

# 献 立 表

| 利用者食<br>令和8年1月 |  | 朝 食   | 昼 食  | おやつ                               | 介護老人福祉施設 逗子清寿苑<br>夕 食                    |
|----------------|--|---|--|-----------------------------------|--|
| 1日<br>(木)      |  | 黒糖ロール<br>ポタージュスープ(コーン)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>カフェオレ                     | 赤飯<br>すまし汁(三つ葉・手毬鮭)<br>刺身盛り<br>お煮しめ<br>紅白なます<br>伊達巻<br>紅白かまぼこ<br>黒豆<br>いちご | ねりきり(寿・松竹梅)                       | 人参の炊込みご飯<br>鯖の燶鶏<br>いんげんとカニカマのサラダ        |
|                |  | エ315Kcal 蛋8.8g 脂8g 塩1.4g 糖51.7g                                       | エ572Kcal 蛋34.3g 脂14.7g 塩5.4g 糖72.9g  | エ77Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g 糖18g      | エ406Kcal 蛋19.9g 脂10.9g 塩3.6g 糖55.2g      |
| 2日<br>(金)      |  | バターロール(りんごジャム)<br>クリームスープ(まだて)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>ミルクティ             | 鮭のちらし寿司<br>お雑煮<br>栗きんとん<br>みかん   | ねりきり(鯛の幸)                         | 御飯<br>茶碗蒸し<br>筑前煮<br>ほうれん草の白あえ           |
|                |  | エ404Kcal 蛋14.1g 脂10.8g 塩2.3g 糖58.2g                                   | エ16Kcal 蛋16.9g 脂10.4g 塩3g 糖107.1g  | エ77Kcal 蛋2.1g 脂0g 塩18g            | エ479Kcal 蛋22.1g 脂4.1g 糖64.5g             |
| 3日<br>(土)      |  | バターロール(ブルーベリージャム)<br>野菜と卵の中華スープ<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>ココア              | 御飯<br>みそ汁(絹さや・油揚げ)<br>ぶりの照り焼き<br>切干大根のこま酢あえ<br>ピーチヨーグルト(黄桃缶)               | ねりきり(寿)                           | 中華おこわ<br>プロッコリーとえびの塩炒め<br>中華風甘酢漬け(ゲーサイ)  |
|                |  | エ397Kcal 蛋16.1g 脂14.1g 塩1.6g 糖44.9g                                   | エ591Kcal 蛋23g 脂22.3g 塩3.8g 糖74.5g  | エ77Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g 糖18g      | エ426Kcal 蛋16.7g 脂6.9g 塩4.5g 糖67.5g       |
| 4日<br>(日)      |  | 黒糖ロール<br>豆乳野菜スープ<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>カフェオレ                           | 焼きうどん(醤油味)<br>かぼちゃのみだらし<br>フルーン煮   | しっとり饅頭(黒糖)                        | 御飯<br>赤魚の煮つけ<br>ほうれん草のお浸し<br>さつまいもの甘煮    |
|                |  | エ369Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩1.5g 糖55.2g                                    | エ599Kcal 蛋17.4g 脂13.7g 塩5.2g 糖92.3g  | エ83Kcal 蛋16g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g     | エ409Kcal 蛋19.9g 脂2.6g 塩2.6g 糖7.3g        |
| 令和8年1月         |  | 朝 食   | 昼 食  | おやつ                               | 夕 食                                      |
| 5日<br>(月)      |  | バターロール(いちごジャム)<br>ピーンズスープ(ハム)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>ミロ                 | 御飯<br>きのこスープ<br>チキンのマスタードソース<br>ホテトサダ<br>ハイナップ缶                            | 抹茶ゼリー                             | ゆかり御飯<br>五目チャンブレー<br>重芋の甘芋煮              |
