

献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年12月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	お赤飯 のし鶏 れんこんサラダ 芋子汁 フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	柳川風井 野菜炒め 奈良漬け
	エ448Kcal 蛋17.9g 脂12.2g 塩3g	エ578Kcal 蛋23.7g 脂18.7g 塩2.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ390Kcal 蛋15.7g 脂8.9g 塩2.1g
2日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ焼き わかめとツナのサラダ 中華スープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 なべしぎ がんもの煮つけ
	エ420Kcal 蛋14.2g 脂9.1g 塩3.1g	エ480Kcal 蛋24.3g 脂14.1g 塩2.2g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ428Kcal 蛋17.5g 脂13.2g 塩1.8g
3日 (月)	ごはん ふりかけ 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	鶏そぼろのちらし寿司 なめこの酢の物 さつま汁 うぐいす煮豆	カステラ	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶
	エ463Kcal 蛋15.6g 脂11.5g 塩2.7g	エ457Kcal 蛋17.2g 脂8g 塩1.4g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ395Kcal 蛋13.9g 脂9.9g 塩1.6g
4日 (火)	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 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 牛肉の中華風サラダ 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ババロア	麦ごはん 筑前煮 マセドアンサラダ かぶの甘酢漬け
	エ422Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩3.3g	エ464Kcal 蛋18.2g 脂11.5g 塩2.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ477Kcal 蛋15.4g 脂14.8g 塩1.3g
5日 (水)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 魚の七味焼 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁 フルーツ パナナ	和菓子 かつぱえびせん	麦ごはん 焼肉 わかめとちくわのサラダ きゅうりのぬか漬け
	エ430Kcal 蛋13.7g 脂11.3g 塩3g	エ497Kcal 蛋21.3g 脂13.2g 塩2.6g	エ137Kcal 蛋2.9g 脂0.9g 塩0.1g	エ404Kcal 蛋13.4g 脂14.2g 塩2.8g
6日 (木)	わかめごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース もやしとカニカマの辛子和え けんちん汁 フルーツ キウイ・みかん缶	黒ごまプリン	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ 長芋の梅和え
	エ422Kcal 蛋15.4g 脂9.4g 塩3g	エ493Kcal 蛋19.7g 脂14.6g 塩2.4g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ343Kcal 蛋20.8g 脂2.5g 塩2.1g
7日 (金)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	五目寿司 白和え にゅうめん 花豆	ドームケーキ	麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ フルーツミックス
	エ405Kcal 蛋12.9g 脂7.2g 塩3.2g	エ419Kcal 蛋19.3g 脂9.6g 塩3.4g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ561Kcal 蛋20.5g 脂22.4g 塩2g
8日 (土)	ごはん がんと露のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん すき焼き風煮 きゃべつときゅうりの梅和え かき玉汁 フルーツ みかん缶	芋ようかん	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 なすの浅漬け
	エ454Kcal 蛋17.3g 脂13.3g 塩3g	エ429Kcal 蛋16.7g 脂9.4g 塩2.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ435Kcal 蛋14g 脂10.8g 塩2.1g
9日 (日)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	サンドイッチ(ツナ・たまご) ほうれん草とベーコンのソテー トマトスープ フルーツ みかん缶	フルーチェ	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 煮豆(いんげん豆)
	エ431Kcal 蛋16.1g 脂11.1g 塩2.8g	エ527Kcal 蛋16.5g 脂32.1g 塩3.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ429Kcal 蛋17g 脂8g 塩1.2g
10日 (月)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 和風みそグラタン ナムル 中華風かき玉スープ	ババロア	中華丼 ジャーマン大根 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ445Kcal 蛋17.5g 脂10.4g 塩2.5g	エ456Kcal 蛋19.8g 脂11.9g 塩1.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ409Kcal 蛋14.6g 脂11.6g 塩1.5g
