

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年9月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	お赤飯 鯖のごまみそ焼き 青菜としめじの菊花和え にら玉スープ フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん ホイコーロー 玉ねぎと牛肉のすき煮 長芋の梅和え
	エ434Kcal 蛋13.9g 脂11.3g 塩2.9g	エ514Kcal 蛋26.2g 脂12.4g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ401Kcal 蛋14.4g 脂10.5g 塩1.4g
2日 (日)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ 芋子汁	ヨーグルト	麦ごはん マーボーなす 中華サラダ 煮豆(いんげん豆)
	エ409Kcal 蛋15.1g 脂9.6g 塩2.9g	エ487Kcal 蛋21.2g 脂14.5g 塩2.5g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ457Kcal 蛋15.2g 脂10.4g 塩1.2g
3日 (月)	ごはん ふりかけ いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	牛しぐれ丼 白和え すまし汁 きゅうりの中華漬け	ババロア	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとツナの和え物 フルーツ オレンジ
	エ413Kcal 蛋14.8g 脂9.3g 塩2.9g	エ462Kcal 蛋20.2g 脂15.4g 塩2.9g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ516Kcal 蛋20.6g 脂16.7g 塩2.2g
4日 (火)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 和風みそグラタン 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツ キウイ・みかん缶	ミルクプリン	ニンニクの芽と玉子の炒飯 じゃがバター煮 わかめときのこのナムル風
	エ427Kcal 蛋14.2g 脂10.8g 塩2.8g	エ508Kcal 蛋22.7g 脂11.7g 塩2.1g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ448Kcal 蛋13.1g 脂12.7g 塩1.8g
5日 (水)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	えびのかき揚げ丼 もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときのこ汁 かぶのぬか漬け	ロールケーキ	麦ごはん かおり煮付 いんげんとササミのごま和え フルーツ パナナ
	エ468Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.9g	エ377Kcal 蛋12.8g 脂7.4g 塩2.1g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ373Kcal 蛋22.2g 脂2.8g 塩1.8g
6日 (木)	青菜ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 酢鶏 煮しめ かき玉汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	麻婆豆腐丼 洋風変わりきんぴら 玉ねぎとツナのおろし和え
	エ407Kcal 蛋16.4g 脂10.7g 塩3.4g	エ526Kcal 蛋18g 脂13.8g 塩2.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ480Kcal 蛋19.9g 脂15.9g 塩1.8g
7日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	オムライス ナムル 豆腐と小松菜のスープ ブルー煮	メロンゼリー	麦ごはん 八宝菜 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツミックス
	エ415Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩2.7g	エ533Kcal 蛋21.2g 脂16.9g 塩3.7g	エ41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ402Kcal 蛋18.9g 脂10.6g 塩1.3g
8日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん ジンジャーコロッケ わかめとツナのサラダ コーンスープ フルーツ みかん缶	ドームケーキ	麦ごはん 炒鶏 小松菜のとろろ芋かけ 金山寺みそ
	エ478Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩2.5g	エ554Kcal 蛋15.1g 脂16.7g 塩2.4g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ375Kcal 蛋14g 脂6.3g 塩2g
9日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	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 キウイ・みかん缶	フルーチェ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 大根サラダ ブロッコリーのあんかけ
	エ429Kcal 蛋16.8g 脂10.8g 塩3g	エ526Kcal 蛋17.7g 脂29.5g 塩3.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ410Kcal 蛋17.9g 脂11.9g 塩1.3g
10日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごぼうめし たら酒粕漬け焼き おひたし 豚汁 フルーツミックス	黒ごまプリン	麦ごはん 照り焼きつくね 舞茸となすのみそ炒め きゅうりのぬか漬け