|                |  | エ479Kcal 蛋19.1g 脂15.6g 塩2.4g 糖59.3g                                   | エ489Kcal 蛋28.9g 脂28g 塩4.5g 糖71.4g  | エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g      | エ444Kcal 蛋17.4g 塩12.4g 塩2g 糖62.8g        |
| 6日<br>(火)      |  | 黒糖ロール<br>クリームスープ(チキン)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>抹茶ラテ                       | 御飯<br>春雨スープ<br>豚豚<br>ほうれん草の辛子醤油和え<br>黄桃缶                                   | ムースシュー                            | 御飯<br>太刀魚の漬け焼き<br>じゃが芋の煮物<br>きのこのバターソテー  |
|                |  | エ403Kcal 蛋15.7g 脂12.4g 塩2.1g 糖46.5g                                   | エ591Kcal 蛋18.8g 脂21.8g 塩3c 糖73.4g  | エ71Kcal 蛋2.4g 脂3.9g 塩0.1g 糖6.4g   | エ496Kcal 蛋17.8g 脂16.1g 塩3.6c 糖61.5g      |
| 7日<br>(水)      |  | バターロール(りんごジャム)<br>野菜たっぷりコンソメスープ<br>(じゅがいも)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>カフェオレ | 七草粥<br>赤だし汁(豆腐・貝割れ)<br>さつま芋切り昆布の煮物<br>温泉卵<br>りんごのコンポート                     | デザートムース(メロン)                      | 御飯<br>ホックののみり濁け焼き<br>かぼちゃの煮め煮<br>ごぼうサラダ  |
|                |  | エ389Kcal 蛋10.5g 脂7.3g 塩1.8g 糖53.9g                                    | エ508Kcal 蛋15.5g 脂8g 塩3.7g 糖87.6g   | エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖7.5g   | エ563Kcal 蛋20.2g 脂16.5g 塩3.5c 糖76.5g      |
| 8日<br>(木)      |  | 黒糖ロール<br>野菜と卵の中華スープ<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>カフェオレ                        | 御飯<br>みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)<br>さばの電田揚げ<br>いんげんの柚子漬し<br>マンゴー缶                      | お茶まんじゅう                           | チキンライス<br>洋風きのこの卵とじ<br>きゅうりとカリフラワーのピクルス  |
|                |  | エ367Kcal 蛋13.7g 脂11.9g 塩1.6g 糖50.3g                                   | エ544Kcal 蛋22.4g 脂21.1g 塩2.5g 糖67.8g  | エ62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g 糖13g      | エ574Kcal 蛋24.1g 脂25.3g 塩4.1g 糖60.9g      |
| 9日<br>(金)      |  | バターロール(ブルーベリージャム)<br>ミネストローネ<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>ミルクティ               | ビビンバ<br>すまし汁(竹輪・絹さや)<br>わかめの酢の物<br>白桃缶                                     | 練乳あずきプリン                          | わかめごはん<br>豚肉の卵とじ<br>大根梅肉サラダ              |
|                |  | エ367Kcal 蛋11.8g 脂8.2g 塩2.1g 糖56.1g                                    | エ469Kcal 蛋17.8g 脂14.5g 塩3.2g 糖66.1g  | エ50Kcal 蛋1.6g 脂1g 塩0g 糖11.2g      | エ466Kcal 蛋19.4g 脂16.4g 塩3c 糖55.6g        |
| 10日<br>(土)     |  | 黒糖ロール<br>クリームスープ(ベーコン)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>ココア                       | 御飯<br>オニオンスープ<br>鶏肉のこま味噌焼き<br>さつま芋サダ<br>洋梨のコンポート                           | ドームケーキ(ショコ)                       | 御飯<br>白魚の粕漬け焼き<br>五目じぞく<br>ほうれん草の土佐和え    |