11日 (火)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	牛丼 田楽 沢煮椀 きゅうりのぬか漬け	和菓子	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス
	エ446Kcal 蛋17.8g 脂11.8g 塩2.9g	エ457Kcal 蛋18g 脂12.6g 塩3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ386Kcal 蛋18.9g 脂8g 塩1.8g
12日 (水)	ゆかりごはん 露と生揚煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 豆腐だんごあんかけ さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 桜えびの中華スープ フルーツ みかん缶	ミルクプリン	麦ごはん 炒鶏 玉ねぎの玉子とじ おぐらの梅和え
	エ425Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.9g	エ535Kcal 蛋19.5g 脂13.7g 塩2.6g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ364Kcal 蛋14.3g 脂7.3g 塩1.5g
13日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん ぶり大根 五目白和え みそ汁油揚げ	喫茶3F	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのあんかけ フルーツ パナナ
	エ404Kcal 蛋13.5g 脂8.1g 塩3.1g	エ526Kcal 蛋24.4g 脂17.8g 塩3g	エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ410Kcal 蛋17g 脂8.5g 塩0.9g
14日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ジュージー なめ茸入り玉子焼き 青菜としめじの胡麻酢和え 粕汁 きゅうりのぬか漬け	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 けんちん煮 フルーツ オレンジ
	エ408Kcal 蛋13.4g 脂7.6g 塩3.2g	エ464Kcal 蛋22.3g 脂14.4g 塩4.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ442Kcal 蛋11.3g 脂11.2g 塩1.8g

15日 (土)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 白身魚の柚子味噌焼き 判三糸 中華スープ	チーズヨーグルト	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 もやしのソテー フルーツミックス
	エ416Kcal 蛋14.4g 脂10.6g 塩2.8g	エ385Kcal 蛋21.4g 脂3.8g 塩2.3g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ418Kcal 蛋16.6g 脂13.3g 塩1g
16日 (日)	ごはん ふりかけ 磯豆 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 大根と昆布の煮物 鶏汁 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん ちぐさ焼き卵 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え
	エ461Kcal 蛋17.9g 脂12.1g 塩2.9g	エ532Kcal 蛋20.6g 脂16.9g 塩2.5g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ358Kcal 蛋16.2g 脂7.9g 塩1.8g
17日 (月)	ごはん 山菜煮 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 信田巻き もやしの中華風サラダ ワントンスープ	菓子パン	麦ごはん 中華炒め ふろふき大根 フルーツ パナナ
	エ424Kcal 蛋14.5g 脂10.8g 塩2.8g	エ429Kcal 蛋20.3g 脂13.4g 塩3.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ384Kcal 蛋13g 脂6.9g 塩1.5g
18日 (火)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	カレーライス きくらげともやしのごまサラダ ジュース フルーツヨーグルト	ワッフル	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 車ふのチャンプルー なすのぬか漬け
	エ433Kcal 蛋14.7g 脂9.3g 塩2.9g	エ573Kcal 蛋15.2g 脂14.1g 塩2g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ384Kcal 蛋17g 脂8.1g 塩2g
19日 (水)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 菊と大根の酢の物 のっぺい汁	メロンゼリー	麦ごはん 照り焼きつくね 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶
	エ410Kcal 蛋14.3g 脂8.8g 塩2.8g	エ421Kcal 蛋25.5g 脂6.1g 塩2.4g	エ41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ418Kcal 蛋16.1g 脂11g 塩1.4g
20日 (木)	ごはん 納豆 大根がんと煮 みそ汁油揚げ 牛乳	かつ丼 さつま揚げのピリ辛和え むらくも汁 フルーツ オレンジ	芋ようかん	レタス炒飯 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え
	エ489Kcal 蛋19.5g 脂14.2g 塩2.5g	エ610Kcal 蛋24.7g 脂21.9g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ448Kcal 蛋15.3g 脂12.9g 塩1.4g
21日 (金)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ねぎとろ丼 大根と帆立のサラダ 豚汁 花豆	パバロア	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 パナナ
