

献立表

普通食

葉山清寿苑

| 平成30年10月 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------|---|---|----------------------------|---|
| 1日 (月) | ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 | お赤飯 豆腐だんごあんかけ れんこんサラダ 鶏肉ときのこ汁 | プリン | 麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 フルーツ バナナ |
| | エ436Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.8g | エ597Kcal 蛋24.8g 脂22.9g 塩3.3g | エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | エ401Kcal 蛋13.5g 脂9.8g 塩1.3g |
| 2日 (火) | ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 | ごはん 煮込みハンバーグ 焼き豚サラダ コーンスープ フルーツ キウイ・みかん缶 | ロールケーキ | きのこピラフ 肉みそ豆腐 青菜のピーナツ和え |
| | エ433Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.7g | エ520Kcal 蛋20.4g 脂12.2g 塩3g | エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g | エ515Kcal 蛋18.4g 脂17.1g 塩2.3g |
| 3日 (水) | ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 | ごはん 魚の七味焼 もやし中華風サラダ けんちんうどん汁 | 和菓子 かつぱえびせん | 麦ごはん 友禅蒸し ジャーマン大根 フルーツミックス |
| | エ435Kcal 蛋15.9g 脂10.7g 塩3g | エ436Kcal 蛋22g 脂6.5g 塩3.2g | エ137Kcal 蛋2.9g 脂0.9g 塩0.1g | エ374Kcal 蛋14g 脂8.9g 塩1.4g |
| 4日 (木) | ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | ごはん 鶏のねぎソースがけ 白和え かき玉汁 フルーツ オレンジ | ババロア | 麦ごはん 八宝菜 わかめとちくわのサラダ ブロッコリーのあんかけ |
| | エ401Kcal 蛋13.4g 脂7.9g 塩2.9g | エ566Kcal 蛋22.5g 脂19.8g 塩2.6g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ398Kcal 蛋15.8g 脂13g 塩1.4g |
| 5日 (金) | わかめごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 | 鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツ キウイ・みかん缶 | 菓子パン | 麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬け |
| | エ397Kcal 蛋15.8g 脂10.2g 塩3g | エ423Kcal 蛋20.3g 脂5.4g 塩1.9g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ354Kcal 蛋11.8g 脂5.7g 塩2.3g |
| 6日 (土) | ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 | ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 ワンタンスープ | 芋ようかん | 麦ごはん 炒鶏 なべしぎ フルーツミックス |
| | エ401Kcal 蛋13.6g 脂8.4g 塩3.1g | エ459Kcal 蛋11.3g 脂11.6g 塩1.3g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ380Kcal 蛋12.9g 脂6.6g 塩1.5g |
| 7日 (日) | ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 | ごはん なめ茸入り玉子焼き おひたし 豚汁 フルーツ みかん缶 | ヨーグルト | 麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ |
| | エ462Kcal 蛋18.8g 脂11.8g 塩3.1g | エ469Kcal 蛋20.6g 脂11.8g 塩3.5g | エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | エ427Kcal 蛋20.5g 脂13.5g 塩2.2g |
| 8日 (月) | ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 | ごはん すき焼き風煮 もずくと長芋の酢の物 けんちん汁 | シュークリーム | 麦ごはん 鯖の味噌煮 もやしとにら炒め フルーツ オレンジ |
| | エ460Kcal 蛋18.5g 脂13.2g 塩2.9g | エ387Kcal 蛋14.7g 脂8.4g 塩1.8g | エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g | エ432Kcal 蛋22.1g 脂11.7g 塩1.3g |
| 9日 (火) | うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 | ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツミックス | ババロア | 中華丼 わかめときのこのナムル風 さつまいもレーズン煮 |
| | エ426Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.4g | エ473Kcal 蛋18.8g 脂9.4g 塩2.3g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ394Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩1.6g |
| 10日 (水) | ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 | ザーサイと桜えびの混ぜごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ | 和菓子 | 麦ごはん マーボーなす 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶 |
| | エ418Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.8g | エ432Kcal 蛋19.9g 脂14.3g 塩4.9g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ376Kcal 蛋11.7g 脂8.7g 塩0.9g |
| 11日 (木) | ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 | ごはん あじの中華ソースかけ きくらげと大根のごまサラダ 中華風かき玉スープ | 喫茶3F | 豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ バナナ |
| | エ465Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g | エ457Kcal 蛋19.8g 脂12.8g 塩2.2g | エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g | エ419Kcal 蛋12.1g 脂8.2g 塩1.1g |
| 12日 (金) | ごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 | 牛しぐれ丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶 | 黒ごまプリン | 麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆) |
| | エ425Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.9g | エ447Kcal 蛋17.6g 脂11.4g 塩2.6g | エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g | エ565Kcal 蛋22g 脂15g 塩2g |
| 13日 (土) | 青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 | ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ 芋子汁 | 菓子パン | 麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツミックス |
| | エ387Kcal 蛋15.1g 脂10g 塩3.7g | エ465Kcal 蛋24.9g 脂11g 塩2.5g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ347Kcal 蛋13.7g 脂7g 塩1.4g |
| 14日 (日) | ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 | サンドイッチ(ツナ・たまご) 野菜炒め ミネストローネ フルーツ みかん缶 | フルーチェ | 麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンプルー しらすおろし |
| | エ437Kcal 蛋14.4g 脂9.6g 塩2.9g | エ549Kcal 蛋18.4g 脂32.1g 塩3.6g | エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | エ392Kcal 蛋17.1g 脂7.1g 塩2g |

