

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和8年5月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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	赤飯 赤だし汁(豆腐・貝割れ) さわらの竜田揚げ ビーンズサラダ	お誕生会ケーキ ミルクティ	ごはん 五目卵とじ カリフラワーのかに風味あんかけ きゅうりのわさび酢和え
	E282Kcal 蛋8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46g	E568Kcal 重27.3g 脂23g 塩2.7g 糖58.3g	E211Kcal 重4.7g 脂11.9g 塩0.2g 糖21g	E402Kcal 重20.6g 脂9.1g 塩3g 糖56.9g
2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	焼き鳥丼 すまし汁(菜の花・玉葱) ほうれん草のなめ茸和え	デザートムース(パイナップル) ココア	ごはん カレイのムニエル和風おろしソース さつま芋のレモン煮 ごぼうサラダ
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E462Kcal 重27.8g 脂11g 塩4.6g 糖64.4g	E143Kcal 重6.6g 脂7.9g 塩0.1g 糖9.9g	E602Kcal 重22.3g 脂20g 塩1.8g 糖80.8g
3日 (日)	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	肉うどん キャベツと竹輪の和え物	黒ごまプリン カフェオレ	ガーリックライス 南瓜のクリームシチュー アスパラとコーンのサラダ
	E280Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.3g	E455Kcal 重18.6g 脂12.4g 塩7.3g 糖61.2g	E177Kcal 重6.3g 脂5.1g 塩0.2g 糖27.4g	E522Kcal 重17.3g 脂15.5g 塩3.2g 糖74.6g
4日 (月)	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 オニオンスープ ハニーマスタードチキン さつま芋サラダ	ライチゼリー ミロ	ごはん さげの生姜焼き 厚揚げの野菜あんかけ フルーツカクテル
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E682Kcal 重30.1g 脂22.2g 塩4.8g 糖89g	E218Kcal 重6g 脂9.2g 塩0.2g 糖27.7g	E353Kcal 重15.6g 脂2.9g 塩2g 糖61.7g
5日 (火)	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	たけのこごはん 赤だし汁(麩・わかめ) ぶりの照り焼き ブロッコリーの酢味噌和え	ねりきり(赤のカーネーション) 抹茶ラテ	ごはん 豆腐の田楽 野菜の炊き合わせ りんごの赤ワイン煮
	E320Kcal 蛋13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.7g	E523Kcal 重24.3g 脂18.1g 塩4g 糖63.8g	E183Kcal 重5g 脂5g 塩0.2g 糖19.6g	E481Kcal 重15.1g 脂6.6g 塩2.3g 糖85.3g
6日 (水)	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	ごはん すまし汁(えのき・絹さや) 豚肉の香味噌焼き 竹輪と大根の煮物	水ようかん(白あん) カフェオレ	ごはん さばの山椒焼き 高野豆腐の煮物 金時豆煮
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E502Kcal 重19.2g 脂16.9g 塩2.6g 糖64.7g	E176Kcal 重4.1g 脂3g 塩0.1g 糖32.6g	E558Kcal 重24.8g 脂14.7g 塩1.5g 糖78.4g
7日 (木)	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 わかめスープ 麻婆豆腐 いんげんとささ身の中華和え	コーヒーゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	しらすごはん 柳川風卵とじ きゅうりとツナのさっぱり和え
	E241Kcal 重7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.6g	E511Kcal 重22.5g 脂20g 塩3.1g 糖59.2g	E52Kcal 重0.2g 脂0g 塩0g 糖12.7g	E527Kcal 重23.9g 脂19.9g 塩2.3g 糖58.4g
8日 (金)	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	ハヤシライス コンソメスープ(キャベツ・玉葱) フレンチサラダ(にんじん)	デザートムース(ピーチ) ミルクティ	パセリライス 黒ムツのムニエル 野菜あんかけ ポテトサラダ
	E252Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.4g	E543Kcal 重17g 脂19.5g 塩3.2g 糖70.5g	E110Kcal 重4.1g 脂4.6g 塩0.1g 糖12.7g	E429Kcal 重14.8g 脂10.4g 塩3.8g 糖66.9g
