

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑			
令和8年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食	
1日 (水)	黒糖ロール クリームスープ(ホタテ) ヨーグルト(ココア)プレーン	赤飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き ほうれん草と人参の白和え	お誕生会ケーキ カフェオレ	ごはん タラのみぞれ煮 キャベツのわさび和え 黄桃缶	
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E387Kcal 蛋22.7g 脂10g 塩3.9g 糖48.8g	E211Kcal 蛋5.1g 脂10.5g 塩0.2g 糖24.6g	E419Kcal 蛋18.6g 脂8.4g 塩2.6g 糖65.3g	
2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 かきたま汁 豚肉の葱塩焼き もやしとオクラのごま醤油和え	パインゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 揚げ豆腐 春菊のなめ茸和え 三色豆	
	E281Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.5g	E579Kcal 蛋23.6g 脂24.9g 塩1.7g 糖59.5g	E67Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖16.7g	E485Kcal 蛋19.1g 脂9.2g 塩1.8g 糖78.2g	
3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 オニオンスープ 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ	かぼちゃパノリア ミルクティ	ひじきごはん さわらのごまだれ焼き さつま揚げと白菜のくす煮	
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E398Kcal 蛋17.3g 脂8.5g 塩2.5g 糖62.4g	E170Kcal 蛋5.4g 脂5.8g 塩0.1g 糖23.9g	E466Kcal 蛋22.4g 脂11.5g 塩4.7g 糖65.8g	
4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	チャーハン 中華風コンソープ 白身魚(しいら)のチリソース	やわらかプリン ココア	大根めし 豚キムチの卵炒め 里芋の五目煮	
	E283Kcal 脂8.5g 塩4.9g 塩2g 糖46.2g	E522Kcal 蛋28.6g 脂17.2g 塩4.5g 糖60.9g	E181Kcal 塩6g 脂8.1g 塩0.2g 糖17.8g	E561Kcal 蛋24.3g 脂18.3g 塩4g 糖70g	
5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	七夕そうめん なすと豚肉の甘味噌炒め	抹茶ゼリー カフェオレ	ごはん 豆腐チャンプル 切干大根とツナの煮物 あみ佃煮	
	E294Kcal 蛋12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	E387Kcal 蛋18.3g 脂11.7g 塩5.7g 糖48.7g	E174Kcal 蛋2.8g 脂4.9g 塩0.1g 糖30.5g	E590Kcal 蛋23.1g 脂25.9g 塩2.3g 糖69.9g	
6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	オムライス ~デミグラスソース~ コンソメスープ(キャベツ・コーン) 南瓜サラダ	デザートムース(バナナ) ミロ	ホタテ風味炊き込みごはん ほっけの味噌焼き 肉じゃが	
	E242Kcal 蛋7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.8g	E510Kcal 蛋15.5g 脂20.9g 塩3.9g 糖72.6g	E180Kcal 塩7g 脂8.7g 塩0.2g 糖18.2g	E544Kcal 蛋22.3g 脂15.4g 塩2.6g 糖70.3g	
7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	さけのちらし寿司 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 海老茶巾の銀あんかけ	ねりきり(量くず) 抹茶ラテ	ごはん ラトウイコ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス フルーツカクテル	
	E253Kcal 蛋10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.6g	E549Kcal 蛋29.9g 脂15.6g 塩4.6g 糖66.6g	E184Kcal 蛋5.6g 脂4.2g 塩0.2g 糖21.7g	E435Kcal 蛋15.9g 脂12.3g 塩1.3g 糖68.4g	
8日 (水)	バターロール(いちごジャム) ピーンスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん にら玉スープ 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ	ライチゼリー カフェオレ	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 りんごの赤ワイン煮	