| | | | | |
|------------|--|---|----------------------------|---|
| 15日 (月) | ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 | ごはん さばのおろし煮 ごぼうのみそマヨサラダ カレー南蛮汁 きゅうりのぬか漬け | 杏仁豆腐 | 麦ごはん かに玉あんかけ 五目いり豆腐 フルーツ パナナ |
| | エ425Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g | エ632Kcal 蛋26.2g 脂24.1g 塩4.4g | エ54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g | エ447Kcal 蛋18.7g 脂12g 塩1.6g |
| 16日 (火) | ごはん 里芋と豚肉煮 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 | 芋ようかん | レタス炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ オレンジ |
| | エ435Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.8g | エ533Kcal 蛋21.2g 脂16.9g 塩3.7g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ438Kcal 蛋14.8g 脂11.1g 塩1.2g |
| 17日 (水) | ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 | ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ みそ汁豆腐 | ミルクプリン | 麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ みかん缶 |
| | エ441Kcal 蛋17.5g 脂11.8g 塩2.8g | エ421Kcal 蛋17.2g 脂11.3g 塩2.5g | エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g | エ397Kcal 蛋15.8g 脂9g 塩1.8g |
| 18日 (木) | ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 | ごはん 酢鶏 ぜんまいの白和え 芋子汁 | パバロア | 柳川風井 けんちん煮 フルーツミックス |
| | エ410Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩3.2g | エ550Kcal 蛋20.5g 脂16.7g 塩3.2g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ376Kcal 蛋13.9g 脂6.7g 塩2g |
| 19日 (金) | ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 | ごはん 白身魚の西京焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 山菜そば汁 フルーツ パナナ | 和菓子 | 麦ごはん 照り焼きつくね 洋風変わりきんぴら 大根の甘酢漬け |
| | エ438Kcal 蛋16g 脂9.7g 塩2.9g | エ509Kcal 蛋22.1g 脂9.4g 塩3.9g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ410Kcal 蛋13.7g 脂9.9g 塩1.7g |
| 20日 (土) | ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | ねぎとちくわのかき揚げ井 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ キウイ・みかん缶 | ドームケーキ | 麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜としめじの玉子とじ カリフラワーのピクルス |
| | エ436Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g | エ459Kcal 蛋14.8g 脂8.1g 塩2.4g | エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | エ401Kcal 蛋17g 脂11.2g 塩1.5g |
| 21日 (日) | ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳 | ごはん 和風みそハンバーグ 青菜の柚子香和え いわしのつみれ汁 フルーツ みかん缶 | ヨーグルト | 麦ごはん 煮魚 大根サラダ 金山寺みそ |
| | エ417Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩3.3g | エ480Kcal 蛋20.6g 脂12.8g 塩2g | エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | エ389Kcal 蛋19.8g 脂7.2g 塩2.3g |
| 22日 (月) | ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 | ごぼうめし 桜えび入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ | チーズヨーグルト | 焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え |
| | エ427Kcal 蛋13.7g 脂9.8g 塩2.8g | エ487Kcal 蛋20.6g 脂12.1g 塩2.4g | エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g | エ418Kcal 蛋16.3g 脂9.1g 塩2.6g |
| 23日 (火) | ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳 | ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ フルーツ パナナ | ワッフル | 麦ごはん 中華炒め にらの卵とじ 黒豆 |
