

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑		
令和8年10月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1日（木）	全粥 大根がんも煮 ゆずみそ ヨーグルト(ソファール)	赤飯 みそ汁(なめこ・大根) とり天 いんげんの柚子浸し	お誕生会ケーキ アップルティ	ホタテ風味炊き込みごはん 縦製豆腐 キャベツのわさび和え
	E1349Kcal 亜10.9g 脂6.1g 塩1.3g 糖63.5g	E1491Kcal 亜30.4g 脂11.3g 塩3.3g 糖55.3g	E147Kcal 亜1.8g 脂8.7g 塩0.1g 糖15.3g	E1433Kcal 亜19.6g 脂9.3g 塩2.5g 糖64.4g
2日（金）	しらす雑炊五目豆ヨーグルト(ソファール)	ごはん 春雨とニラのスープ チンジャオロース オクラとわかめ中華風和え物	杏仁豆腐ミルクティ	ごはん さけの味噌マヨ焼き 海老と豆腐のくず煮 白桃缶
	E1310Kcal 亜15.1g 脂5.2g 塩2.4g 糖49.1g	E1535Kcal 亜18.7g 脂23.7g 塩1.7g 糖56.1g	E167Kcal 亜5.3g 脂5.7g 塩0.2g 糖23.6g	E1500Kcal 亜26.5g 脂15.3g 塩2.3g 糖61.6g
3日（土）	全粥 切昆布とツナ煮 梅干し ヨーグルト(ソファール)	ごはん コンソメスープ(わかめ・えのき) カレイのムニエル和風おろしソース キャベツとカニカマのマヨ和え	デザートムース(バナナ) ココア	茶めし柳川風卵とじ里芋の煮物
	E1326Kcal 亜10.5g 脂6.7g 塩2.4g 糖56.6g	E1490Kcal 亜23.3g 脂16.2g 塩3g 糖60.1g	E142Kcal 亜6.6g 脂7.9g 塩0.1g 糖9.7g	E1541Kcal 亜21.4g 脂16.6g 塩2.7g 糖69.5g
4日（日）	全粥 厚揚げ入りきんぴら たくあん ヨーグルト(ソファール)	シャーシャーうどん わかめスープ さつま芋とパインの甘煮	シルキーコッタ カフェオレ	菜めし 豆腐ステーキきのこあんかけ キャベツのピーナッツ和え
	E1338Kcal 亜9.8g 脂5.4g 塩1.3g 糖61.7g	E1517Kcal 亜19g 脂16g 塩4.9g 糖73.5g	E170Kcal 亜4.9g 脂6.2g 塩0.1g 糖24.3g	E1459Kcal 亜16.4g 脂13.1g 塩3.8g 糖65.5g
5日（月）	鮭雑炊 かんぴょう煮 ヨーグルト(ソファール)	ごはん すまし汁(かまぼこ・三つ葉) 鶏肉のチリソース もやし中華サラダ	梅ゼリーミロ	梅しごはん さわらのムニエル 野菜あんかけ しらすおろし
	E1312Kcal 亜13.8g 脂4.7g 塩2.5g 糖51.9g	E1595Kcal 亜31.9g 脂20.9g 塩5.9g 糖67.7g	E1212Kcal 亜6.1g 脂9g 塩0.2g 糖26.4g	E1443Kcal 亜20.8g 脂12.4g 塩2.3g 糖61g
6日（火）	全粥 高野豆腐の五目煮 しば漬け ヨーグルト(ソファール)	豚丼 すまし汁(三つ葉・手巻麩) 切干大根の和風サラダ	黒ごまプリン 抹茶ラテ	ごはん ニラの卵とじ 小松菜のなめ茸和え みかん缶
	E1331Kcal 亜11.4g 脂4.7g 塩1.4g 糖60.4g	E1547Kcal 亜20.9g 脂20.6g 塩2.6g 糖63.9g	E175Kcal 亜6.5g 脂6.3g 塩0.3g 糖13.7g	E1371Kcal 亜12.4g 脂6.4g 塩1.8g 糖62.5g
