

献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年6月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E427Kcal 蛋15.5g 脂10.7g 塩2.7g	お赤飯 信田巻き 南瓜のえびあんかけ 芋子汁 E547Kcal 蛋24.7g 脂14g 塩3.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 なべしぎ フルーツミックス E385Kcal 蛋13.3g 脂6.1g 塩1.4g
2日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E426Kcal 蛋14.2g 脂8.8g 塩2.9g	グリーンピースごはん 白身魚の南蛮漬 五目白和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ E502Kcal 蛋25.4g 脂14.5g 塩3g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー たまごサラダ いんげんとササミのごま和え E456Kcal 蛋17.2g 脂16.4g 塩1.7g
3日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E463Kcal 蛋18.5g 脂12.4g 塩2.9g	ごはん すき焼き風煮 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 かき玉汁 フルーツ みかん缶 E459Kcal 蛋15.8g 脂9.3g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 白菜の中華風酢の物 車ふのチャンプルー E440Kcal 蛋15.4g 脂10.4g 塩1.9g
4日 (月)	わかめごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E415Kcal 蛋15.2g 脂10.4g 塩2.8g	ごはん 肉団子酢豚風 もやしとツナの辛子和え チャップスイ フルーツ キウイ・みかん缶 E542Kcal 蛋16.3g 脂18.1g 塩2.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 煮魚 ブロッコリーのあんかけ 煮豆(いんげん豆) E412Kcal 蛋25.8g 脂1.9g 塩1.7g
5日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E444Kcal 蛋15.2g 脂12g 塩2.6g	生姜ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜のわさび漬け和え けんちん汁 E395Kcal 蛋16.5g 脂8.9g 塩3.1g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ フルーツミックス E471Kcal 蛋13.5g 脂16.7g 塩1.8g
6日 (水)	ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E428Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.4g	ごはん 鯖の金山寺焼 わかめの酢の物 そうめん汁 フルーツ オレンジ E497Kcal 蛋23.9g 脂9.2g 塩3.5g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し 玉ねぎとえびのチャンプルー風 大根の梅肉和え E366Kcal 蛋17.6g 脂7.1g 塩2g
7日 (木)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E424Kcal 蛋14.5g 脂10.8g 塩2.8g	ラーメン ナムル シュウマイ 杏仁豆腐 E661Kcal 蛋62.3g 脂18g 塩3.3g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 八宝菜 きゃべつのかにかま和え フルーツ バナナ E440Kcal 蛋15.1g 脂14.1g 塩1.1g
8日 (金)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳 E412Kcal 蛋15.1g 脂9.2g 塩3.2g	ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの辛子和え むらくも汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E547Kcal 蛋27.2g 脂16.5g 塩2.7g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 照り焼きつくね わかめとちくわのサラダ がんもの煮つけ E473Kcal 蛋18.5g 脂18.2g 塩2.1g
9日 (土)	青菜ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E397Kcal 蛋15.8g 脂10.9g 塩3.1g	ごはん 酢鶏 たき合わせ 赤だし汁 E485Kcal 蛋16.9g 脂9.9g 塩2.2g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 柳川風 もやしとにら炒め フルーツミックス E376Kcal 蛋14.2g 脂7.8g 塩1.6g
10日 (日)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E418Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.8g	サンドイッチ(ツナ・たまご) 焼き豚サラダ ミネストローネ フルーツ バナナ E538Kcal 蛋17.8g 脂29.5g 塩3.8g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 ジャーマン大根 ゴーヤのかか和え E417Kcal 蛋16g 脂14.5g 塩1.5g
11日 (月)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳 E505Kcal 蛋20.6g 脂13.2g 塩2.5g	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 中華スープ E516Kcal 蛋17.8g 脂21.1g 塩1.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 フルーツ オレンジ E381Kcal 蛋14.7g 脂7.7g 塩1.4g
12日 (火)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E405Kcal 蛋14.2g 脂8.8g 塩2.8g	鮭のちらし寿司 なすのそぼろあんかけ みそ汁豆腐 フルーツ みかん缶 E406Kcal 蛋19.2g 脂9.9g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ 五色和え E383Kcal 蛋12.5g 脂7.5g 塩1.7g
13日 (水)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E411Kcal 蛋15.4g 脂10.1g 塩2.9g	新生姜と枝豆のかき揚げ丼 大根と昆布の煮物 豚汁 きゅうりのぬか漬け E452Kcal 蛋17.1g 脂11.5g 塩4g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツ メロン E428Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩0.9g
14日 (木)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E435Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.1g	ごはん 白身魚の西京焼き きゃべつとささみの中華和え そば汁(茶そば) E439Kcal 蛋27.3g 脂3.7g 塩4.5g	冷やしぜんざい E185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜と玉子の炒め物 フルーツ オレンジ E397Kcal 蛋15.4g 脂9.8g 塩1.7g

