり(鯛の幸)	御飯 茶碗蒸し 筑前煮 ほうれん草の白あえ
	E404Kcal 脂14.1g 糖10.8g 塩2.3g 糖58.9g	E616Kcal 脂18.9g 糖10.4g 塩3g 糖107.1g	E77Kcal 脂2.1g 糖0g 塩0g 糖18g	E479Kcal 脂22.1g 糖12.9g 塩4.1g 糖64.5g
3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(コアコア)プレーン ココア	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 ピーチヨーグルト(黄桃缶)	ねりきり(春)	中華おこわ ブロッコリーとえびの塩炒め 中華風甘酢漬(ザーサイ)
	E397Kcal 脂16.1g 糖14.1g 塩1.6g 糖44.9g	E591Kcal 脂23g 糖22.3g 塩3.8g 糖74.5g	E77Kcal 脂2.1g 糖0.1g 塩0g 糖18g	E426Kcal 脂16.7g 糖6.9g 塩4.5g 糖67.5g
4日 (日)	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	焼きうどん(醤油味) かぼちゃのみたらし フルーン煮	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 赤魚の煮つけ ほうれん草のお浸し さつまいもの甘煮
	E369Kcal 脂14.5g 糖9.3g 塩1.5g 糖55.2g	E598Kcal 脂17.4g 糖13.7g 塩5.2g 糖92.3g	E83Kcal 脂1.6g 糖0.4g 塩0g 糖17.6g	E409Kcal 脂19.9g 糖10.9g 塩3.6g 糖55.2g
令和8年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
5日 (月)	バターロール(いちごジャム) ビーンズスープ(ハム) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミロ	御飯 きのこスープ チキンのマスタードソース ポテトサラダ パイナップル缶	抹茶ゼリー	ゆかり御飯 五目チキンカレー 里手の甘辛煮
	E478Kcal 脂19.1g 糖15.5g 塩2.4g 糖59.3g	E648Kcal 脂28.9g 糖28g 塩4.5g 糖71.4g	E85Kcal 脂0.2g 糖0g 塩0g 糖16.9g	E444Kcal 脂17.4g 糖12.4g 塩2g 糖62.2g
6日 (火)	黒糖ロール クリームスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 春雨スープ 酢豚 ほうれん草の辛子醤油和え 黄桃缶	ムースシュー	御飯 木刀魚の漬け焼き じゃが芋の煮物 きのこのバターソース
	E403Kcal 脂15.7g 糖12.4g 塩2.1g 糖46.9g	E591Kcal 脂18.8g 糖21.8g 塩3g 糖73.4g	E71Kcal 脂2.4g 糖3.9g 塩0.1g 糖6.4g	E495Kcal 脂17.8g 糖16.1g 塩3.6g 糖61.5g
7日 (水)	バターロール(りんごジャム) 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	七草粥 赤だし汁(豆腐・貝割れ) さつま芋と切り昆布の煮物 温泉卵 りんごのコンポート	デザートムース(メロン)	御飯 ホックのみりん漬け焼き かぼちゃ煮 ごぼうサラダ
	E338Kcal 脂10.5g 糖7.3g 塩1.8g 糖53.9g	E508Kcal 脂15.5g 糖8g 塩3.7g 糖67.6g	E48Kcal 脂1.1g 糖1.3g 塩0.2g 糖7.5g	E563Kcal 脂20.2g 糖16.5g 塩3.5g 糖76.5g
8日 (木)	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 カフェオレ	御飯 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) さばの塩田揚げ いんげんの柚子浸し マンゴー缶	お茶まんじゅう	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
	E367Kcal 脂13.7g 糖11.9g 塩1.6g 糖50.3g	E644Kcal 脂22.4g 糖21.1g 塩2.5g 糖67.8g	E62Kcal 脂1.2g 糖0.3g 塩0g 糖13g	E574Kcal 脂24.1g 糖25.3g 塩4.1g 糖60.9g
9日 (金)	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(コアコア)プレーン ミルクティ	ピビンパ すまし汁(竹輪・絹さや) わかめの酢の物 白桃缶	練乳あずきプリン	わかめごはん 豚肉の卵とじ 大根梅肉サラダ
	E367Kcal 脂11.8g 糖9.2g 塩2.1g 糖56.1g	E489Kcal 脂17.8g 糖14.5g 塩3.2g 糖66.1g	E59Kcal 脂1.6g 糖1g 塩0g 糖11.2g	E466Kcal 脂19.4g 糖16.4g 塩3g 糖55.6g