7日（水）	鶏雑炊 ひじき田舎煮 ヨーグルト(ソファール)	エビピラフ コンスープ さけのムニエル バーベキューソース	キャラメルプリン カフェオレ	わかめごはん 筑前煮 ぎゅうりの塩昆布和え
	E1307Kcal 亜13.4g 脂4.8g 塩2.9g 糖51.7g	E1551Kcal 亜21g 脂15.2g 塩4g 糖81.2g	E156Kcal 亜5.4g 脂4g 塩0.2g 糖25.4g	E1416Kcal 亜15.2g 脂10g 塩2.6g 糖63.9g
8日（木）	全粥 がんもどきの煮物 梅びしお ヨーグルト(ソファール)	ごはん 春雨スープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ れんこんマリネサラダ	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティ	ごはん さばの味噌煮 かぼちゃのごま和え りんごの赤ワイン煮
	E1328Kcal 亜10.3g 脂5.9g 塩1.8g 糖59.3g	E1502Kcal 亜13g 脂20.4g 塩2.9g 糖64.1g	E167Kcal 亜0.1g 脂0g 塩0g 糖16.6g	E1573Kcal 亜21.7g 脂14.2g 塩1.5g 糖80.7g
9日（金）	きのご雑炊 五目きんぴら ヨーグルト(ソファール)	ごはん みそ汁(油揚げ・玉葱) さんまの塩焼き キャベツのおかか和え	水ようかん(抹茶) ミルクティ	ごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 ピーチヨーグルト(黄桃缶)
	E1318Kcal 亜13.3g 脂4.6g 塩2.5g 糖53.6g	E1468Kcal 亜19.4g 脂18g 塩3g 糖53.4g	E1280Kcal 亜5.6g 脂4.6g 塩0.1g 糖53.9g	E1459Kcal 亜15.6g 脂9.9g 塩2.4g 糖69.6g
10日（土）	全粥 いんげんと鶏炒め煮 なめ茸 ヨーグルト(ソファール)	ごはん コンソメスープ(卵・えのき) 麻婆豆腐 春雨中華サラダ	ヨーグルト/ババロア ココア	ごはん 白身魚の味噌漬け焼き 切干大根のうま煮 アスパラとコーンのサラダ
	E1320Kcal 亜11.7g 脂3.2g 塩1.7g 糖60.6g	E1516Kcal 亜21.1g 脂18.3g 塩4.9g 糖66.1g	E1204Kcal 亜8.1g 脂9.6g 塩0.2g 糖20.4g	E1409Kcal 亜18.5g 脂9.2g 塩1.5g 糖61g
11日（日）	全粥 かぶと厚揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト(ソファール)	塩ラーメン ギョーザ	デザートムース(メロン) カフェオレ	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス
	E1320Kcal 亜9.9g 脂4.6g 塩1.2g 糖60.5g	E1395Kcal 亜16.6g 脂13.6g 塩5.9g 糖44.3g	E1133Kcal 亜3.7g 脂4.3g 塩0.2g 糖20.2g	E1448Kcal 亜15.9g 脂16.2g 塩2g 糖58.2g
12日（月）	カニ雑炊 切干大根の含め煮 ヨーグルト(ソファール)	十五穀米 すまし汁(とろろ昆布・長葱) あじの南蛮漬け きんぴらごぼう	練乳あずきプリン ミロ	大根めし 豚キムチの卵炒め 里芋の五目煮(さつま揚げ)
	E1296Kcal 亜12.3g 脂3.6g 塩2.5g 糖52.3g	E1486Kcal 亜20.6g 脂15g 塩3.3g 糖62.1g	E1206Kcal 亜7.4g 脂8.3g 塩0.2g 糖25.5g	E1573Kcal 亜25.3g 脂18.6g 塩4.2g 糖71.2g
