

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年11月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (木)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	お赤飯 甘酢あんかけハンバーグ 南瓜のえびあんかけ 芋子汁	和菓子	麦ごはん 筑前煮 なべしぎ フルーツミックス
	エ427Kcal 蛋15.5g 脂10.7g 塩2.7g	エ575Kcal 蛋24.5g 脂14.5g 塩3.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ385Kcal 蛋13.3g 脂6.1g 塩1.4g
2日 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 白身魚の南蛮漬 白和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	芋ようかん	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
	エ426Kcal 蛋14.2g 脂8.8g 塩2.9g	エ546Kcal 蛋27.3g 脂15.8g 塩2.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ456Kcal 蛋17.2g 脂16.4g 塩1.7g
3日 (土)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 青菜のわさび漬け和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ バナナ	黒ごまプリン	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
	エ459Kcal 蛋18.1g 脂12.2g 塩2.9g	エ460Kcal 蛋17.7g 脂11.9g 塩3.2g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ436Kcal 蛋15.3g 脂10.3g 塩1.9g
4日 (日)	わかめごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 もやしとツナの辛子和え 桜えびの中華スープ フルーツ キウイ・みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 煮魚 ブロッコリーのあんかけ 煮豆(いんげん豆)
	エ415Kcal 蛋15.2g 脂10.4g 塩2.8g	エ533Kcal 蛋16.3g 脂18.1g 塩2.7g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ412Kcal 蛋25.8g 脂1.9g 塩1.7g
5日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ わかめの酢の物 けんちん汁	和菓子	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ フルーツ みかん缶
	エ444Kcal 蛋15.2g 脂12g 塩2.6g	エ390Kcal 蛋14.7g 脂8.9g 塩2.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ488Kcal 蛋14.7g 脂17.5g 塩1.8g
6日 (火)	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	ごはん 鮭の酒粕漬け さつま芋の和風サラダ かき玉汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麻婆豆腐丼 玉ねぎとえびのチャンプルー風 大根の梅肉和え
	エ428Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.4g	エ549Kcal 蛋24.4g 脂13.3g 塩2.4g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ413Kcal 蛋19.4g 脂11.4g 塩1.6g
7日 (水)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 栗と鶏肉の煮物 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ いわしのつみれ汁	ババロア	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
	エ424Kcal 蛋14.5g 脂10.8g 塩2.8g	エ518Kcal 蛋17.1g 脂16.5g 塩1.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ440Kcal 蛋15.1g 脂14.1g 塩1.1g
8日 (木)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの辛子和え 豚汁 フルーツ キウイ・みかん缶	喫茶2F	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
	エ412Kcal 蛋15.1g 脂9.2g 塩3.2g	エ562Kcal 蛋28.1g 脂17.1g 塩3.2g	エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ473Kcal 蛋18.5g 脂18.2g 塩2.1g
9日 (金)	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	ごはん 酢鶏 セロリとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツミックス	菓子パン	柳川風丼 もやしとにら炒め なすのぬか漬け
	エ397Kcal 蛋15.8g 脂10.9g 塩3.1g	エ598Kcal 蛋19.1g 脂22.3g 塩2.1g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ357Kcal 蛋14.4g 脂7.8g 塩2g
10日 (土)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 魚の七味焼 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶	芋ようかん	麦ごはん ごま味肉豆腐 ジャーマン大根 おくらのかか和え
	エ418Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.8g	エ416Kcal 蛋20g 脂5.3g 塩2.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ410Kcal 蛋14.9g 脂13.9g 塩1.6g
11日 (日)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース もやしの中華風サラダ 中華スープ フルーツ バナナ	フルーチェ	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ 五色和え
	エ505Kcal 蛋20.6g 脂13.2g 塩2.5g	エ502Kcal 蛋18.5g 脂15.2g 塩1.7g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ379Kcal 蛋12.4g 脂7.5g 塩1.7g
12日 (月)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	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 オレンジ	ババロア	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 金山寺みそ
	エ405Kcal 蛋14.2g 脂8.8g 塩2.8g	エ412Kcal 蛋19.8g 脂10g 塩2.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ388Kcal 蛋14.9g 脂8.1g 塩2.2g
13日 (火)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ丼 れんこんサラダ むらくも汁 きゅうりのぬか漬け	ドームケーキ	麦ごはん マーボーなす 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツミックス
	エ411Kcal 蛋15.4g 脂10.1g 塩2.9g	エ484Kcal 蛋14.3g 脂16g 塩3.3g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ414Kcal 蛋15.3g 脂11g 塩0.9g
14日 (水)	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	ごはん 白身魚の西京焼き キャベツとささみの中華和え 山菜そば汁	メロンゼリー	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 バナナ
	エ435Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.1g	エ408Kcal 蛋23.3g 脂3.3g 塩3.9g	エ41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ409Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩1.7g

