

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑			
令和8年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食	
1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 (じゃがいも) ヨーグルト(ココア)プレーン	赤飯 すまし汁(えのき・三つ葉) さわらの照り焼き プロックリーの辛子和え	お誕生会ケーキ(いちごショート) カフェオレ	ごはん 炒り鶏 さつま芋のレモン煮 金時豆煮豆	
	E241Kcal 蛋7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.6g	E396Kcal 蛋20.5g 脂10.1g 塩3.6g 糖51.4g	E222Kcal 蛋4.5g 脂11.9g 塩0.2g 糖24.6g	E467Kcal 蛋9.9g 脂5.4g 塩1.4g 糖89.8g	
2日 (木)	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	ごはん 春雨スープ 酢豚 キャベツときのこの和え物	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 白魚の粕漬け焼き がんもの煮付 ほうれん草の土佐和え	
	E252Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.4g	E575Kcal 蛋18g 脂23.2g 塩2.5g 糖68.5g	E52Kcal 蛋0.1g 脂0g 糖12.8g	E414Kcal 蛋25.8g 脂11.7g 塩2.4g 糖50.7g	
3日 (金)	バターロール(いちごジャム) ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん みそ汁(絹さや・玉葱) 鮭の味噌マヨ焼き さつま芋のいとこ煮	ねりきり(和風モンブラン) ミルクティ	ごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ きんぴらごぼう ひじきサラダ	
	E282Kcal 蛋8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46g	E437Kcal 蛋14.8g 脂10.5g 塩3.2g 糖69.5g	E168Kcal 蛋5g 脂4g 塩0.1g 糖28.7g	E446Kcal 蛋16.7g 脂10.5g 塩3.2g 糖63.9g	
4日 (土)	黒糖ロール クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん コンソメスープ(きのこ) ハニーマスタードチキン フレンチサラダ(黄ピーマン)	杏仁豆腐 ココア	ごはん ホックのみりん漬け焼き 菜の花の煮びたし やわらか根菜の彩りサラダ	
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E560Kcal 蛋30.3g 脂16.2g 塩4.5g 糖71.7g	E184Kcal 蛋7.5g 脂3.7g 塩0.1g 糖18g	E445Kcal 蛋20g 脂9.3g 塩1.8g 糖64.3g	
5日 (日)	バターロール(ブルーベリージャム) 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン	豆乳辛味味噌うどん さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ	水ようかん(黒ごま) カフェオレ	ごはん 厚揚げとピーマンの味噌炒め 里芋の五目煮 なめ茸	
	E273Kcal 蛋9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.4g	E587Kcal 蛋21.1g 脂21.4g 塩6.7g 糖73.9g	E189Kcal 蛋3.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖35.8g	E431Kcal 蛋11.9g 脂10.7g 塩2g 糖67g	
令和8年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食	
6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(ココア)プレーン	ごはん 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 春雨ときゅうりのサラダ	梅ゼリー ミロ	パセリライス 白身魚のチャウダー きのこマリネのサラダ	
	E217Kcal 蛋8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.2g	E549Kcal 蛋22.6g 脂21.6g 塩3.8g 糖66.2g	E208Kcal 蛋6.1g 脂9g 塩0.2g 糖25.4g	E455Kcal 蛋18.2g 脂13g 塩3.3g 糖64.5g	
7日 (火)	バターロール(いちごジャム) ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) あじの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮	デザートムース(リンゴ) 抹茶ラテ	中華おこわ 八宝菜 オクラとわかめの和え物	
	E306Kcal 蛋14.1g 脂6.4g 塩1.9g 糖42.4g	E493Kcal 蛋24.5g 脂12.9g 塩3.8g 糖63.5g	E155Kcal 蛋4.7g 脂5.6g 塩0.4g 塩11.3g	E419Kcal 蛋17g 脂12.9g 塩3.4g 糖53.4g	