13日（火）	全粥 高野豆腐のきのこ煮 たいみそ ヨーグルト(ソファール)	ごはん 中華風コンソメスープ ぶたと海老の中華煮 春雨ときゅうりのサラダ	杏ゼリー 抹茶ラテ	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え ブルーン煮
	E1364Kcal 亜12.6g 脂6.6g 塩1.3g 糖64.2g	E1558Kcal 亜23.5g 脂21g 塩3.3g 糖65g	E168Kcal 亜4g 脂6g 塩0.2g 糖15.4g	E1401Kcal 亜19.1g 脂4.1g 塩1.5g 糖69.3g
14日（水）	ホタテ雑炊 ぜんまい煮 ヨーグルト(ソファール)	ごはん 赤だし汁(玉葱・三つ葉) タラの野菜あんかけ ひじきのツナ和え	水ようかん カフェオレ	ごはん ひじき入り卵焼き ほうれん草ときこの和え物 昆布豆
	E1293Kcal 亜12.1g 脂5.1g 塩2.2g 糖48.5g	E1373Kcal 亜17.7g 脂8g 塩3.1g 糖54.4g	E123Kcal 亜3.2g 脂3g 塩0.1g 糖21.1g	E1449Kcal 亜16.6g 脂12.4g 塩2.1g 糖62.2g
15日（木）	全粥 白菜とがんも煮 ゆずみそ ヨーグルト(ソファール)	チキンカレーライス コンソメスープ(玉葱・人参) アスパラとコーンのサラダ	バインゼリー(カルシウムプラス) アップルティ	ごはん 白身魚の和風オニオンソース 切干大根とツナの煮物 黄桃缶
	E1348Kcal 亜11g 脂6.1g 塩1.3g 糖63.2g	E1520Kcal 亜19g 脂17.1g 塩3.6g 糖70.3g	E167Kcal 亜0.1g 脂0g 塩0g 糖16.7g	E1450Kcal 亜21.9g 脂7.9g 塩2.1g 糖69.6g

16日（金）	しらす雑炊 里手のそばろ煮 ヨーグルト（ソファール）	ごはん みそ汁（もやし・わかめ） 揚げだし豆腐野菜あんかけ 白菜のゆず和え	抹茶プリン ミルクティ	ゆかりごはん 肉味噌湯やっこ ほうれん草の磯辺和え
	E321Kcal 亜14.3g 脂5g 塩2.2g 糖53.9g	E401Kcal 亜13g 脂11.6g 塩2g 糖58.7g	E137Kcal 亜5g 脂4.1g 塩0.2g 糖19.7g	E412Kcal 亜17g 脂13.7g 塩1.5g 糖54.6g
17日（土）	全粥 じゃが芋のカラフル煮 梅干し ヨーグルト（ソファール）	ごはん コンソメスープ（玉ねぎ・コーン） 鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ	マロン/ババロア ココア	なめ茸ごはん さばの塩焼き キャベツとしめじのゴマ風味和え
	E350Kcal 亜11.2g 脂6.6g 塩1.8g 糖62.8g	E479Kcal 亜17.1g 脂11.8g 塩2.7g 糖75.2g	E205Kcal 亜7.8g 脂9.6g 塩0.2g 糖20.7g	E479Kcal 亜21g 脂15.8g 塩2.9g 糖53.9g
18日（日）	全粥 いんげんとしらたき炒め煮 たくあん ヨーグルト（ソファール）	スパゲッティミートソース 卵スープ にんじんサラダ	デザートムース（ぶどう） カフェオレ	ごはん ぶくさ焼き 吉野煮 三色豆
	E314Kcal 亜9.4g 脂3.4g 塩1.6g 糖61.7g	E495Kcal 亜20.8g 脂14.6g 塩3.1g 糖66.1g	E118Kcal 亜3.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖16.5g	E503Kcal 亜19.7g 脂10.7g 塩2.5g 糖76.6g