9日 (土)	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(大根・万能葱) あじの薬味ソースがけ いんげんのおかか和え	バナナプリン ココア	ごはん 卵と豆腐のかに玉風 ごぼうと油揚げのピリ辛炒め ほうれん草の磯和え
	E282Kcal 蛋8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46g	E446Kcal 重19.7g 脂11.9g 塩3.4g 糖63.7g	E197Kcal 重8.9g 脂9.3g 塩0.2g 糖18.6g	E506Kcal 重19.9g 脂14.2g 塩3.4g 糖65.9g
10日 (日)	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	ちゃんぽん風ラーメン 焼きギョーザ	シルキーコッタ カフェオレ	ひじきごはん 赤魚の煮つけ 新じゃがのごまあえ
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E459Kcal 重18.8g 脂16.9g 塩6.8g 糖52.3g	E170Kcal 重4.9g 脂6.2g 塩0.1g 糖24.3g	E402Kcal 重19.5g 脂6.6g 塩4.5g 糖61.6g
11日 (月)	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	じゃこチャーハン 春雨とニラのスープ 棒棒鶏風サラダ	杏仁豆腐 ミロ	かやくごはん トマトと卵の炒めもの 大根とさつま揚げの煮物
	E273Kcal 重9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.4g	E415Kcal 重16.8g 脂13.3g 塩2.1g 糖56.3g	E222Kcal 重7.8g 脂9.5g 塩0.2g 糖26.4g	E478Kcal 重16.9g 脂17g 塩3.9g 糖61.7g
12日 (火)	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 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 揚げだし豆腐野菜あんかけ オクラとわかめの和え物	デザートムース(オレンジ) 抹茶ラテ	ごはん さわらの漬け焼き ごぼうのカレー風味炒め 黄桃缶
	E217Kcal 蛋8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.2g	E406Kcal 重13.7g 脂12g 塩2.1g 糖57g	E155Kcal 重4.7g 脂5.6g 塩0.2g 糖12.5g	E400Kcal 重17.7g 脂6.5g 塩2.6g 糖63.3g
13日 (水)	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(じゃがいも・わかめ) 豚肉の葱塩焼き 蒸しなす生姜醤油	水ようかん(芋) カフェオレ	ブロッコリーのリゾット スペイン風オムレット 南瓜のイタリアンサラダ
	E306Kcal 重14.1g 脂6.4g 塩1.9g 糖42.4g	E589Kcal 重22.3g 脂24.4g 塩2.6g 糖64.6g	E263Kcal 重5.5g 脂3.1g 塩0.1g 糖51.4g	E464Kcal 重17.4g 脂11.6g 塩2.7g 糖47.2g
14日 (木)	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	バターチキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 海藻サラダ	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん さばの利休焼き きゅうりとささみの和え物 マンゴー缶
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E623Kcal 重22.5g 脂28.3g 塩4g 糖69.1g	E52Kcal 重0.1g 脂0g 塩0g 糖12.8g	E537Kcal 重25.5g 脂21.1g 塩2.8g 糖59.7g
15日 (金)	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 かぼちゃのポタージュスープ 白身魚のマヨネーズ焼き カリフラワーのピクルス	ヨーグルトパノア ミルクティ	わかめごはん 豆乳納豆 切干大根とじゃこの塩きんぴら
	E280Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.3g	E582Kcal 重23.9g 脂23.5g 塩3.2g 糖68.3g	E166Kcal 重5.6g 脂6.1g 塩0.2g 糖22.1g	E496Kcal 重18.3g 脂18.4g 塩3.3g 糖59.3g

16日 (土)	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 かきたま汁 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ(ブロッコリー・コーン)	梅ゼリー ココア	ごはん さけの塩焼き 里芋の煮ころがし 五目ひじき煮