8日 (水)	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	エビピラフ 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	ヨーグルトババロア カフェオレ	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃ詰め煮 黄桃缶	
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E440Kcal 蛋19.5g 脂15.3g 塩3g 糖55.8g	E175Kcal 蛋5.2g 脂5.9g 塩0.2g 糖26.1g	E537Kcal 蛋20.6g 脂14.2g 塩2.6g 糖71.9g	
9日 (木)	バターロール(りんごジャム) 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のチリソース 大根サラダ	バイゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	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	
	E280Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.3g	E468Kcal 蛋21g 脂14.1g 塩3g 糖61.6g	E52Kcal 蛋0.1g 脂0g 糖12.9g	E557Kcal 蛋21.6g 脂26.1g 塩3.3g 糖57.3g	
10日 (金)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー	水ようかん ミルクティ	ごはん 鮭の塩焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 マンゴー缶	
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E657Kcal 蛋24.4g 脂24.6g 塩3.5g 糖83.9g	E145Kcal 蛋4.1g 脂3.3g 塩0.1g 糖23.7g	E323Kcal 蛋13.6g 脂1.4g 塩1g 糖61.2g	
11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)プレーン	ごはん コンソメスープ(キャベツ・玉葱) さわらのトマトソース かぼちゃとレーズンのサラダ	デザートムース(バナナ) ココア	ごはん 厚揚げの甘辛煮 ごぼう青のりあえ しば漬け	
	E320Kcal 蛋13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.7g	E407Kcal 蛋7.3g 脂12g 塩2.4g 糖64.9g	E143Kcal 蛋6.6g 脂7.9g 塩0.1g 糖9.9g	E467Kcal 蛋15g 脂15.9g 塩2.3g 糖62.6g	
12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)プレーン	野菜たっぷりタンメン えびシュウマイ	抹茶ゼリー カフェオレ	キャロットライス カレイの香味焼き きゅうりのピクルス	
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E453Kcal 蛋17.1g 脂20.6g 塩4.2g 糖43.9g	E174Kcal 蛋2.8g 脂4.9g 塩0.1g 糖30.5g	E344Kcal 蛋19.1g 脂31.3g 塩2.4g 糖56.9g	
令和8年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食	
13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)プレーン	ごはん オニオンスープ 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ	かぼちゃババロア ミロ	ごはん 五目チャンプルー じゃが芋の煮物 白桃缶	
	E241Kcal 蛋7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.6g	E594Kcal 蛋21.9g 脂21.3g 塩2.7g 糖77.1g	E235Kcal 蛋8.2g 脂9.8g 塩0.2g 糖28.4g	E464Kcal 蛋17.3g 脂12.4g 塩2g 糖65.5g	
14日 (火)	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	ごはん きのこの豆乳スープ 豚肉のマスタードソテー マセドアンサラダ	キャラメルプリン 抹茶ラテ	ごはん さわらの西京焼き 竹輪と大根の煮物 三色豆	
	E252Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.4g	E556Kcal 蛋27.3g 脂17g 塩3.3g 糖68.5g	E169Kcal 蛋6.1g 脂5.3g 塩0.3g 糖14.5g	E472Kcal 蛋20.8g 脂7.6g 塩2.4g 糖74.7g	
15日 (水)	バターロール(いちごジャム) ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン	天津飯 春雨とニラのスープ もやしの中華サラダ	デザートムース(メロン) カフェオレ	梅しごはん 豆腐ステーキ野菜あんかけ 大根と赤ピーマンのごまサラダ	
	E282Kcal 蛋8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46g	E447Kcal 蛋15.5g 脂11.8g 塩2.7g 糖66.4g	E138Kcal 蛋3.7g 脂4.3g 塩0.3g 糖21.1g	E364Kcal 蛋14.2g 脂7g 塩1.7g 糖59.2g	