	E307Kcal 蛋14.1g 脂6.4g 塩1.9g 糖42.6g	E519Kcal 蛋21.9g 脂19.4g 塩3.2g 糖62.5g	E156Kcal 蛋2.9g 脂4.6g 塩0.1g 糖26.3g	E543Kcal 蛋20.6g 脂16.2g 塩2g 糖68.6g	
9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)プレーン	枝豆ごはん みそ汁(いんげん・玉ねぎ) あじの蒲焼き キャベツのカニカマ和え	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 豆腐ステーキのごあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 金時豆煮	
	E331Kcal 蛋10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	E440Kcal 蛋22.6g 脂9g 塩3.7g 糖62.5g	E67Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖16.6g	E516Kcal 蛋17.4g 脂11.4g 塩1.4g 糖79.2g	
10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)プレーン	ごはん すまし汁(とろろ昆布・万能葱) のし鶏のごま味噌焼き 大根サラダ	キャラメルプリン ミルクティ	ごはん さわらの幽庵焼き ブロッコリーのカラフル煮 ピーチヨーグルト	
	E274Kcal 蛋9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.6g	E524Kcal 蛋19.9g 脂18.8g 塩4g 糖66.1g	E148Kcal 蛋5.8g 脂4.3g 塩0.2g 糖21.4g	E428Kcal 蛋20.8g 脂8.2g 塩2.2g 糖64.1g	
11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)プレーン	ごはん 赤だし汁(貝割れ・わかめ) さけの南蛮漬 かぼちゃとレーズンのサラダ	マロンパノリア ココア	エビピラフ ジャーマンポテト アスパラとコーンのサラダ	
	E218Kcal 脂8.5g 塩4g 塩1.8g 糖35.4g	E491Kcal 蛋14.4g 脂16.2g 塩3.1g 糖67.7g	E205Kcal 蛋7.8g 脂9.6g 塩0.2g 糖20.7g	E434Kcal 蛋11.5g 脂12.8g 塩1.8g 糖64.6g	
12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	野菜たっぷりタンメン 焼きギョーザ	シルキーコッタ カフェオレ	ごはん 白身魚(しいら)の 和風オニオンソース 里芋の煮物 しば漬け	
	E283Kcal 脂8.5g 塩4.9g 塩2g 糖46.2g	E499Kcal 蛋19.3g 脂22.4g 塩7.6g 糖47.8g	E170Kcal 蛋4.9g 脂6.2g 塩0.1g 糖24.3g	E375Kcal 蛋19.9g 脂1.9g 塩2.4g 糖66.8g	
13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)プレーン	ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 揚げだし豆腐野菜あんかけ ひじき梅煮	黒ごまプリン ミロ	ごはん 柳川風卵とじ ほうれん草のお浸し なめ茸	
	E291Kcal 蛋11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	E455Kcal 蛋14.5g 脂15g 塩2.8g 糖62.8g	E220Kcal 蛋8.8g 脂9.3g 塩0.2g 糖25.2g	E501Kcal 蛋22.6g 脂16.6g 塩3.4g 糖58g	
14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)プレーン	チキンカレーライス コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) 海藻サラダ	デザートムース(メロン) 抹茶ラテ	ごはん 赤魚の煮付け 切干大根のごま酢和え りんごのコンポート	
	E281Kcal 蛋10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.5g	E493Kcal 蛋19.3g 脂14.7g 塩4.3g 糖68.9g	E151Kcal 蛋4.7g 脂5.6g 塩0.4g 糖10.3g	E455Kcal 蛋19g 脂8g 塩2.1g 糖71.6g	
15日 (水)	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 みそ汁(もやし・油揚げ) さわらの西京焼き きんぴらごぼう	水ようかん(こしあん) カフェオレ	ごはん 肉味噌温やっこ 里芋の共和え わかめのジャーチャー炒め	
	E251Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	E478Kcal 蛋21.2g 脂12.3g 塩3.7g 糖66.3g	E219Kcal 蛋4.8g 脂3.1g 塩0.1g 糖42g	E539Kcal 蛋19.7g 脂20.9g 塩3.4g 糖65.3g	