|                |  | エ449Kcal 蛋16.4g 脂18.6g 塩2.2g 糖51.8g                                   | エ615Kcal 蛋24.3g 脂15.4g 塩3.4g 糖90.7g  | エ117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g | エ367Kcal 蛋22.8g 塩7.8g 塩2.7g 糖54.6g       |
| 令和8年1月         |  | 朝 食   | 昼 食  | おやつ                               | 夕 食                                      |
| 11日<br>(日)     |  | バターロール(いちごジャム)<br>醸糟湯<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>カフェオレ                      | ちゃんぽん風ラーメン<br>オーロラサラダ<br>みかん缶  | おしるこ                              | きのこ御飯<br>かに玉風<br>もやしと人参のごま醤油和え           |
|                |  | エ374Kcal 蛋12.3g 脂10.7g 塩1.5g 糖52.8g                                   | エ407Kcal 蛋17.2g 塩15.1g 塩4.4g 糖45.6g  | エ130Kcal 蛋1.7g 塩0.1g 塩21.1g       | エ383Kcal 蛋13.8g 塩11.7g 塩3g 糖50.6g        |
| 12日<br>(月)     |  | 黒糖ロール<br>野菜たっぷりコンソメスープ<br>(さつま芋)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>ミロ              | 御飯<br>中華風コンソース<br>麻婆豆腐<br>中華サラダ<br>フルーツカツル                                 | ソフトクレープ(いちご)                      | 御飯<br>鰯の生姜醤油焼き<br>キャベツのこま酢和え<br>白菜の甘酢炒め  |
|                |  | エ371Kcal 蛋14.4g 脂11.1g 塩1.9g 糖51.8g                                   | エ666Kcal 蛋23.3g 脂21g 塩4g 糖71.5g  | エ31Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0g 糖3.1g     | エ489Kcal 蛋22.4g 脂15.3g 塩3.1g 糖57.9g      |
| 13日<br>(火)     |  | バターロール(りんごジャム)<br>ピーンズスープ(チキン)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>抹茶ラテ              | 御飯<br>みそ汁(刻み豆腐・絹さや)<br>カレイのマヨネーズ焼き<br>ひじきサラダ<br>りんごの赤ワイン煮                  | マンゴープリン                           | ガーリックライス<br>ラタトゥイユ(野菜のトマト煮)<br>かぼちゃのミルク煮 |
|                |  | エ419Kcal 蛋17.7g 脂10.6g 塩2.1g 糖48.3g                                   | エ494Kcal 蛋26.2g 塩15g 塩2.9g 糖60.7g  | エ70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g    | エ501Kcal 蛋16.3g 塩19g 塩2.7g 糖64.2g        |
| 14日<br>(水)     |  | 黒糖ロール<br>クリームスープ(ほたて)<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>カフェオレ                      | 御飯<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>きゅうりとザーサイの和え物<br>ピーチヨーグルト(黄桃缶)                       | きみしぐれ                             | こぎつねごはん<br>鮭の塩焼き<br>炒り豆腐                 |
|                |  | エ389Kcal 蛋13.9g 脂11.3g 塩2.2g 糖56.9g                                   | エ629Kcal 蛋22.9g 塩29g 塩2.6g 糖62.2g  | エ64Kcal 蛋1.2g 脂0.1g 塩0g 糖14.3g    | エ369Kcal 蛋19g 脂8.4g 塩1.6g 糖51.8g         |