	エ390Kcal 蛋14.9g 脂9g 塩3.3g	エ470Kcal 蛋29.7g 脂14.4g 塩3.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ368Kcal 蛋16g 脂7.2g 塩0.7g
22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 甘酢あんかけハンバーグ 南瓜のえびあんかけ チンゲン菜としいたけのスープ フルーツ キウイ・みかん缶	和菓子	親子丼 白菜の中華風酢の物 しらすおろし
	エ385Kcal 蛋12.9g 脂7.4g 塩3.1g	エ548Kcal 蛋21.7g 脂12.9g 塩2.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ425Kcal 蛋20.7g 脂11.5g 塩1.9g
23日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 魚の七味焼 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀 フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 黒豆
	エ405Kcal 蛋14g 脂8.8g 塩3.6g	エ412Kcal 蛋22g 脂6g 塩2.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ445Kcal 蛋28.1g 脂8.6g 塩2g
24日 (月)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ピラフ ミートローフ セロリとツナのサラダ カリフラワーのピクルス ミネストローネ	ケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶
	エ419Kcal 蛋14.2g 脂8.9g 塩2.8g	エ658Kcal 蛋23.6g 脂28.4g 塩3.6g	エ133Kcal 蛋2.9g 脂5.7g 塩0.1g	エ334Kcal 蛋10.8g 脂6.2g 塩1.4g
25日 (火)	ごはん 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	オムライス ごぼうのみそマヨサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツ パナナ	おしるこ	麦ごはん ごま味肉豆腐 にらの卵とじ かぶのぬか漬け
	エ423Kcal 蛋14g 脂7.4g 塩3.1g	エ663Kcal 蛋23g 脂29.3g 塩3.3g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ396Kcal 蛋15.6g 脂10.6g 塩2.1g
26日 (水)	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	ごはん 肉団子酢豚風 きゃべつとささみの中華和え 三平汁	シュークリーム	麦ごはん 筑前煮 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ449Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩2.7g	エ546Kcal 蛋19.1g 脂17.9g 塩3.4g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ373Kcal 蛋13.8g 脂5.4g 塩1.1g
27日 (木)	ごはん 納豆 切干大根と里芋煮 みそ汁 青菜 牛乳	牛しぐれ丼 白菜とかにかまの和え物 フルーツミックス チャップスイ	和菓子	麦ごはん 鯖の味噌煮 もやしとにら炒め いんげんとササミのごま和え
	エ477Kcal 蛋18.5g 脂12g 塩2.5g	エ414Kcal 蛋16.1g 脂10.2g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ443Kcal 蛋24.8g 脂12.8g 塩1.9g
28日 (金)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん タラの南蛮漬け 洋風変わりきんぴら すまし汁 きゅうりの中華漬け	プリン	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 五色和え フルーツ オレンジ
	エ421Kcal 蛋15.6g 脂10.2g 塩2.9g	エ460Kcal 蛋21.3g 脂10.1g 塩3g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ373Kcal 蛋14.8g 脂8.3g 塩1.4g
29日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鮭のムニエル ツナポテトサラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ パナナ	菓子パン	五目炒飯 豆腐のあんかけ おひたし
	エ437Kcal 蛋16.2g 脂11g 塩3g	エ662Kcal 蛋28.1g 脂26.4g 塩2.2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ410Kcal 蛋16.6g 脂9.3g 塩1.6g

30日 (日)	うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 酢鶏 大根サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん ビーフン炒め きゃべつの辛子和え さつまいもレーズン煮
	エ421Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.3g	エ547Kcal 蛋17.5g 脂17.5g 塩2.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ378Kcal 蛋11.4g 脂4.9g 塩1.2g
31日 (月)	ごはん 納豆 大根と生揚げ煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ丼 わかめの酢の物 フルーツミックス 山菜そば汁	芋ようかん	麻婆豆腐丼 えびと絹さやの玉子とじ 青菜のえのき和え
	エ479Kcal 蛋19.1g 脂13.3g 塩2.3g	エ437Kcal 蛋12.1g 脂6.8g 塩3.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ403Kcal 蛋20.7g 脂10g 塩2g