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E527Kcal 蛋25.7g 脂19.2g 塩3g 糖60.2g	E170Kcal 蛋5.7g 脂8.2g 塩0.1g 糖16.9g	E366Kcal 蛋15g 脂2.6g 塩2.4g 糖66.6g
17日 (日)	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	キャベツとブロッコリーの クリームパスタ コンソメスープ(白菜) アスパラサラダ	水ようかん(黒ごま) カフェオレ	ごはん 海老と豆腐のくず煮 きのこのおろしあえ オーロラサラダ
	E282Kcal 蛋6.5g 脂4.9g 塩2g 糖46g	E459Kcal 蛋17.7g 脂17.5g 塩3.4g 糖55g	E189Kcal 蛋3.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖35.8g	E419Kcal 蛋22.4g 脂11.7g 塩1.7g 糖53.3g
18日 (月)	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	あじの味噌蒲焼き丼 コンソメスープ(わかめ・春雨) 春雨と人参のサラダ	デザートムース(リンゴ) ミロ	グリーンピースごはん 白身魚のトマト煮 キャベツときゅうりの ごまマヨネーズ和え
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E498Kcal 蛋18.6g 脂13.6g 塩3.2g 糖73.4g	E199Kcal 蛋7g 脂8.7g 塩0.3g 糖22.8g	E470Kcal 蛋23.4g 脂16.3g 塩2.3g 糖55.9g
19日 (火)	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 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード煮 きのこのサラダ	水ようかん 抹茶ラテ	ごはん 厚揚げの中華煮 えびとカリフラワーの炒め物 みかん缶
	E241Kcal 蛋7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.6g	E379Kcal 蛋19.1g 脂6.3g 塩3.4g 糖60.4g	E171Kcal 蛋4.6g 脂4.3g 塩0.2g 糖17.9g	E515Kcal 蛋23.9g 脂18.4g 塩2.5g 糖61.6g
20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	ごはん ドライカレー コンソメスープ(キャベツ・卵) れんこんマリネサラダ	カスタードプリン カフェオレ	菜めし さんまの生姜煮 大根と昆布の煮物
	E252Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.4g	E533Kcal 蛋20g 脂20.8g 塩2.8g 糖66.6g	E158Kcal 蛋6g 脂6.2g 塩0.2g 糖22g	E411Kcal 蛋18.9g 脂9.7g 塩3.5g 糖60.3g
21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)プレーン	ごはん みそ汁(はんぺん・ほうれん草) さわらのムニエル 野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物	バインゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 豆腐チャンプルー きんぴらごぼう フルーツカクテル
	E320Kcal 蛋13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.7g	E471Kcal 蛋22.3g 脂14g 塩3.4g 糖62.2g	E52Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖12.9g	E574Kcal 蛋19.3g 脂22.8g 塩1.6g 糖67.5g
22日 (金)	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 赤だし汁(麩・わかめ) 鶏肉の利休焼き 切干大根のほりほり漬け	かぼちゃババロア ミルクティ	ゆかりごはん さばの味噌煮 キャベツとツナのピリ辛和え
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E485Kcal 蛋25.6g 脂14.7g 塩3.3g 糖58.1g	E164Kcal 蛋5.3g 脂5.7g 塩0.1g 糖22.8g	E458Kcal 蛋22.4g 脂13g 塩1.9g 糖57.6g
23日 (土)	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	ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 揚げカレイの和風野菜あんかけ 菜の花の白あえ	デザートムース(バナナ) ココア	ごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ オクラの辛子和え 三色豆
	E273Kcal 蛋9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.4g	E561Kcal 蛋27.6g 脂16.6g 塩2.6g 糖71.4g	E143Kcal 蛋6.6g 脂7.9g 塩0.1g 糖9.9g	E391Kcal 蛋13.5g 脂5.6g 塩2.1g 糖65.4g