	エ449Kcal 蛋15.1g 脂10.6g 塩2.8g	エ451Kcal 蛋27.1g 脂5.2g 塩3.6g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ368Kcal 蛋13.8g 脂7.2g 塩2.8g
11日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 赤だし汁 フルーツ パナナ	芋ようかん	レタス炒飯 南瓜そぼろ煮 えのきとささみのポン酢かけ
	エ413Kcal 蛋14.6g 脂8.4g 塩3.1g	エ379Kcal 蛋17.1g 脂5.1g 塩1.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ440Kcal 蛋15.5g 脂9.1g 塩1.5g
12日 (水)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ジューシー 豆腐のミートローフ きゃべつときゅうりの辛子和え 沢煮椀	和菓子	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 さつま芋サラダ フルーツ オレンジ
	エ426Kcal 蛋15.9g 脂10.3g 塩2.9g	エ436Kcal 蛋22.1g 脂11.4g 塩3.3g	エ163Kcal 蛋3.4g 脂1.2g 塩0.1g	エ496Kcal 蛋14.4g 脂17.2g 塩0.9g
13日 (木)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ きくらげと大根のごまサラダ のっぺい汁 フルーツミックス	喫茶2F	麦ごはん なすと豚肉の味噌炒め 豆腐のあんかけ しらすおろし
	エ504Kcal 蛋20.6g 脂12.8g 塩2.6g	エ516Kcal 蛋18.7g 脂16.4g 塩2.5g	エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ405Kcal 蛋17.5g 脂11.2g 塩2g
14日 (金)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 鯖のカレー焼き 田楽 みそ汁豆腐 フルーツ キウイ・みかん缶	ババロア	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 ビーフン炒め 白菜の浅漬け
	エ416Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩3.1g	エ532Kcal 蛋23.9g 脂15g 塩3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ400Kcal 蛋15.7g 脂10.5g 塩1.6g

15日 (土)	うめしらすごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ もやしとツナの辛子和え さつま汁	シュークリーム	中華丼 えびと絹さやの玉子とじ フルーツバナナ
	エ395Kcal 蛋13g 脂7.9g 塩3.5g	エ542Kcal 蛋23.3g 脂17.2g 塩2.3g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ406Kcal 蛋18.1g 脂8.4g 塩1.8g
16日 (日)	パン フルーツミックス 牛乳	栗ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート	アイスクリーム	かに風ぞうすい カレー肉じゃが 冷奴
	エ417Kcal 蛋11.6g 脂11.5g 塩1g	エ836Kcal 蛋52.7g 脂28.1g 塩5.4g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ278Kcal 蛋13.2g 脂6.9g 塩2.7g
17日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 菊と大根の酢の物 けんちん汁	チーズヨーグルト	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ フルーツ みかん缶
	エ394Kcal 蛋12.8g 脂7.4g 塩3.2g	エ399Kcal 蛋15.7g 脂8.8g 塩2.2g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ470Kcal 蛋13.3g 脂16.3g 塩1.8g
18日 (火)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	かつ丼 れんこんサラダ すまし汁 フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	麦ごはん 治部煮 白菜とかにかまの和え物 黒豆
	エ431Kcal 蛋15.5g 脂11.4g 塩2.9g	エ619Kcal 蛋20.9g 脂25.6g 塩2.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ390Kcal 蛋16.7g 脂6.7g 塩1.7g
19日 (水)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん タラの南蛮漬け きゃべつとささみの中華和え 中華風かき玉スープ	ババロア	麦ごはん ごま味肉豆腐 もやしとにら炒め フルーツバナナ
	エ420Kcal 蛋14.8g 脂9.9g 塩3.5g	エ433Kcal 蛋22.8g 脂9.1g 塩2.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ422Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.2g
20日 (木)	ごはん ふりかけ 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 栗と鶏肉の煮物 きゅうりとツナのピリ辛あえ ワントンスープ フルーツ オレンジ	芋ようかん	麦ごはん 煮魚 ジャーマン大根 なすのぬか漬け
	エ437Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩2.8g	エ490Kcal 蛋18.1g 脂10.5g 塩2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ346Kcal 蛋18.5g 脂5.7g 塩2g