15日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳	コーンピラフ 和風みそグラタン わかめとツナのサラダ カレー汁 プルーン煮	菓子パン	麦ごはん 鶏肉ときのこの南蛮漬 かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ バナナ
	エ478Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩2.5g	エ613Kcal 蛋23.4g 脂21.4g 塩3.3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ441Kcal 蛋15.8g 脂10.7g 塩1.3g
16日 (土)	ゆかりごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 松風焼 判三糸 にら玉スープ フルーツ キウイ・みかん缶	芋ようかん	親子丼 青菜のピーナツ和え 冷奴
	エ424Kcal 蛋14.8g 脂10g 塩3.3g	エ533Kcal 蛋22.3g 脂15.4g 塩2.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ474Kcal 蛋25.1g 脂15.1g 塩2.4g
17日 (日)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	みよがごはん 鯖のごまみそ焼き 煮しめ 鶏汁 フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 きゅうりのぬか漬け
	エ436Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩3g	エ487Kcal 蛋23g 脂14.1g 塩2.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ448Kcal 蛋19.3g 脂12.5g 塩3.3g
18日 (月)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	かつ丼 きゃべつときゅうりの辛子和え 粕汁 フルーツ バナナ	ワッフル	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え
	エ415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g	エ602Kcal 蛋23g 脂19.7g 塩2.3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ369Kcal 蛋14g 脂6.7g 塩1.5g
19日 (火)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 洋風変わりきんぴら 鶏肉ときのこ汁	杏仁豆腐	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 舞茸となすのみそ炒め フルーツ みかん缶
	エ433Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.8g	エ459Kcal 蛋25g 脂9.3g 塩2.3g	エ54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	エ379Kcal 蛋13.4g 脂7.6g 塩1.7g
20日 (水)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 みそ汁ふ 牛乳	キーマカレー セロリとささみのサラダ ジュース カリフラワーのピクルス	ドームケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐のあんかけ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ480Kcal 蛋18.7g 脂11.2g 塩2.4g	エ530Kcal 蛋17.3g 脂18.5g 塩1.8g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ370Kcal 蛋13.4g 脂7.2g 塩1.4g
21日 (木)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん きゃべつのメンチカツ れんこんサラダ ワタンスープ フルーツミックス	カステラ	レタス炒飯 白菜と豚肉のうま煮 玉ねぎとツナのおろし和え
	エ430Kcal 蛋16.2g 脂10.1g 塩3.1g	エ582Kcal 蛋16.7g 脂20.9g 塩1.5g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ427Kcal 蛋15.5g 脂11.1g 塩1.6g
22日 (金)	うめしらすごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	あじの味噌蒲焼き丼 枝豆の白和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ	パバロア	中華丼 鶏肉とこんにやく炒煮 青菜のえのき和え
	エ423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.7g	エ527Kcal 蛋24.6g 脂13g 塩3.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ408Kcal 蛋20.9g 脂10.8g 塩2.4g
23日 (土)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 桜えび入り玉子焼き 蒸鶏のサラダ さつま汁 フルーツ バナナ	シュークリーム	麦ごはん 鶏のねぎソースがけ にらの卵とじ かぶの甘酢漬け
	エ410Kcal 蛋14.6g 脂9.3g 塩3.1g	エ677Kcal 蛋50.3g 脂16.7g 塩2.9g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ472Kcal 蛋17.7g 脂15.4g 塩1.9g
24日 (日)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ さつま揚げのピリ辛和え カレー南蛮汁	フルーチエ	麦ごはん 青椒肉糸 えのきとささみのポン酢かけ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ444Kcal 蛋15.7g 脂9.8g 塩2.9g	エ562Kcal 蛋23.7g 脂15.5g 塩3.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ358Kcal 蛋16g 脂7.2g 塩0.7g
25日 (月)	ごはん ふりかけ 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶	チーズヨーグルト	麦ごはん ビーフン炒め えびと絹さやの玉子とじ なめ茸おろし
	エ446Kcal 蛋14.6g 脂11.8g 塩2.9g	エ401Kcal 蛋22.5g 脂4.6g 塩2.3g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ354Kcal 蛋13.2g 脂5.5g 塩2.1g
26日 (火)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	中華風炊き込みごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ	菓子パン	麦ごはん にら玉あんかけ さつま芋サラダ おくらのかか和え
	エ427Kcal 蛋14.3g 脂10.6g 塩3g	エ558Kcal 蛋21.8g 脂18g 塩4.3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ417Kcal 蛋12.9g 脂13.1g 塩1.1g
27日 (水)	パン ヨーグルト 牛乳	ごはん かおり煮付 冬瓜そぼろ煮 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス	プリン	麦ごはん 治部煮 きゃべつと辛子和え 黒豆
	エ464Kcal 蛋14.2g 脂13.1g 塩1g	エ402Kcal 蛋23.6g 脂4.5g 塩2.8g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ394Kcal 蛋18g 脂6.8g 塩1.1g
28日 (木)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	きのこのハヤシライス ごぼうのみそマヨサラダ ジュース トマトと胡瓜のマリネ	パバロア	麦ごはん 麻婆豆腐 おひたし フルーツ キウイ・みかん缶
	エ441Kcal 蛋15.8g 脂10.3g 塩2.8g	エ589Kcal 蛋18.6g 脂20.9g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ387Kcal 蛋17.4g 脂8.4g 塩1.4g
29日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	モロヘイヤのかき揚げ丼 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 かぶのぬか漬け	芋ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 ツナポテトサラダ フルーツ バナナ
	エ402Kcal 蛋13.5g 脂7.6g 塩3.1g	エ385Kcal 蛋12.3g 脂9.1g 塩2.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ515Kcal 蛋16.2g 脂19g 塩1g

30日 (土)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 焼き魚 田楽 すまし汁 フルーツ オレンジ	和菓子	ゴーヤ炒飯 カレー肉じゃが もやしとトマトのごまだれ和え
	エ453Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	エ440Kcal 蛋23.2g 脂7g 塩2.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ428Kcal 蛋14.1g 脂7.7g 塩2g