| 15日<br>(木)     |  | バターロール(ブルーベリージャム)<br>野菜と卵の中華スープ<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>カフェオレ            | 御飯<br>トマトスープ<br>チキンシチー ガーリックソース<br>プロッコリーとコーンのサラダ<br>パンナ                   | チョコレートパバロア                        | 御飯<br>鰯の漬け焼き<br>キャベツと竹輪の和え物<br>ふろふき大根    |
|                |  | エ373Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩1.6g 糖51.7g                                   | エ563Kcal 蛋23.5g 塩16.7g 塩2.1g 糖76.7g  | エ87Kcal 蛋2.6g 塩3.1g 塩0.1g 糖12.4g  | エ406Kcal 蛋20.6g 脂7.4g 塩4.7g 糖61.3g       |
| 16日<br>(金)     |  | 黒糖ロール<br>豆乳野菜スープ<br>ヨーグルト(アコア)フレーン<br>ミルクティ                           | 御飯<br>みそ汁(絹さや・玉ねぎ)<br>鮭の南蛮漬け<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>フルーン煮                     | ミニたい焼き(小倉あん)                      | かやくごはん<br>肉じゅが<br>心きの煮物(市販品)             |
|                |  | エ357Kcal 蛋14.9g 脂9.5g 塩1.5g 糖51.1g                                    | エ476Kcal 蛋16.7g 脂12.4g 塩3.5g 糖71g  | エ100Kcal 蛋2g 塩1.6g 塩0.2g 糖18.2g   | エ542Kcal 蛋19.7g 塩20.7g 塩2.9g 糖63.1g      |

|            |  |  |                 |  |
|------------|--|--|-----------------|--|
| 17日<br>(土) | バターロール(いちごジャム)<br>ピーンズスープ(ハム)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>ココア<br><br>±441Kcal 蛋18.9g 脂14.9g 塩2.3g 糖51.1g             | 御飯<br>もずくのスープ<br>白身魚のチリソース炒め<br>ほうれん草のわさび和え<br>ハイナップル缶 | コーヒーゼリー         | なめし御飯<br>牛丼焼き卵<br>さつま芋バターシュウ油煮             |
| 18日<br>(日) | 黒糖ロール<br>クリームスープ(チキン)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>カフェオレ<br><br>±388Kcal 蛋14.9g 塩11.2g 塩2g 糖56.6g                     | ほうれん草とツナのクリームパスタ<br>コンソメスープ(かぶ・万能懶)<br>ボテトサラダ<br>黄桃缶   | しっとり饅頭(小麦)      | 御飯<br>鶏の照り焼き<br>大根とさつまいも揚げの煮物<br>長芋の豚のもの   |
| 令和8年1月     | 朝 食  | 昼 食  | おやつ             | 夕 食  |
| 19日<br>(月) | バターロール(りんごジャム)<br>野菜たっぷりコンソメスープ<br>(じゃがいも)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>ミロ<br><br>±399Kcal 蛋13.5g 脂11.4g 塩1.8g 糖55.2g | 御飯<br>人参のポタージュスープ<br>スペイン風オムレツ<br>ピーンズサラダ              | やわらかプリン         | 菜飯<br>鶏のごまだれ焼き<br>さつま芋のきんぴら                |
| 20日<br>(火) | 黒糖ロール<br>野菜と鶏の中華スープ<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>抹茶ラテ<br><br>±452Kcal 蛋14.5g 脂13g 塩1.7g 糖40.3g                        | 御飯<br>すまし汁(春菊・玉ねぎ)<br>あじの蒲焼<br>キャベツとかにかまのマヨ和え          | 今川焼き(カスター)      | 御飯<br>豆腐のねぎ味噌チーズ焼き<br>切り干し大根<br>金時豆煮豆      |
| 21日<br>(水) | バターロール(ブルーベリージャム)<br>ミニストローネ<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>カフェオレ<br><br>±376Kcal 蛋11.4g 塩8g 塩2.1g 糖60.1g               | 焼き豚とネギの炒飯<br>わかめとえのきのスープ<br>コーンシュウマイ<br>ほうれん草の中華サラダ    | 水ようかん(黒ごま)      | パセリライス<br>白身魚のチャウダー<br>きのこマリネのサラダ          |
| 22日<br>(木) | 黒糖ロール<br>クリームスープ(ベーコン)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>カフェオレ<br><br>±429Kcal 蛋13.6g 脂15.1g 塩2.2g 糖58.6g                  | 御飯<br>赤だし汁(椎茸・三つ葉)<br>チキン南蛮<br>インゲンの当座煮                | しっとり蒸しケーキ(フレーン) | 御飯<br>木の葉とじ<br>白菜のゆず和え<br>ごぼう青のりあえ         |