15日 (木)	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	和菓子	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ オレンジ
	エ478Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩2.5g	エ616Kcal 蛋23.3g 脂21.4g 塩3.2g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ436Kcal 蛋16g 脂11.7g 塩1.3g
16日 (金)	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 ジンジャーコロツケ もやしの中華風サラダ にら玉スープ フルーツ キウイ・みかん缶	プリン	親子丼 肉みそ豆腐 青菜のえのき和え
	エ415Kcal 蛋14.6g 脂10g 塩3.3g	エ540Kcal 蛋14.6g 脂14.8g 塩1.4g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ491Kcal 蛋26.5g 脂15.5g 塩2.2g
17日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	しめじごはん 鯖のごまみそ焼き 煮しめ 鶏汁 フルーツミックス	ワッフル	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 奈良漬け
	エ436Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩3g	エ516Kcal 蛋24.8g 脂15.9g 塩3.2g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ478Kcal 蛋19.5g 脂14.5g 塩3g
18日 (日)	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 パナナ	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのかにかまあんかけ 長芋の梅和え
	エ415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g	エ605Kcal 蛋23.2g 脂20g 塩2.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ363Kcal 蛋14.1g 脂5.9g 塩1.3g
19日 (月)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときのこ汁	芋ようかん	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402Kcal 蛋23.6g 脂6.1g 塩1.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ379Kcal 蛋13.4g 脂7.6g 塩1.7g
20日 (火)	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	ババロア	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124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ366Kcal 蛋13.4g 脂7.2g 塩1.4g
21日 (水)	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 信田巻き 洋風変わりきんぴら ワントンスープ 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517Kcal 蛋19.9g 脂15.4g 塩2.3g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ450Kcal 蛋14.8g 脂14.2g 塩1.6g
22日 (木)	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 五目白和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ	チーズヨーグルト	麦ごはん 青椒肉糸 にらの卵とじ かぶの甘酢漬け
	エ423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.7g	エ546Kcal 蛋24.9g 脂14.9g 塩3.6g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ367Kcal 蛋14.1g 脂8.5g 塩1.3g
23日 (金)	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 青菜としめじの菊花和え さつま汁 フルーツ パナナ	シュークリーム	中華丼 鶏肉とこんにやく炒煮 しらすおろし
	エ410Kcal 蛋14.6g 脂9.3g 塩3.1g	エ485Kcal 蛋19.5g 脂11.6g 塩2.1g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ404Kcal 蛋20.1g 脂10.8g 塩2.2g
24日 (土)	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 和風みそハンバーグ さつま揚げのピリ辛和え カレー南蛮汁	ババロア	麦ごはん かおり煮付 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516Kcal 蛋22.8g 脂14.3g 塩3.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ342Kcal 蛋22.9g 脂1.8g 塩1.6g
25日 (日)	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	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 オレンジ	フルーチェ	麦ごはん ビーフン炒め えびと絹さやの玉子とじ おくらのかか和え
	エ446Kcal 蛋14.6g 脂11.8g 塩2.9g	エ526Kcal 蛋18g 脂29.5g 塩3.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ341Kcal 蛋13g 脂5.5g 塩1.6g
26日 (月)	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 チャップスイ フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん にら玉あんかけ さつま芋サラダ なめ茸おろし
	エ422Kcal 蛋14g 脂10.2g 塩3g	エ519Kcal 蛋20.4g 脂14g 塩3.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ431Kcal 蛋13.2g 脂13.2g 塩1.6g
27日 (火)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 南瓜のカッテージチーズサラダ 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441Kcal 蛋17.5g 脂11.8g 塩2.8g	エ593Kcal 蛋20.5g 脂21.6g 塩2.2g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ394Kcal 蛋18g 脂6.8g 塩1.1g
28日 (水)	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	芋ようかん	麦ごはん 友禅蒸し 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586Kcal 蛋18.1g 脂20.9g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ339Kcal 蛋15.4g 脂4.1g 塩1.8g
29日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	牛しぐれ丼 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 かぶのぬか漬け	和菓子	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 パナナ
	エ402Kcal 蛋13.5g 脂7.6g 塩3.1g	エ417Kcal 蛋16.4g 脂13g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ515Kcal 蛋16.2g 脂19g 塩1g

30日 (金)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き 田楽 けんちんうどん汁 フルーツ オレンジ	ババロア	五目炒飯 カレー肉じゃが わかめとちくわのサラダ
	エ453Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	エ514Kcal 蛋25.9g 脂8.6g 塩3.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ499Kcal 蛋14.9g 脂15.6g 塩1.5g