16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)ブレーン	ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) メンチカツ ポテトサラダ	コーヒーゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん カレーの煮付け きゅうりのかにかま和え フルーツカクテル
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E537Kcal 蛋13.4g 脂19.6g 塩3.6g 糖75.7g	E52Kcal 蛋0.2g 脂0g 塩0g 糖12.7g	E386Kcal 蛋21.6g 脂3.3g 塩1.9g 糖64.9g
17日 (金)	バターロール(ブルーベリージャム) 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)ブレーン	チキンカレーライス コンソメスープ(小松菜・卵) ブロッコリーのサラダ	マロンババロア ミルクティ	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) いんげんとベーコンのソテー
	E273Kcal 蛋9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.4g	E532Kcal 蛋21.9g 脂19.2g 塩3.5g 糖65.2g	E167Kcal 蛋5.3g 脂6.2g 塩0.1g 糖22.4g	E491Kcal 蛋15.8g 脂23.3g 塩3.2g 糖54.5g
18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)ブレーン	ごはん コンソメスープ(もやし・コーン) 白身魚のピカタ マカロニサラダ	抹茶プリン ココア	ごはん さわらの甘辛焼き キャベツと竹輪の和え物 がんもとお根の煮物
	E217Kcal 蛋8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.2g	E518Kcal 蛋27.6g 脂16g 塩3.4g 糖66.2g	E168Kcal 蛋7.7g 脂7.4g 塩0.2g 糖16.5g	E466Kcal 蛋24.5g 脂11.3g 塩3.4g 糖62.6g
19日 (日)	バターロール(いちごジャム) ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)ブレーン	キャベツとしらすのお醤油パスタ オーロラサラダ	デザートムース(ぶどう) カフェオレ	グリーンピースごはん 豆腐と海老のあっさり煮 わかめの梅おろし
	E306Kcal 蛋14.1g 脂6.4g 塩1.9g 糖42.4g	E388Kcal 蛋13.3g 脂14.4g 塩1.5g 糖49.4g	E119Kcal 蛋3.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖16.8g	E344Kcal 蛋17.3g 脂4.9g 塩3.5g 糖53.4g
令和8年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
20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)ブレーン	ごはん コンソメスープ(もやし・コーン) スペイン風オムレツ アスパラサラダ	水ようかん(こしあん) ミロ	ごはん ホッケの塩焼き 炒り豆腐 黄桃缶
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E415Kcal 蛋13.3g 脂13.5g 塩3.3g 糖59.1g	E238Kcal 蛋7.3g 脂7.4g 塩0.1g 糖34.2g	E431Kcal 蛋23.5g 脂9.1g 塩1.9g 糖60.7g
21日 (火)	バターロール(りんごジャム) 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)ブレーン	ごはん みそ汁(刻み豆腐・絹さや) 鮭の野菜あんかけ 菜の花の辛子醤油和え	杏ゼリー 抹茶ラテ	ごはん 豚肉の山椒焼き ひじき梅煮 きのこのおろしあえ
	E280Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.3g	E407Kcal 蛋18.9g 脂9.4g 塩2.8g 糖57.5g	E190Kcal 蛋4g 脂6.1g 塩0.3g 糖21.1g	E522Kcal 蛋19.8g 脂18.9g 塩3g 糖61.1g
22日 (水)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)ブレーン	ごはん 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	抹茶ババロア カフェオレ	ゆかりごはん 赤魚の煮つけ 筑前煮
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E583Kcal 蛋22.3g 脂24.7g 塩3.1g 糖63.4g	E176Kcal 蛋4.9g 脂5.9g 塩0.1g 糖26.5g	E475Kcal 蛋26.1g 脂11.4g 塩2g 糖64.1g
23日 (木)	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)ブレーン	ごはん オニオンスープ 鶏肉のごま味噌焼き ビーンズサラダ	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん ニラの卵とじ いんげんのわさび和え パイナップル缶