21日 (金)	ごはん 納豆 切干大根えび煮 みそ汁わかめ 牛乳	かやくごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜とささみの胡麻酢和え 粕汁 フルーツミックス	和菓子	親子丼 なべしぎ なめ茸おろし
	エ460Kcal 蛋18.6g 脂10.4g 塩2.8g	エ545Kcal 蛋23.7g 脂15.6g 塩3.2g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ435Kcal 蛋20.1g 脂11.3g 塩2.3g
22日 (土)	ごはん 蕨と生揚げ煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳	カレーライス わかめときのこのナムル風 フルーツヨーグルト ジュース	プリン	ごはん 中華炒め 南瓜のえびあんかけ おくらのかか和え
	エ427Kcal 蛋15.8g 脂9.9g 塩3.2g	エ562Kcal 蛋15.2g 脂13.9g 塩2.1g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ401Kcal 蛋15.7g 脂6.7g 塩1.8g
23日 (日)	ごはん 切昆布五日煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	鶏そぼろ丼 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ キウイ・みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 友禅蒸し もやしのソテー 奈良漬け
	エ406Kcal 蛋13g 脂7.4g 塩3.6g	エ418Kcal 蛋15.7g 脂9.7g 塩1.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ359Kcal 蛋16.5g 脂7.7g 塩1.8g
24日 (月)	ゆかりごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 揚げなすのおろし煮 かき玉汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん のし鶏 青菜のピーナツ和え がんもの煮つけ
	エ422Kcal 蛋16g 脂11.1g 塩2.8g	エ462Kcal 蛋15.8g 脂14.3g 塩2.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ502Kcal 蛋24.5g 脂17.2g 塩2.3g
25日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鮭のムニエル さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 きゃべつとベーコンのスープ	シュークリーム	麦ごはん 鶏肉ときのこの南蛮漬 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶
	エ433Kcal 蛋16.5g 脂10.3g 塩3.1g	エ569Kcal 蛋24.3g 脂19.7g 塩2.7g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ405Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩1.3g
26日 (水)	ごはん 五日豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 もやしとトマトのごまだれ和え 中華風コーンスープ フルーツ オレンジ	ババロア	焼豚とねぎの炒飯 肉みそ豆腐 きゅうりのぬか漬け
	エ436Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	エ541Kcal 蛋15.8g 脂16.9g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ416Kcal 蛋16.1g 脂8.9g 塩2.4g
27日 (木)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん さばの竜田揚げあんかけ 青菜の柚子香和え 山菜そば汁	菓子パン	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのわさびマヨネーズ和え フルーツバナナ
	エ433Kcal 蛋14.8g 脂9.3g 塩2.9g	エ537Kcal 蛋24.2g 脂16.7g 塩3.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ430Kcal 蛋13.6g 脂14.5g 塩0.9g
28日 (金)	わかめごはん がんもと露のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース セロリとささみのサラダ 桜えびの中華スープ	ドームケーキ	ごはん にら玉あんかけ 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ417Kcal 蛋16.7g 脂13.3g 塩3g	エ512Kcal 蛋20g 脂21.1g 塩1.6g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ392Kcal 蛋15.9g 脂8.4g 塩1.4g
29日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	さつま芋のかき揚げ丼 きゃべつときゅうりの梅和え カレー汁	ワッフル	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豚肉と長芋の炒め物 フルーツミックス

	エ392Kcal 蛋13g 脂8.2g 塩2.9g	エ465Kcal 蛋12.2g 脂10.7g 塩2.8g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ405Kcal 蛋16.4g 脂9.7g 塩1.7g
30日 (日)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き ツナポテトサラダ チャップスイ フルーツ オレンジ	フルーチェ	柳川風井 けんちん煮 浅漬け
	エ477Kcal 蛋20.1g 脂12.6g 塩2.4g	エ503Kcal 蛋24.4g 脂13.1g 塩2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ360Kcal 蛋14.1g 脂6.7g 塩2.3g