

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和8年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	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	赤飯 すまし汁(えのき・三つ葉) とり天 オクラの辛子和え	お誕生会ケーキ ミロ	ごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ きんぴらごぼう マンゴー缶
	E253Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.6g	E450Kcal 蛋29.7g 脂10.9g 塩3.7g 糖53.7g	E314Kcal 蛋8g 脂19g 塩0.3g 糖27.3g	E431Kcal 蛋12.7g 脂8.4g 塩2.5g 糖69.6g
2日 (火)	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 コンソメスープ(キャベツ・卵) ポークチャップ ピーマンとれんこんのマリネ	デザートムース(パイン) 抹茶ラテ	ごはん 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌かけ 白桃缶
	E283Kcal 蛋3.5g 脂4.9g 塩2g 糖46.2g	E592Kcal 蛋22.1g 脂22.1g 塩3.6g 糖70.8g	E136Kcal 蛋4.7g 脂5.6g 塩0.2g 糖6.7g	E475Kcal 蛋16.6g 脂7.4g 塩1.7g 糖81.1g
3日 (水)	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(鮭・貝割れ) さわらの柚子胡椒焼き ひじき梅煮	水ようかん(栗) カフェオレ	ごはん なすと豚肉の甘味噌炒め 高野豆腐の五目煮 なめ茸
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E457Kcal 蛋21.1g 脂12.9g 塩3.8g 糖61.7g	E219Kcal 蛋4.8g 脂3.1g 塩0.1g 糖42.2g	E518Kcal 蛋20.7g 脂12.9g 塩4.7g 糖76.1g
4日 (木)	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 コンソメスープ(小松菜・コーン) ハニーマスタードチキン フレンチサラダ	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	キャロットライス 白身魚(しいら)のチャウダー きゅうりのピクルス
	E283Kcal 蛋9.7g 脂7.7g 塩1.4g 糖38.3g	E567Kcal 蛋30.2g 脂16.3g 塩4.5g 糖73.2g	E67Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖16.6g	E442Kcal 蛋17.5g 脂9.4g 塩2.5g 糖69.4g
5日 (金)	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(小松菜・玉葱) さけの味噌マヨ焼き さつま芋のいとこ煮	ねりきり(梅雨あじさい) ミルクティ	中華おこわ 八宝菜 オクラとわかめ中華風和え物
	E244Kcal 蛋9.3g 脂4.6g 塩1.8g 糖39.7g	E435Kcal 蛋14.6g 脂10.5g 塩3.2g 糖69.1g	E152Kcal 蛋4.1g 脂3.2g 塩0.1g 糖25.5g	E453Kcal 蛋17.3g 脂15.6g 塩3.5g 糖54.9g
6日 (土)	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 コンソメスープ(ほうれん草・卵) 麻婆豆腐 春雨ときゅうりのサラダ	練乳あずきプリン ココア	ごはん さわらの照り焼き 五目ひじき煮 ほうれん草の梅和え
	E307Kcal 蛋14.1g 脂6.4g 塩1.9g 糖42.6g	E509Kcal 蛋20.8g 脂19.5g 塩3.5g 糖62.3g	E167Kcal 蛋7g 脂7.5g 塩0.1g 糖17g	E516Kcal 蛋21.1g 脂15.7g 塩3g 糖67.4g
7日 (日)	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	カレーうどん いんげんとえのき茸の和え物	メロンゼリー カフェオレ	グリーンピースごはん 豆腐のほたて風味卵あんかけ さつま芋のごまサラダ
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E486Kcal 蛋20g 脂15.7g 塩5.3g 糖59.7g	E156Kcal 蛋2.9g 脂4.7g 塩0.1g 糖26.3g	E565Kcal 蛋18.9g 脂22.2g 塩2.7g 糖69.8g
8日 (月)	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(キャベツ・玉葱) スペイン風オムレツ カリフラワーとツナのサラダ	デザートムース(いちご) ミロ	ごはん ホッケのみりん漬焼き さつま揚げ煮だし りんごの赤ワイン煮