16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 コンソメスープ(白菜) タンドリーチキン マセドアンサラダ	コーヒーゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	茶めし さげの味噌マヨ焼き ほうれん草の磯辺和え
	1231Kcal 重13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.9g	1452Kcal 重23.8g 脂14.5g 塩2.6g 糖56g	1677Kcal 重0.2g 脂0g 塩0g 糖16.5g	1380Kcal 重14.1g 脂10g 塩2.4g 糖55.8g
17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)プレーン	ごはん みそ汁(小松菜・はんぺん) 豚肉のくわ焼き なすの田舎煮	抹茶ハワイア ミルクティ	ごはん ニラの卵とじ(かまぼこなし) じゃがいもの青のりバター 洋梨のコンポート
	1294Kcal 重12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	1583Kcal 重21g 脂25.1g 塩2.8g 糖63.6g	1173Kcal 重5.4g 脂6.3g 塩0.1g 糖23.6g	1470Kcal 重12.3g 脂10.4g 塩1.3g 糖74.5g
18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) ヨーグルト(ココア)プレーン	ごはん コンソメスープ(卵・えのき) カレイのムニエル和風おろしソース いんげんのカニカマ和え	練乳あずきプリン ココア	ごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 白花福豆
	1242Kcal 重7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.8g	1491Kcal 重25.8g 脂12.9g 塩3.8g 糖64.4g	1167Kcal 重7g 脂7.5g 塩0.1g 糖17g	1508Kcal 重19.2g 脂13.6g 塩1.6g 糖70.5g
19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)プレーン	たらこスパゲッティ コンソメスープ(ほうれん草・人参) マッシュポテト	デザートムース(ぶどう) カフェオレ	菜めし ホッケのみりん漬け焼き さつま芋の甘煮
	1253Kcal 重10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.6g	1488Kcal 重18.2g 脂17.2g 塩5.3g 糖62.7g	1118Kcal 重3.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖16.5g	1427Kcal 重16.6g 脂3.5g 塩3.8g 糖78g
20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 春雨とニラのスープ チンジャオロース もやしのナムル	杏仁豆腐 ミロ	ごはん 豆腐と海老のあっさり煮 竹輪とじゃが芋の煮物 白いんげん豆
	1283Kcal 重8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46.2g	1523Kcal 重18.4g 脂22.6g 塩1.8g 糖57.1g	1237Kcal 重8.1g 脂9.8g 塩0.2g 糖29.3g	1431Kcal 重20.3g 脂5.2g 塩2g 糖69.7g
21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)プレーン	ごはん 卵スープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ ほうれん草の土佐和え	水ようかん(栗) 抹茶ラテ	ごはん カレイの煮付け 人参ともやしとザーサイの炒め物 ピーチヨーグルト
	1331Kcal 重10.9g 脂12.3g 塩2.1g 糖43.6g	1495Kcal 重19.5g 脂20g 塩3.9g 糖56g	1237Kcal 重5.7g 脂4.4g 塩0.2g 糖32.1g	1468Kcal 重22.9g 脂9g 塩2.8g 糖69.9g
22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)プレーン	ごはん コンソメスープ(小松菜・玉ねぎ) ドライカレー ごぼうサラダ	メロンゼリー カフェオレ	ごはん ひじき入り卵焼き いんげんとささみの和え物 フルーン煮
	1274Kcal 重9.4g 脂7.7g 塩1.4g 糖36.6g	1579Kcal 重19.2g 脂26.6g 塩2.9g 糖66.7g	1156Kcal 重2.9g 脂4.7g 塩0.1g 糖26.3g	1449Kcal 重16.2g 脂10.6g 塩1.7g 糖68.6g
23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)プレーン	ごはん 赤だし汁(麩・わかめ) さわらのムニエル 野菜あんかけ きゅうりのツナ和え	パンゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん ぶくき焼き とうがんのカニカマあん たくあん
