

葉山清寿苑 献立表

	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	お赤飯 まさご揚げおろしソース 洋風変わりきんぴら 粕汁 フルーツ キウイ・みかん缶	フルーチェ	親子丼 おひたし セロリとベーコン炒め
	E408Kcal	E560Kcal	E48Kcal	E446Kcal
2日 (月)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 きゃべつの辛子和え 中華スープ フルーツミックス	杏仁豆腐	麦ごはん 煮 魚 玉ねぎとツナのおろし和え じゃがバター煮
	E412Kcal	E490Kcal	E54Kcal	E421Kcal
3日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き ごぼうのマヨネーズサラダ 豚汁 うぐいす煮豆	パナバロア	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 フルーツ オレンジ
	E405Kcal	E536Kcal	E124Kcal	E367Kcal
4日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん あじの南蛮漬け 大根サラダ 山菜そば汁 フルーツ バナナ	ドームケーキ	麦ごはん 焼肉 白菜とかにかまの和え物 さつま芋レモン煮
	E412Kcal	E559Kcal	E78Kcal	E388Kcal
5日 (木)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	桜ずし 白身魚の木の芽焼き 菜の花のからし和え 花豆 たき合わせ すまし汁 フルーツ いちご	芋ようかん	麦ごはん ちぐさ焼き卵 五色和え なすの浅漬け
	E455Kcal	E476Kcal	E148Kcal	E324Kcal
6日 (金)	わかめごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	かつ丼 かぶとツナの和え物 みそ汁豆腐 フルーツミックス	ミルクプリン	麦ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み 青菜のピーナツ和え なめ茸おろし
	E426Kcal	E586Kcal	E40Kcal	E406Kcal
7日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 松風焼 わかめの酢の物 三平汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん 炒鶏 きゃべつときゅうりの梅和え 黒豆
	E426Kcal	E541Kcal	E104Kcal	E419Kcal
8日 (日)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁わかめ 牛乳	牛しぐれ丼 煮しめ かき玉汁 フルーツ バナナ	ヨーグルト	きのこピラフ 南瓜そぼろ煮 いんげんとササミのごま和え
	E461Kcal	E499Kcal	E66Kcal	E489Kcal
9日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん かおり煮付 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 鶏汁 フルーツ みかん缶	カステラ	麦ごはん ホイコーロー えびと絹さやの玉子とじ 煮豆(いんげん豆)
	E432Kcal	E421Kcal	E128Kcal	E450Kcal

10日 (火)	ごはん ふりかけ ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん タラの竜田揚げ 南瓜のカッテージチーズサラ ダ きゃべつとベーコンのスープ	黒ごまプリン	麦ごはん 照り焼きつくね 里芋のゆずみそ煮 フルーツミックス
	エ399Kcal	エ528Kcal	エ84Kcal	エ392Kcal
11日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 酢鶏 さつま揚げのピリ辛和え 中華風かき玉スープ	ババロア	麦ごはん 五目玉子焼き 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツ オレンジ
	エ448Kcal	エ473Kcal	エ124Kcal	エ441Kcal
12日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	天井 もやしとカニカマの辛子和え すまし汁 フルーツ バナナ	和菓子	麦ごはん 八宝菜 白和え きゅうりの浅漬け
	エ398Kcal	エ493Kcal	エ119Kcal	エ403Kcal
13日 (金)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 信田巻き 判三糸 沢煮椀 フルーツ キウイ・みかん缶	プリン	麦ごはん 鯖のカレー焼き きゃべつのはわさびマヨネーズ和え おくらのかか和え
	エ500Kcal	エ524Kcal	エ76Kcal	エ459Kcal
14日 (土)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 揚げじゃがあんかけ 青菜とささみの辛子和え 芋子汁 フルーツミックス	シュークリーム	五目炒飯 ブロッコリーのあんかけ シュウマイ
	エ431Kcal	エ470Kcal	エ68Kcal	エ409Kcal
15日 (日)	青菜ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん カレーのおろし煮 れんこんサラダ のっぺい汁 フルーツ オレンジ	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 コールスローサラダ さつまいもレーズン煮
	エ381Kcal	エ528Kcal	エ48Kcal	エ565Kcal
16日 (月)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	きのこのハヤシライス わかめとツナのサラダ ジュース ブルーベリー煮	芋ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 なべしぎ フルーツミックス
	エ444Kcal	エ537Kcal	エ148Kcal	エ403Kcal
17日 (火)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭の塩麴焼き 白和え 赤だし汁	菓子パン	麦ごはん にら玉あんかけ 揚げじゃがコンビーフ炒め フルーツ キウイ・みかん缶
	エ431Kcal	エ451Kcal	エ98Kcal	エ416Kcal
18日 (水)	ゆかりごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ もやしの中華風サラダ 桜えびの中華スープ フルーツ オレンジ	杏仁豆腐	麦ごはん 筑前煮 小松菜と玉子の炒め物 なめ茸おろし
	エ456Kcal	エ496Kcal	エ54Kcal	エ391Kcal