10日 (土)	黒糖ロール クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア	御飯 オニオンスープ 鶏肉のごま味噌焼き さつまサラダ 洋梨のコンポート	ドームケーキ(チョコ)	御飯 白魚の粕漬け焼き 五目ひじき煮 ほうれん草の土佐和え
	E449Kcal 脂16.4g 糖18.6g 塩2.2g 糖51.8g	E615Kcal 脂24.3g 糖15.4g 塩3.4g 糖90.7g	E117Kcal 脂2.3g 糖4.2g 塩0.1g 糖17.3g	E387Kcal 脂22.8g 糖7.8g 塩2.7g 糖54.6g
11日 (日)	バターロール(いちごジャム) 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	ちゃんぽん風ラーメン オムレツサラダ みかん缶	おしるこ	きのこ御飯 かに玉風 もやしと人参のごま醤油和え
	E374Kcal 脂12.3g 糖10.7g 塩1.5g 糖52.9g	E407Kcal 脂17.2g 糖15.1g 塩4.4g 糖45.6g	E130Kcal 脂4.4g 糖1.7g 塩0.1g 糖21.1g	E383Kcal 脂13.8g 糖11.7g 塩3g 糖50.6g
令和8年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
12日 (月)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ (さつま芋) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミロ	御飯 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツカクテル	ソフトクレープ(いちご)	御飯 鮭の生醤油焼き キャベツのごま酢和え 白菜の甘酢炒め
	E371Kcal 脂14.4g 糖11.1g 塩1.9g 糖51.8g	E566Kcal 脂23.3g 糖21g 塩4g 糖71.5g	E31Kcal 脂0.4g 糖1.8g 塩0g 糖3.1g	E485Kcal 脂22.4g 糖15.3g 塩3.1g 糖57.9g
13日 (火)	バターロール(りんごジャム) ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(肉み豆腐・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	マンゴープリン	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
	E419Kcal 脂17.7g 糖10.6g 塩2.1g 糖48.3g	E494Kcal 脂26.2g 糖15g 塩2.9g 糖60.7g	E70Kcal 脂2.3g 糖1.8g 塩0g 糖11.3g	E501Kcal 脂16.3g 糖19g 塩2.7g 糖64.2g
14日 (水)	黒糖ロール クリームスープ(ぼたて) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 中華スープ 回鍋肉 きゅうりとザーサイの和え物 ピーチヨーグルト(黄桃缶)	きみしぐれ	こぎつねごはん 鮭の塩焼き 炒り豆腐
	E389Kcal 脂13.8g 糖11.3g 塩2.2g 糖56.9g	E629Kcal 脂22.9g 糖29.9g 塩2.6g 糖62.2g	E64Kcal 脂1.2g 糖0.1g 塩0g 糖14.3g	E369Kcal 脂19g 糖8.4g 塩1.6g 糖51.8g
15日 (木)	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(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 トマトスープ チキンソテー ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	チョコレートパイ	御飯 鮭の漬け焼き キャベツと竹輪の和え物 ふるふさ大根
	E373Kcal 脂13.2g 糖10.6g 塩1.6g 糖51.7g	E553Kcal 脂23.5g 糖16.7g 塩2.1g 糖76.7g	E87Kcal 脂2.6g 糖3.1g 塩0.1g 糖12.4g	E408Kcal 脂20.6g 糖7.4g 塩4.7g 糖61.3g
16日 (金)	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 ミルクティ	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 鮭の南蛮漬 ほうれん草のピーナツ和え フルーン煮	ミニたい焼き(小倉あん)	かやくごはん 肉じゃが ふきの煮物(市販品)
	E357Kcal 脂14.9g 糖9.5g 塩1.5g 糖51.1g	E476Kcal 脂16.7g 糖12.4g 塩3.5g 糖71g	E100Kcal 脂2g 糖1.6g 塩0.2g 糖18.2g	E542Kcal 脂19.7g 糖20.7g 塩2.9g 糖63.1g