| 23日<br>(金) | バターロール(いちごジャム)<br>酸辣湯<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>ミルクティ<br><br>±399Kcal 蛋12.7g 脂10.9g 塩1.5g 糖48.8g                   | 舞茸御飯<br>すまし汁(春菊・竹輪)<br>鶏のごま味噌焼き<br>さつま芋サラダ             | キャラメルプリン        | 御飯<br>かに風味卵焼き<br>きんぴらごぼう<br>春菊と春雨のこま酢和え    |
| 24日<br>(土) | 黒糖ロール<br>野菜たっぷりコンソメスープ<br>(さつま芋)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>ココア<br><br>±389Kcal 蛋14.2g 脂10.5g 塩1.9g 糖43.6g          | 御飯<br>みそ汁(油揚げ・わかめ)<br>松風焼き<br>いんげんの柚子漬し                | どら焼き(こしあん)      | 御飯<br>太刀魚の煮つけ<br>卵の花<br>れんこんマリネ            |
| 25日<br>(日) | バターロール(りんごジャム)<br>ピーンズスープ(チキン)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>カフェオレ<br><br>±404Kcal 蛋16.9g 塩9.4g 塩2g 糖58.3g             | けんちんそば<br>さつま芋とかぼちゃのごまヨアエ                              | 抹茶ハバロア          | 御飯<br>炒り鶏<br>大根サラダ<br>もずく酢                 |
| 26日<br>(月) | 黒糖ロール<br>クリームスープ(ほたて)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>ミロ<br><br>±442Kcal 蛋16.8g 脂15.4g 塩2.2g 糖58.2g                      | 御飯<br>沢庵漬<br>さばの味噌煮<br>もやしとわかめのごまあえ                    | ムースエクラ          | 御飯<br>卵と豚肉のオイスター炒め<br>いんげん辛子マヨネーズ和え<br>なめし |
| 27日<br>(火) | バターロール(ブルーベリージャム)<br>野菜と鶏の中華スープ<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>抹茶ラテ<br><br>±389Kcal 蛋14.1g 脂11.8g 塩1.8g 糖41.7g          | 十五穀米<br>みそ汁(大根・油揚げ)<br>ハーバーパー<br>オクラとわかめの和え物           | 梅ゼリー            | 御飯<br>白魚の粕漬け焼き<br>キャベツのおかか和え<br>金時豆煮豆      |
| 28日<br>(水) | 黒糖ロール<br>豆乳野菜スープ<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>カフェオレ<br><br>±349Kcal 蛋14g 脂8.8g 塩1.5g 糖52.5g                           | カレーピラフ<br>コンソメスープ(白菜・万能懶)<br>ほうれん草とチーズのオムレツ<br>マッシュボート | ドームケーキ(カスター)    | 御飯<br>あじの照り焼き<br>切り干し大根のはりはり漬け<br>春菊のくるみ和え |
| 29日<br>(木) | バターロール(いちごジャム)<br>クリームスープ(チキン)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>カフェオレ<br><br>±419Kcal 蛋14.9g 脂10.5g 塩2.1g 糖61.8g          | 御飯<br>コンソメスープ(キャベツ・鶏)<br>ホーリーチャップ<br>カリフラワーのカレーマリネ     | 水ようかん           | パセリライス(コンソメ)<br>鮭のクリーム煮<br>ジャーマンポテト        |
| 30日<br>(金) | 黒糖ロール<br>ピーンズスープ(ハム)<br>ヨーグルト(コアコア)フレーン<br>ミルクティ<br><br>±399Kcal 蛋16.9g 塩13g 塩2.2g 糖51.4g                      | 御飯<br>みそ汁(長葱・豆腐)<br>さわらの塩田揚げ<br>ほうれん草のごまあえ             | ソフトクレープ(バナナ)    | なめし御飯<br>厚揚げの中華煮<br>五目変わりきんぴら              |
| 31日<br>(土) | バターロール(いちごジャム)<br>野菜たっぷりコンソメスープ<br>(じゃがいも)<br>ココア<br><br>±293Kcal 蛋11g 脂10.2g 脂1.6g 塩33.7g                     | 御飯<br>もずくのスープ<br>白身魚のチリソース炒め<br>春雨サラダ                  | デザートムース(ピーチ)    | ゆかり御飯<br>豚肉とキムチのオムレツ<br>アサリ大根              |