19日（月）	鮭雑炊 五目きんぴら ヨーグルト（ソファール）	ごはん わかめ入りかきたま汁 のし鶏のごま味噌焼き 大根サラダ	水ようかん（栗） ミロ	舞茸ごはん さわらの幽庵焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物
	E327Kcal 亜13.9g 脂5.5g 塩2.4g 糖53.1g	E561Kcal 亜22.5g 脂21.1g 塩4.4g 糖67.1g	E281Kcal 亜8g 脂7.4g 塩0.2g 糖43.6g	E443Kcal 亜22.1g 脂9.1g 塩4.3g 糖63.4g
20日（火）	全粥 ぶきと厚揚げ煮 しば漬け ヨーグルト（ソファール）	ごはん みそ汁（小松菜・はんぺん） 豚肉のくわ焼き さつまいものいとこ煮	あずきミルク/ババロア 抹茶ラテ	ごはん 五目野菜の寄せ煮 アスパラサラダ 白桃缶
	E307Kcal 亜9.4g 脂4.5g 塩1.3g 糖57.7g	E594Kcal 亜21.2g 脂20.2g 塩2.9g 糖76.9g	E197Kcal 亜5.9g 脂6.9g 塩0.3g 糖18.2g	E526Kcal 亜21.6g 脂16g 塩2.2g 糖70.7g
21日（水）	鶏雑炊 かんぴょう煮 ヨーグルト（ソファール）	オムライス ～デミグラスソース～ コンソメスープ（白菜） かぼちゃとレズンのサラダ	メロンゼリー カフェオレ	パセリライス（コンソメ） 白身魚のトマト煮 ビーンズサラダ
	E311Kcal 亜13.5g 脂4.8g 塩2.8g 糖52.1g	E517Kcal 亜15.3g 脂20.8g 塩3.5g 糖75.5g	E156Kcal 亜2.9g 脂4.7g 塩0.1g 糖26.3g	E460Kcal 亜25.7g 脂11.1g 塩2.2g 糖61.9g
22日（木）	全粥 がんもどき煮 梅びしお ヨーグルト（ソファール）	ごはん 赤だし汁（麩・わかめ） さわらの西京焼き アサリ大根	コーヒゼリー（カルシウムプラス） アップルティー	グリーンピースライス 海老と豆腐のチリソース ポテトサラダ
	E292Kcal 亜7.9g 脂2.7g 塩1.7g 糖59.7g	E424Kcal 亜23.3g 脂8.3g 塩3.6g 糖61.1g	E107Kcal 亜0.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖18.2g	E444Kcal 亜13.6g 脂13.3g 塩3.3g 糖65.2g
23日（金）	きのご雑炊 高野豆腐の五目煮 ヨーグルト（ソファール）	ごはん かきたま汁 豚肉の葱塩焼き キャベツのごま酢和え	抹茶/ババロア ミルクティ	ごはん さばの利休焼き ほうれん草の辛子和え 金時豆腐豆
	E323Kcal 亜15g 脂5.6g 塩2.2g 糖50.9g	E599Kcal 亜24.6g 脂24.9g 塩2.1g 糖63.7g	E173Kcal 亜5.4g 脂6.3g 塩0.1g 糖23.9g	E592Kcal 亜24.9g 脂21.7g 塩2.5g 糖69.9g
24日（土）	全粥 切干大根と里芋煮 なめ茸 ヨーグルト（ソファール）	ごはん コンソメスープ（小松菜・玉ねぎ） タンドリーチキン マゼドアンサラダ	デザートムース（いちご） ココア	かやくごはん 肉豆腐 白菜のボン酢醤油和え
	E349Kcal 亜10.4g 脂5.2g 塩1.9g 糖64.8g	E454Kcal 亜24g 脂14.5g 塩2.5g 糖66.2g	E157Kcal 亜6.6g 脂7.9g 塩0.1g 糖14.3g	E522Kcal 亜22.5g 脂18.1g 塩3.5g 糖62.8g
25日（日）	全粥 じゃが芋のそばろ煮 のり佃煮 ヨーグルト（ソファール）	山菜そば ブロッコリーとささみの ごまマヨ和え	水ようかん（白あん） カフェオレ	谷中ごはん さわらの漬け焼き かぼちゃ含め煮