17日 (土)	バターロール(いちごジャム) ビーンズスープ(ハム) ヨーグルト(ココア)ブレンド ココア	御飯 もずくのスープ 白身魚のチリソース炒め ほうれん草のわさび和え ハイナップ缶	コーヒーゼリー	なめ茸御飯 千草焼き卵 さつま芋ハッシュようゆ煮
	E441Kcal 塩18.9g 脂14.9g 糖2.3g 糖51.1g	E431Kcal 塩20.6g 脂7.3g 糖3.4g 糖67.3g	E63Kcal 塩0.4g 脂1.7g 糖0g 糖11.5g	E457Kcal 塩12g 脂12.3g 糖2.3g 糖70.8g
18日 (日)	黒糖ロール クリームスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)ブレンド カフェオレ	ほうれん草とツナのクリームパスタ コンソメスープ(かぶ・万能葱) ポテトサラダ 黄桃缶	しっとり饅頭(小麦)	御飯 鮭の照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 長手の酢のもの
	E388Kcal 塩14.9g 脂11.2g 糖2g 糖56.6g	E512Kcal 塩16.7g 脂22.6g 糖3.5g 糖59.6g	E83Kcal 塩1.6g 脂0.4g 糖0g 糖17.6g	E491Kcal 塩20.8g 脂13.4g 糖2.9g 糖69.3g
令和8年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
19日 (月)	バターロール(りんごジャム) 野菜たっぷりコンソメスープ (じゃがいも) ヨーグルト(ココア)ブレンド ミロ	御飯 人参のポタージュスープ スペイン風オムレツ ビーンズサラダ	やわらかプリン	菜飯 鮭のごまだれ焼き さつま芋のきんぴら
	E399Kcal 塩13.5g 脂11.4g 糖1.8g 糖55.2g	E590Kcal 塩21g 脂24.2g 糖3.8g 糖71.1g	E69Kcal 塩2.6g 脂1.7g 糖0.1g 糖11.1g	E498Kcal 塩18.7g 脂14.7g 糖3.7g 糖73.7g
20日 (火)	黒糖ロール 野菜と卵の中巻スープ ヨーグルト(ココア)ブレンド 抹茶ラテ	御飯 すまし汁(春菊・玉葱) あじの蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え	今川焼き(カスタード)	御飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き 切干大根 金時豆煮豆
	E382Kcal 塩14.5g 脂13g 糖1.7g 糖40.3g	E453Kcal 塩22.2g 脂11.4g 糖3g 糖62.2g	E118Kcal 塩2.1g 脂5.6g 糖0.1g 糖13.5g	E548Kcal 塩20.8g 脂18.9g 糖2.1g 糖68.8g
21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)ブレンド カフェオレ	焼き豚とネギの炒飯 わかめとえのきのスープ コーンジュウマイ ほうれん草の中華サラダ	水ようかん(黒ごま)	ハゼリライス 白身魚のチャウダー きのこマリネのサラダ
	E376Kcal 塩11.4g 脂8g 糖2.1g 糖60.1g	E654Kcal 塩29g 脂24.9g 脂7.1g 糖76.2g	E100Kcal 塩1.3g 脂0.7g 糖0g 糖22.2g	E431Kcal 塩14.5g 脂10.8g 糖3.2g 糖68.8g
22日 (木)	黒糖ロール クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(ココア)ブレンド カフェオレ	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) チキン南蛮 インゲン豆の当座煮	しっとり蒸しケーキ(プレーン)	御飯 木の葉とし 白菜のゆず和え こぼろ青のりあえ
	E429Kcal 塩13.6g 脂15.1g 糖2.2g 糖58.6g	E633Kcal 塩33.9g 脂23.7g 糖3.3g 糖69.9g	E129Kcal 塩1.5g 脂7g 糖0.1g 糖14.1g	E363Kcal 塩12.4g 脂5.3g 糖3.4g 糖62.8g
23日 (金)	バターロール(いちごジャム) 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)ブレンド ミルクティ	舞茸御飯 すまし汁(春菊・竹輪) 鮭のごま味噌焼き さつま芋サラダ	キャラメルプリン	御飯 かに風味卵焼き きんぴらこぼろ 春菊と春雨のごま酢和え
	E369Kcal 塩12.7g 脂10.9g 糖1.5g 糖48.8g	E549Kcal 塩22.7g 脂21.3g 糖4.9g 糖69.2g	E63Kcal 塩2.6g 脂1.1g 糖0.1g 糖10.8g	E512Kcal 塩16.8g 脂14.5g 糖2.5g 糖72g
24日 (土)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ (さつま芋) ヨーグルト(ココア)ブレンド ココア	御飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) 松風焼き いんげんの柚子浸し	どら焼き(こしあん)	御飯 太刀魚の煮つけ 卵の花 れんこんマリネ