24日 (日)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ (さつまいも) ヨーグルト(ココア)プレーン	月見とろろそば 里芋の味噌煮	抹茶プリン カフェオレ	ごはん 白魚(シルバー)の粕漬け焼き 切干し大根 ほうれん草のお浸し
	E217Kcal 蛋8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.2g	E441Kcal 蛋19.9g 脂6.8g 塩5.4g 糖67.7g	E145Kcal 蛋4.9g 脂3.9g 塩0.2g 糖23.3g	E374Kcal 蛋20.1g 脂8.4g 塩2.1g 糖52.9g
25日 (月)	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 すまし汁(菜の花・玉葱) 豚肉とビーマンのごま味噌炒め キャベツとかにかまの和え物	キャラメルプリン ミロ	ごはん 豆腐の卵とじ 大根とさつまいもの煮物 なめ茸
	E282Kcal 蛋8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46g	E535Kcal 蛋19.3g 脂22.7g 塩2.4g 糖58.5g	E213Kcal 蛋8.4g 脂8.4g 塩0.2g 糖26g	E500Kcal 蛋19.8g 脂13.3g 塩3.6g 糖68.2g
26日 (火)	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	ごはん かきたま汁 攪製豆腐 菜の花としめじのごま酢和え	マロンババロア 抹茶ラテ	ごはん カレイの塩焼き ポテトと枝豆のサラダ ブルーン煮
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E467Kcal 蛋20.8g 脂13g 塩2.8g 糖63.5g	E193Kcal 蛋5.8g 脂7.2g 塩0.3g 糖16.6g	E449Kcal 蛋21.8g 脂9.2g 塩2g 糖68.7g
27日 (水)	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	五目おこわ すまし汁(とろろ昆布) さけのムニエル 野菜あんかけ	デザートムース(メロン) カフェオレ	ごはん 炒り鶏 かぼちゃの甘煮 ハイナツプル缶
	E280Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.3g	E404Kcal 蛋17.1g 脂12.3g 塩3g 糖53.1g	E138Kcal 蛋3.7g 脂4.3g 塩0.3g 糖21.1g	E422Kcal 蛋9.4g 脂5.2g 塩2.2g 糖79.3g
28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	豚照り丼(ロース) 赤だし汁(麩・わかめ) ほうれん草と春雨のごま酢和え	コーヒーゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ほたて風味炊き込みごはん 中華風厚焼き卵 もやしの辛子醤油和え
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E551Kcal 蛋22.7g 脂18.9g 塩3.8g 糖67.5g	E52Kcal 蛋0.2g 脂0g 塩0g 糖12.7g	E387Kcal 蛋17.4g 脂9.9g 塩2.6g 糖52.3g
29日 (金)	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 オニオンスープ チキンストロガノフ ブロッコリーとコーンのサラダ	杏ゼリー ミルクティ	ごはん ホクケンの塩焼き いんげんの生姜和え なめ茸おろし
	E306Kcal 蛋14.1g 脂6.4g 塩1.9g 糖42.4g	E464Kcal 蛋11.4g 脂19.3g 塩3.2g 糖60.3g	E164Kcal 蛋3.5g 脂5g 塩0.1g 糖26.9g	E339Kcal 蛋19.7g 脂4.2g 塩2.3g 糖52.2g
30日 (土)	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	ごはん コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 白身魚のフリッター 南瓜のサラダ	水ようかん(こしあん) ココア	五目炊き込みごはん 大根と豚肉のこっくり煮 白菜漬
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E594Kcal 蛋25.8g 脂23.4g 塩1.8g 糖67.4g	E200Kcal 蛋6.9g 脂6.6g 塩0.1g 糖25.8g	E459Kcal 蛋19.6g 脂16.1g 塩3.1g 糖55.8g
31日 (日)	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	あんかけ焼きそば いらすスープ ほうれん草のナムル	抹茶ババロア カフェオレ	ごはん さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 大根とわかめのごま酢和え
	E241Kcal 蛋7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.6g	E449Kcal 蛋21.4g 脂19.6g 塩2.9g 糖43.4g	E176Kcal 蛋4.9g 脂5.9g 塩0.1g 糖26.5g	E449Kcal 蛋20.9g 脂11.7g 塩2.6g 糖60.7g