	E352Kcal 亜11g 脂4.2g 塩1.3g 糖68.2g	E348Kcal 亜16.1g 脂11.5g 塩4.2g 糖39.7g	E219Kcal 亜4.8g 脂3.1g 塩0.1g 糖42g	E448Kcal 亜19.7g 脂8.1g 塩4.1g 糖69.5g
26日（月）	カニ雑炊 磯豆 ヨーグルト（ソファール）	ごはん 赤だし汁（麩・貝割れ） 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ	抹茶ゼリー ミロ	じゃこと生姜の混ぜごはん 鶏肉と大根の煮物 いんげんの土佐和え
	E310Kcal 亜14.2g 脂5.9g 塩2.3g 糖49g	E682Kcal 亜24.5g 脂34g 塩3g 糖65g	E239Kcal 亜6g 脂9.3g 塩0.2g 糖32.1g	E440Kcal 亜21.3g 脂11g 塩2.6g 糖60.2g
27日（火）	全粥 ひじきと高野豆腐煮 たいみそ ヨーグルト（ソファール）	三色丼 すまし汁（えのき・大葉） 白菜のゆず和え	水ようかん（芋） 抹茶ラテ	ごはん ホッケのみりん漬け焼き ごぼうの青海苔和え ピーチヨーグルト（黄桃缶）
	E343Kcal 亜11.5g 脂4.9g 塩1.3g 糖63.9g	E453Kcal 亜20.5g 脂11.9g 塩2.6g 糖63.9g	E237Kcal 亜5.7g 脂4.4g 塩0.2g 糖32.1g	E442Kcal 亜18.5g 脂5.7g 塩2.3g 糖72.5g
28日（水）	ホタテ雑炊 山菜煮 ヨーグルト（ソファール）	ごはん ホタテとレタスのスープ 白身魚のチリソース もやしとピーマンの中華和え	やわらかプリン カフェオレ	ごはん 豆腐と海老のあっさり煮 竹輪とピーマンの甘辛炒め 煮豆（うずら豆）
	E303Kcal 亜13.1g 脂5.5g 塩2.3g 糖48.7g	E401Kcal 亜21.8g 脂7.1g 塩2.4g 糖60.5g	E157Kcal 亜5.2g 脂4.6g 塩0.2g 糖24.6g	E511Kcal 亜23.5g 脂10.2g 塩3g 糖75.7g
29日（木）	全粥 大根がんも煮 ゆずみそ ヨーグルト（ソファール）	ごはん オニオンスープ ドライカレー 花野菜サラダ	イチゴゼリー（カルシウムプラス） アップルティー	ごはん カレイの煮付け 玉子と小松菜の炒めもの ブルーン煮
	E349Kcal 亜10.9g 脂6.1g 塩1.3g 糖63.6g	E561Kcal 亜20.1g 脂23.5g 塩2.5g 糖67.2g	E67Kcal 亜0.1g 脂0g 塩0g 糖16.6g	E464Kcal 亜25.1g 脂7.1g 塩1.7g 糖72.4g
30日（金）	しらす雑炊 五目豆 ヨーグルト（ソファール）	ごはん コンソメスープ（キャベツ・人参） 鶏肉のヒカタ さけのツナマヨ和え	ライチゼリー ミルクティ	ごはん 豆腐チャンプル さつまいもの甘煮 パイナップル缶
	E310Kcal 亜15.1g 脂5.2g 塩2.4g 糖49.1g	E530Kcal 亜27.1g 脂21.9g 塩3.4g 糖56.7g	E148Kcal 亜3.3g 脂4.9g 塩0.1g 糖22.3g	E600Kcal 亜18.8g 脂19.9g 塩1.2g 糖83g
31日（土）	全粥 切り昆布ちくわ煮 梅干し ヨーグルト（ソファール）	ごはん みそ汁（かぶ・油揚げ） 豚肉と野菜のガーリック炒め かぼちゃ含め煮	ねりきり（かぼちゃランタン） ココア	ごはん さけの塩焼き 高野豆腐の煮物 煮豆（うぐいす豆）
	E327Kcal 亜10.4g 脂5.1g 塩2.6g 糖60.3g	E627Kcal 亜21.8g 脂23.3g 塩2.8g 糖74.8g	E186Kcal 亜7.4g 脂6.7g 塩0.1g 糖22.7g	E388Kcal 亜17.1g 脂3.9g 塩1.3g 糖68.8g