| | エ479Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.5g | エ459Kcal 蛋22.3g 脂6.8g 塩2.7g | エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g | エ423Kcal 蛋17.8g 脂10g 塩1.6g |
| 24日 (水) | ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 | カレーライス わかめとツナのサラダ ジュース フルーツヨーグルト | プリン | 麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え |
| | エ450Kcal 蛋14.7g 脂12.3g 塩3g | エ590Kcal 蛋17.1g 脂16g 塩2.2g | エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | エ350Kcal 蛋15g 脂7.2g 塩1.6g |
| 25日 (木) | ごはん がんと蕎麦のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | ごはん 鯖のごまみそ焼き きゃべつとささみの中華和え にゅうめん | カステラ | 親子丼 マセドアンサラダ フルーツ キウイ・みかん缶 |
| | エ440Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩2.9g | エ488Kcal 蛋25g 脂11.7g 塩4g | エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | エ545Kcal 蛋21.8g 脂19.9g 塩1.6g |
| 26日 (金) | ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 | ごはん 松風焼 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶 | メロンゼリー | 麦ごはん ごま味肉豆腐 中華サラダ 白菜の浅漬け |
| | エ435Kcal 蛋16.7g 脂11.6g 塩2.8g | エ493Kcal 蛋19.6g 脂12.1g 塩2.2g | エ41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g | エ398Kcal 蛋15.3g 脂11.5g 塩2g |
| 27日 (土) | ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 | ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 フルーツ オレンジ | ロールケーキ | 麦ごはん 青椒肉糸 白菜と豚肉のうま煮 きゅうりのぬか漬け |
| | エ395Kcal 蛋13.7g 脂8.1g 塩2.9g | エ523Kcal 蛋16.5g 脂16.5g 塩2.8g | エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g | エ357Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩1.9g |
| 28日 (日) | ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 | 鶏そぼろ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス | フルーチェ | 五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ |
| | エ432Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩2.9g | エ449Kcal 蛋15.9g 脂12.9g 塩2.4g | エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | エ457Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩1.6g |
| 29日 (月) | ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 | ごはん 鮭のガーリック焼き 判三糸 チャップスイ | ドームケーキ | 麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツ パナナ |
| | エ432Kcal 蛋14.6g 脂11g 塩2.8g | エ420Kcal 蛋23.9g 脂6.7g 塩2.3g | エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | エ497Kcal 蛋17.4g 脂16.5g 塩1.2g |

| | | | | |
|------------|--|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 30日 (火) | ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | 中華風炊き込みごはん 信田巻き さつま揚げのピリ辛和え ワンタンスープ フルーツ みかん缶 | ババロア | 麦ごはん ちぐさ焼き卵 もやしとにら炒め 奈良漬け |
| | エ423Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩2.6g | エ501Kcal 蛋23.8g 脂15.6g 塩3.3g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ356Kcal 蛋13.5g 脂8.1g 塩1.7g |
| 31日 (水) | ごはん 納豆 ひじきと高野豆腐煮 みそ汁油揚げ 牛乳 | あじの味噌蒲焼き丼 きゃべつとささみの中華和え のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶 | 菓子パン | 麦ごはん 治部煮 小松菜のとろろ芋かけ さっぱり漬け |
| | エ463Kcal 蛋19.2g 脂12.7g 塩2.5g | エ501Kcal 蛋23g 脂11.6g 塩3.5g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ326Kcal 蛋12.9g 脂5.1g 塩1.1g |