	E281Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.5g	E422Kcal 蛋14.6g 脂12g 塩2.5g 糖62.3g	E195Kcal 蛋7g 脂8.7g 塩0.2g 糖22.8g	E444Kcal 蛋20.5g 脂4.8g 塩2g 糖74g
9日 (火)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン	十五穀米 すまし汁(豆腐・万能葱) ぶりの照り焼き 大根のそぼろ煮	水ようかん(白あん) 抹茶ラテ	ごはん 柳川風卵とし ブロッコリーのこま和え 切り昆布の煮物
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E499Kcal 蛋23.1g 脂19.4g 塩3.1g 糖58.1g	E237Kcal 蛋5.7g 脂4.4g 塩0.2g 糖32.1g	E575Kcal 蛋25.3g 脂20.9g 塩3.8g 糖62.8g
10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	豚丼 すまし汁(竹輪・いんげん) わかめの酢の物	水ようかん(抹茶) カフェオレ	ごはん 白魚(シルバー)の粕漬焼き がんもの煮付 ほうれん草の土佐和え
	E283Kcal 蛋3.5g 脂4.9g 塩2g 糖46.2g	E532Kcal 蛋20.9g 脂19.8g 塩2.7g 糖63g	E289Kcal 蛋5.2g 脂4.3g 塩0.1g 糖58g	E392Kcal 蛋22.7g 脂9.2g 塩2.4g 糖53.4g
11日 (木)	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 みそ汁(もやし・油揚げ) あじの竜田揚げ 厚揚げと里芋の煮物	パンゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 炒り鶏 さつま芋のレモン煮 ブルーネ煮
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E517Kcal 蛋25.6g 脂14.4g 塩3.9g 糖64.9g	E67Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖16.7g	E458Kcal 蛋8.7g 脂5.1g 塩1.3g 糖91.4g
12日 (金)	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 春雨スープ 酢豚 キャベツときのこの和え物	やわらかプリン ミルクティ	ごはん さばの味噌煮 ごぼう青のりあえ 切干大根のサラダ
	E242Kcal 脂7.7g 塩4.3g 塩1.7g 糖38.8g	E576Kcal 蛋18g 脂23.2g 塩2.5g 糖68.7g	E149Kcal 蛋5.6g 脂4.9g 塩0.2g 糖20.6g	E569Kcal 蛋24.9g 脂15.1g 塩3.8g 糖74g
13日 (土)	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 みそ汁(はんぺん・ほうれん草) 鶏肉の照り焼き オクラと茗荷のさっぱり和え	デザートムース(ぶどう) ココア	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
	E253Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.6g	E497Kcal 蛋24g 脂16.8g 塩3.1g 糖59.2g	E142Kcal 蛋6.6g 脂7.9g 塩0.1g 糖9.7g	E558Kcal 蛋17.9g 脂23.1g 塩2.9g 糖67g
14日 (日)	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	サンマーメン えびシウマイ	バナナプリン カフェオレ	ごはん さけの塩焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 もやしと人参の和え物
	E321Kcal 蛋13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.9g	E451Kcal 蛋17g 脂16.6g 塩5.9g 糖51.7g	E173Kcal 蛋6g 脂5.7g 塩0.2g 糖25.5g	E340Kcal 蛋15.3g 脂1.5g 塩2g 糖61.2g
15日 (月)	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(卵とえのき) 白身魚(しいら)のチリソース 大根サラダ	ライチゼリー ミロ	ごはん かに風味卵焼き 白菜のゆず和え 黄桃缶
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E498Kcal 蛋23.3g 脂15.9g 塩4.2g 糖62.9g	E218Kcal 蛋6.1g 脂9g 塩0.2g 糖28g	E439Kcal 蛋14.2g 脂10.1g 塩1.5g 糖69.1g

16日 (火)	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 春雨の中華スープ 豚肉のマスタードソテー かぼちゃとレズンのサラダ	ヨーグルトババロア 抹茶ラテ	こぎつねごはん さわらの香り煮 炒り豆腐