19日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	山菜ごはん 鯖の金山寺焼 もやしとツナの辛子和え けんちん汁	ババロア	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 車ふのチャンプルー フルーツ オレンジ
	エ414Kcal	エ446Kcal	エ124Kcal	エ403Kcal
20日 (金)	ごはん 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	鮭のちらし寿司 田楽 鶏肉ときのこ汁 きゅうりの中華漬け	おしるこ	麦ごはん 麻婆豆腐 えのきとささみのポン酢かけ フルーツ パナナ
	エ409Kcal	エ422Kcal	エ185Kcal	エ407Kcal
21日 (土)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 みそ汁豆腐 牛乳	竹の子ごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き もやしとひき肉の炒め物 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ494Kcal	エ441Kcal	エ119Kcal	エ443Kcal
22日 (日)	ごはん ふりかけ 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	鶏そぼろ丼 揚げなすのおろし煮 むらくも汁 フルーツ パナナ	ヨーグルト	ごぼうとベーコンの炒飯 肉みそ豆腐 大根の梅肉和え
	エ449Kcal	エ479Kcal	エ66Kcal	エ489Kcal
23日 (月)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ煮 きやべつとささみの中華和え そうめん汁 フルーツミックス	ドームケーキ	麦ごはん 中華炒め 肉じゃが 奈良漬け
	エ444Kcal	エ548Kcal	エ78Kcal	エ405Kcal
24日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	天井 なめこの酢の物 さつま汁 花豆	チーズヨーグルト	麦ごはん マーボーなす にらときのこの玉子とじ フルーツ パナナ
	エ423Kcal	エ458Kcal	エ106Kcal	エ409Kcal
25日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	オムライス ナムル トマトスープ フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 青菜のえのき和え
	エ450Kcal	エ535Kcal	エ98Kcal	エ382Kcal
26日 (木)	ごはん 納豆 大根とさつま揚げ煮 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 親子巻き おひたし ワンタンスープ フルーツミックス	黒ごまプリン	焼豚とねぎの炒飯 五目いり豆腐 白菜の中華風酢の物
	エ472Kcal	エ465Kcal	エ84Kcal	エ445Kcal
27日 (金)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	中華風炊き込みごはん はんぺんのはさみ揚げ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛 あえ にら玉スープ フルーツ みかん缶	ワッフル	麦ごはん 柳川風 豚肉と長芋の炒め物 がんもの煮つけ
	エ418Kcal	エ578Kcal	エ71Kcal	エ460Kcal

28日 (土)	うめしらすごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	あじの味噌蒲焼き井 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 うぐいす煮豆	ババロア	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ パナナ
	エ439Kcal	エ504Kcal	エ124Kcal	エ380Kcal
29日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め 煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	サンドイッチ(ツナ・たまご) ウインナーのきのこソテー カレー汁 フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん 治部煮 玉ねぎの玉子とじ カリフラワーのピクルス
	エ428Kcal	エ595Kcal	エ48Kcal	エ359Kcal
30日 (月)	ごはん ふりかけ 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ井 うどの梅和え 三平汁 浅漬け	カステラ	カレーライス セロリとささみのサラダ フルーツヨーグルト
	エ430Kcal	エ436Kcal	エ128Kcal	エ592Kcal