	1218Kcal 重8.5g 脂4g 塩1.8g 糖35.4g	1428Kcal 重20.9g 脂11.6g 塩3.1g 糖58.9g	1677Kcal 重0.1g 脂0g 塩0g 糖16.7g	1448Kcal 重18.8g 脂10.6g 塩3g 糖64.5g
24日 (金)	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 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 豚肉の生姜焼き 花野菜サラダ	デザートムース(いちご) ミルクティ	なめ茸ごはん さばの味噌焼き もやしとわかめのごま和え
	1321Kcal 重13.2g 脂8.4g 塩2.2g 糖42.9g	1613Kcal 重21.9g 脂29g 塩2.2g 糖60.3g	1242Kcal 重4.1g 脂4.6g 塩0.1g 糖17.1g	1489Kcal 重22.1g 脂14.6g 塩3g 糖60.4g
25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	ごはん コンソメスープ さげのムニエル ハーベキューソース さつま芋サラダ	デザートムース(バイン) ココア	かやくごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ 吉野煮(かぶ)
	1291Kcal 重11g 脂8.5g 塩2.1g 糖41.9g	1623Kcal 重18.4g 脂18.8g 塩3.9g 糖93.4g	1142Kcal 重6.6g 脂7.9g 塩0.1g 糖9.7g	1430Kcal 重16.7g 脂8.8g 塩4.8g 糖65.5g
26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	冷やしたぬきそば かぼちゃ含め煮	あずきミルクハワイア カフェオレ	バセリライス(コンソメ) 白身魚(しいら)のトマト煮 ビーンズサラダ
	1281Kcal 重10.3g 脂7.5g 塩1.6g 糖38.5g	1498Kcal 重14.1g 脂15.1g 塩5.4g 糖69.2g	1179Kcal 重5g 脂5.6g 塩0.1g 糖28g	1480Kcal 重25.7g 脂11.1g 塩2.2g 糖61.9g
27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 みそ汁(なめこ・大根) 豚肉と野菜のガーリック炒め ひじきと枝豆の白あえ	水ようかん(抹茶) ミロ	ごはん えびと卵のマヨネーズ炒め アサリ大根 マンゴー缶
	1251Kcal 重11.1g 脂5.8g 塩1.4g 糖37.3g	1610Kcal 重23.7g 脂25.8g 塩3.2g 糖63.7g	1350Kcal 重8.4g 脂8.7g 塩0.1g 糖59.6g	1467Kcal 重22.2g 脂12g 塩1.8g 糖64.4g
28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	中華丼 えのきと卵のスープ もやしの辛子醤油和え	ヨーグルトハワイア 抹茶ラテ	谷中ごはん さわらの生姜醤油焼き さつま芋のレモン煮
	1283Kcal 重8.5g 脂4.9g 塩2g 糖46.2g	1431Kcal 重17.6g 脂9g 塩3.5g 糖65.3g	1198Kcal 重6.2g 脂7.3g 塩0.3g 糖17.4g	1470Kcal 重21.1g 脂9g 塩2.1g 糖72.3g
29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	豚たま丼 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 切干大根の和風サラダ	バナナプリン カフェオレ	ごはん 肉豆腐 いんげんの生姜和え もずく酢
	1294Kcal 重12.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖41.6g	1524Kcal 重19.5g 脂19.5g 塩3.6g 糖62.9g	1173Kcal 重6g 脂5.7g 塩0.2g 糖25.5g	1482Kcal 重19.8g 脂14.6g 塩2g 糖62.9g
30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 かぼちゃのポタージュスープ 黒ムツのフリッター ハーベキューソース きのこのサラダ	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 五目チャンプル 白菜のボン酢醤油和え みかん缶
	1242Kcal 重7.7g 脂4.3g 塩1.7g 糖38.8g	1579Kcal 重21.3g 脂14.9g 塩4.1g 糖95.2g	1677Kcal 重0.2g 脂0g 塩0g 糖16.5g	1425Kcal 重16.8g 脂12.5g 塩1.7g 糖58.5g
31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	ごはん ほたてとレタスのスープ 八宝菜 春雨ときゅうりのサラダ	杏ゼリー ミルクティ	ごはん あじの梅煮 大根とさつま揚げの煮物 フルーツカクテル
	1253Kcal 重10.3g 脂8.3g 塩1.5g 糖32.6g	1488Kcal 重18.6g 脂15.8g 塩2.8g 糖63.7g	1142Kcal 重3.4g 脂5g 塩0.1g 糖21.2g	1401Kcal 重19.3g 脂3.9g 塩3g 糖67.6g