	E274Kcal 蛋9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.6g	E506Kcal 蛋22.3g 脂13g 塩2.4g 糖70.7g	E198Kcal 蛋6.2g 脂7.3g 塩0.3g 糖17.4g	E454Kcal 蛋24g 脂13.2g 塩2.7g 糖58g
17日 (水)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ (さつまい芋) ヨーグルト(ココア)プレーン	かやくごはん すまし汁(とろろ昆布) さばの味噌煮 胡瓜と沢庵の柚子風味	デザートムース(ピーチ) カフェオレ	ごはん 五目チャンプルー じゃが芋の煮物 洋梨のコンポート
	E218Kcal 蛋8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.4g	E516Kcal 蛋24g 脂16.7g 塩4.6g 糖61.4g	E118Kcal 蛋3.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖16.5g	E516Kcal 蛋17.5g 脂12.5g 塩2g 糖75.2g
18日 (木)	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 コンソメスープ(玉葱・人参) えびフライ マカロニサラダ(ハム)	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 ホッケのみりん漬け焼き キャベツと竹輪の和え物 厚揚げと大根の煮物
	E283Kcal 蛋8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46.2g	E627Kcal 蛋19.4g 脂29.6g 塩2.7g 糖71.2g	E67Kcal 蛋0.2g 脂0g 塩0g 糖16.5g	E405Kcal 蛋19.8g 脂5.9g 塩2.4g 糖62.5g
19日 (金)	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 すまし汁(白菜・竹輪) あじの蒲焼き キャベツのツナマヨ和え	抹茶プリン ミルクティ	ごはん 豆腐ステーキ野菜あんかけ なすとしらすの煮物 わかめの梅おろし
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E463Kcal 蛋22g 脂13.5g 塩2.9g 糖60.2g	E92Kcal 蛋3.6g 脂3.9g 塩0.1g 糖10.4g	E396Kcal 蛋15.3g 脂6.6g 塩3.2g 糖65.2g
20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)プレーン	ごはん すまし汁(えのき・いんげん) 豚肉のくわ焼き いんげんの土佐和え	水ようかん(芋) ココア	パセリライス 白身魚(しいら)のトマト煮 マッシュポテト
	E281Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.5g	E513Kcal 蛋21.6g 脂19.7g 塩2.4g 糖57.8g	E243Kcal 蛋7.6g 脂6.6g 塩0.1g 糖35.1g	E440Kcal 蛋22.4g 脂7.5g 塩3.2g 糖68.2g
21日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン	シラスとキャベツのクリームパスタ ブロッコリーとささみのごまマヨ和え	シルキーコッタ カフェオレ	ごはん 豚肉の山椒焼き ひじき煮 なめこおろしあえ
	E251Kcal 蛋11.1g 脂8.5g 塩1.4g 糖37.3g	E450Kcal 蛋18.4g 脂15.8g 塩2.2g 糖55.7g	E170Kcal 蛋4.9g 脂6.2g 塩0.1g 糖24.3g	E530Kcal 蛋20.7g 脂17.8g 塩3.2g 糖63.9g
22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(ココア)プレーン	ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ アスパラガスのソテー	デザートムース(オレンジ) ミロ	わかめごはん さわらの甘辛焼き 豚肉と里芋の煮込み
	E321Kcal 蛋13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.9g	E653Kcal 蛋23.7g 脂24.4g 塩3.5g 糖84.1g	E195Kcal 蛋7g 脂8.7g 塩0.2g 糖22.8g	E647Kcal 蛋30.8g 脂24g 塩3.8g 糖69.5g
23日 (火)	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	カニ風味チャーハン わかめスープ もやしの中華サラダ	杏仁豆腐 抹茶ラテ	チキンライス 洋風きのこの卵とじ カリフラワーのピクルス
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E363Kcal 蛋11.7g 脂10.7g 塩3g 糖53.1g	E193Kcal 蛋5.8g 脂6.7g 塩0.3g 糖17.8g	E582Kcal 蛋22.6g 脂26.2g 塩3.1g 糖61.6g