	E320Kcal 蛋13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.7g	E517Kcal 蛋28.9g 脂15g 塩3.4g 糖64.8g	E52Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖12.8g	E351Kcal 蛋12.2g 脂5.2g 塩2.5g 糖62.2g
24日 (金)	黒糖ロール クリームスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)ブレーン	ごはん すまし汁(えのき・三つ葉) 豚肉のくわ焼き ひじきの白あえ	練乳あずきプリン ミルクティ	わかめごはん さわらの香り煮 菜の花とあさりの当座煮
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E561Kcal 蛋22.7g 脂23.4g 塩3.4g 糖60g	E139Kcal 蛋4.6g 脂4.2g 塩0.1g 糖20.7g	E372Kcal 蛋20.7g 脂6.8g 塩3.6g 糖52.6g
25日 (土)	バターロール(りんごジャム) 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)ブレーン	ごはん みそ汁(えのき・長葱) あじの蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え	水ようかん(抹茶) ココア	ごはん かに風味卵焼き 豚肉と里芋の煮込み 白菜のゆず和え
	E280Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.3g	E452Kcal 蛋21.9g 脂11.7g 塩3.1g 糖61.3g	E379Kcal 蛋8.9g 脂8.3g 塩0.1g 糖65.9g	E654Kcal 蛋25.4g 脂26.5g 塩2.6g 糖71.2g
26日 (日)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)ブレーン	たぬきそば 竹輪とビーマンの甘辛炒め	メロンゼリー カフェオレ	ジンジャーライス 白身魚のトマト煮 マッシュポテト
	E252Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.4g	E495Kcal 蛋20.6g 脂14g 塩5.9g 糖65.7g	E156Kcal 蛋2.8g 脂4.9g 塩0.1g 糖26.1g	E435Kcal 蛋22.3g 脂8.2g 塩3.4g 糖65.7g
令和8年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
27日 (月)	バターロール(いちごジャム) クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(ココア)ブレーン	たけのごはん すまし汁(えのき・絹さや) さわらの木の芽焼き	あずきミルクババロア ミルクティ	ごはん 柳川風卵とじ ブロッコリーのごま和え マンゴー缶
	E358Kcal 蛋10.9g 脂11.5g 塩2.2g 糖48.8g	E416Kcal 蛋21.9g 脂10.2g 塩2.9g 糖55.5g	E159Kcal 蛋6g 脂6.7g 塩0.1g 糖18.8g	E518Kcal 蛋22.5g 脂17.8g 塩2.1g 糖61.2g
28日 (火)	黒糖ロール クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(ココア)ブレーン	ごはん かきたま汁 豚肉の香味味噌焼き ほうれん草の塩昆布あえ	やわらかプリン 抹茶ラテ	こぎつねごはん ホッケのみりん漬焼き ひじきと高野豆腐煮
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E530Kcal 蛋21.5g 脂21.1g 塩2.5g 糖58.7g	E175Kcal 蛋6.1g 脂5.9g 塩0.3g 糖14.8g	E453Kcal 蛋23.4g 脂9.9g 塩2.3g 糖61.8g
29日 (水)	バターロール(ブルーベリージャム) 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)ブレーン	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鯖の生姜醤油焼き 胡瓜と沢庵の柚子風味	水ようかん(栗) カフェオレ	ごはん かに玉風 もやしとわかめのごま酢和え 白桃缶
	E273Kcal 蛋9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.4g	E457Kcal 蛋22.6g 脂14.7g 塩3.1g 糖53.6g	E263Kcal 蛋5.5g 脂3.1g 塩0.1g 糖51.4g	E442Kcal 蛋13.8g 脂11.8g 塩1.9g 糖65.4g
30日 (木)	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)ブレーン	高菜チャーハン 春雨の中華スープ 棒棒鶏風サラダ	パンゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 鮭の照り焼き 里芋の五目煮 切干大根のはりはり漬け
	E217Kcal 蛋8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.2g	E376Kcal 蛋15g 脂11.7g 塩1.1g 糖51.8g	E52Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖12.9g	E393Kcal 蛋14.6g 脂4.5g 塩2.3g 糖68.4g