	E338Kcal 塩14.2g 脂10.5g 糖1.9g 糖43g	E457Kcal 塩22.6g 脂13.6g 糖3.2g 糖59.4g	E29Kcal 塩0.6g 脂0.5g 糖0g 糖5.4g	E501Kcal 塩18.4g 脂18.9g 糖2.1g 糖57.8g
25日 (日)	バターロール(りんごジャム) ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)ブレンド カフェオレ	けんちんそば さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ	抹茶ババロア	御飯 炒り鶏 大根サラダ もずく酢
	E404Kcal 塩16.9g 脂9.4g 糖2g 糖58.3g	E440Kcal 塩13.6g 脂14.3g 糖4g 糖59.2g	E97Kcal 塩2.3g 脂3g 糖0.1g 糖12.9g	E414Kcal 塩9.1g 脂12.6g 糖2.9g 糖63.3g
26日 (月)	黒糖ロール クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(ココア)ブレンド ミロ	御飯 沢庵焼 さばの味噌煮 もやしとわかめのごま和え	ムースエクレア	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め いんげん辛子マヨネーズ和え なめ茸
	E442Kcal 塩16.8g 脂15.4g 糖2.2g 糖58.2g	E469Kcal 塩21.8g 脂14g 糖3.3g 糖57.9g	E28Kcal 塩0.4g 脂2.1g 糖0.1g 糖2g	E527Kcal 塩20.4g 脂22.9g 糖2.2g 糖59.9g
27日 (火)	バターロール(ブルーベリージャム) 野菜と卵の中巻スープ ヨーグルト(ココア)ブレンド 抹茶ラテ	十五穀米 みそ汁(大根・油揚げ) ハンバーグ オクラとわかめ和え物	梅ゼリー	御飯 白魚の粕漬け焼き キャベツのおかか和え 金時豆煮豆
	E389Kcal 塩14.1g 脂11.8g 糖1.8g 糖41.7g	E529Kcal 塩21.2g 脂20.6g 糖2.9g 糖61.6g	E57Kcal 塩0.3g 脂1.7g 糖0.1g 糖10.2g	E404Kcal 塩21.2g 脂6.8g 糖2.1g 糖63.3g
28日 (水)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)ブレンド カフェオレ	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 マッシュポテト	ドームケーキ(カスタード)	御飯 あじの照り焼き 切干大根のほりほり漬け 春菊のくるみ和え
	E349Kcal 塩14g 脂8.8g 糖1.5g 糖52.5g	E547Kcal 塩20.5g 脂20.3g 糖4.6g 糖70g	E117Kcal 塩2.3g 脂4.2g 糖0.1g 糖17.3g	E479Kcal 塩23.7g 脂12.4g 糖2.9g 糖64.7g
29日 (木)	バターロール(いちごジャム) クリームスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)ブレンド カフェオレ	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	水ようかん	ハゼリライス(コンソメ) 鮭のクリーム煮 ジャーマンポテト
	E419Kcal 塩14.9g 脂10.5g 糖2.1g 糖61.8g	E569Kcal 塩23.5g 脂24.5g 糖2.6g 糖56.6g	E65Kcal 塩1.1g 脂0.1g 糖0g 糖14.2g	E480Kcal 塩15.3g 脂17g 糖2.8g 糖63.5g
30日 (金)	黒糖ロール ビーンズスープ(ハム) ヨーグルト(ココア)ブレンド ミルクティ	御飯 みそ汁(長葱・豆腐) さわらの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ	ソフトクレープ(バナナ)	なめ茸御飯 厚揚げの中巻煮 五目変わりきんぴら
	E398Kcal 塩16.9g 脂13g 糖2.2g 糖51.4g	E501Kcal 塩23g 脂18.2g 糖2.5g 糖59g	E31Kcal 塩0.4g 脂1.8g 糖0g 糖3.1g	E499Kcal 塩18.9g 脂17.3g 糖2.6g 糖63.8g
31日 (土)	バターロール(りんごジャム) 野菜たっぷりコンソメスープ (じゃがいも) ココア	御飯 もずくのスープ 白身魚のチリソース炒め 春雨サラダ	デザートムース(ピーチ)	ゆかり御飯 豚肉とキムチのオムレツ アザリ大根
	E293Kcal 塩11g 脂10.2g 糖1.6g 糖33.7g	E485Kcal 塩20g 脂12.9g 糖3.3g 糖69.5g	E30Kcal 塩1.1g 脂1.3g 糖0g 糖3.1g	E489Kcal 塩21.5g 脂19.5g 糖2.4g 糖53.3g