24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	ポークカレー コンソメスープ(ほうれん草・人参) 野菜サラダ(ブロッコリー・コーン)	デザートムース(リンゴ) カフェオレ	ごはん カレイの煮付け きゅうりのもろみあえ みかん缶
	E242Kcal 蛋7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.8g	E519Kcal 蛋16g 脂19.9g 塩3.2g 糖63.7g	E133Kcal 蛋3.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖21.2g	E409Kcal 蛋21.3g 脂2.9g 塩1.8g 糖71.5g
25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 みそ汁(刻み豆腐・いんげん) あじの野菜あんかけ ひじきの白あえ	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん かに玉風 もやしとほうれん草の辛子和え ピーチヨーグルト(黄桃缶)
	E253Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.6g	E456Kcal 蛋27.4g 脂12.8g 塩3.2g 糖55.2g	E67Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖16.6g	E465Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.1g 糖66.8g
26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 赤だし汁(麩・わかめ) 鶏肉のごま味噌焼き ビーンズサラダ	梅ゼリー ミルクティ	とうもろこしごはん 黒ムツの香味マヨネーズ焼き きのこマリネのサラダ
	E283Kcal 蛋8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46.2g	E518Kcal 蛋30.2g 脂14.9g 塩3.8g 糖63.6g	E141Kcal 蛋3.3g 脂4.9g 塩0.1g 糖20.7g	E439Kcal 蛋16.6g 脂13.7g 塩2.4g 糖58.7g
27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(ほうれん草・コーン) 白身魚(しいら)のピカタ(にんじん) マセドアンサラダ	あすきミルクババロア ココア	ごはん じゃが芋と豚肉の甘辛煮 ひじきサラダ しば漬
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E548Kcal 蛋26.9g 脂20.1g 塩3.3g 糖63.6g	E203Kcal 蛋7.8g 脂9.2g 塩0.1g 糖21.2g	E448Kcal 蛋16.4g 脂11.8g 塩2.4g 糖61.9g
28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	山菜きつねそば キャベツときゅうりのごまマヨ和え	水ようかん(黒ごま) カフェオレ	梅しそごはん ホッケの塩焼き ひじきと高野豆腐煮
	E274Kcal 蛋9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.6g	E413Kcal 蛋16g 脂16g 塩3.7g 糖47.4g	E189Kcal 蛋3.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖35.8g	E447Kcal 蛋27.3g 脂10.7g 塩2.3g 糖66.8g
29日 (月)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ (さつまい芋) ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん コンソメスープ(大根・ほうれん草) さけのグリルトマトソース マカロニサラダ	かぼちゃババロア ミロ	ごはん ニラの卵とじ キャベツのわさび和え パイナップル缶
	E218Kcal 蛋8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.4g	E471Kcal 蛋19.5g 脂15.5g 塩2.6g 糖62.6g	E241Kcal 蛋8.3g 脂9.9g 塩0.2g 糖29.6g	E386Kcal 蛋13.5g 脂6.6g 塩2g 糖66.3g
30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 赤だし汁(麩・貝割れ) 豚肉の香味味噌焼き ほうれん草の塩昆布あえ	水ようかん 抹茶ラテ	ゆかりごはん 太刀魚の漬け焼き ブロッコリーの辛子和え
	E307Kcal 蛋14.1g 脂6.4g 塩1.9g 糖42.6g	E516Kcal 蛋20.5g 脂19.7g 塩2.4g 糖59.3g	E141Kcal 蛋4.1g 脂4.3g 塩0.2g 糖11.3g	E446Kcal 蛋16.9g 脂14.7g 塩3.1g 糖55.3g