

献立表

普通食

葉山清寿苑

| 平成31年3月 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------|---|--|-------------------------------------|---|
| 1日 (金) | ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E430Kcal 蛋15.8g 脂10.4g 塩3g | お赤飯 鯖のごまみそ焼き 白和え 沢煮椀 E547Kcal 蛋28.6g 脂16.6g 塩2.7g | 和菓子 E80Kcal 蛋1.7g 脂0.6g 塩0g | 麦ごはん かぶと肉団子の煮物 きゃべつとカニカマの辛子和え フルーツ みかん缶 E366Kcal 蛋14.7g 脂6.5g 塩1.6g |
| 2日 (土) | ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E406Kcal 蛋13.4g 脂8.1g 塩3.1g | ごはん 信田巻き 菊と大根の酢の物 のっぺい汁 E476Kcal 蛋21.9g 脂13.1g 塩2.5g | ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | 麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉と長芋の炒め物 フルーツ バナナ E430Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩2g |
| 3日 (日) | わかめごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E423Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.8g | エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E377Kcal 蛋15.4g 脂9.8g 塩2.1g | フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | 麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 煮豆(いんげん豆) E440Kcal 蛋18.4g 脂7.4g 塩1.2g |
| 4日 (月) | ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E454Kcal 蛋16.2g 脂10.7g 塩3g | ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 けんちんうどん汁 E443Kcal 蛋17.7g 脂9.4g 塩2.9g | 黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g | 柳川風井 ツナの中華風サラダ フルーツ オレンジ E399Kcal 蛋15.1g 脂8.4g 塩2.1g |
| 5日 (火) | ごはん ふりかけ 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E456Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩2.8g | ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 大根と帆立のサラダ カレー汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E576Kcal 蛋21.5g 脂19.3g 塩2.6g | 芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | 麦ごはん マーボーなす 小松菜とえのきのごま和え きゅうりのぬか漬け E349Kcal 蛋11.9g 脂8.6g 塩1.7g |
| 6日 (水) | ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E456Kcal 蛋18.1g 脂12.2g 塩3g | ごはん 鯖の金山寺焼 青菜とささみの辛子和え みそ汁豆腐 フルーツ バナナ E486Kcal 蛋26.4g 脂9.6g 塩3g | メロンゼリー E41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g | ニンニクの芽と玉子の炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 さつま芋の重ね煮 E492Kcal 蛋17g 脂12.5g 塩1.5g |
| 7日 (木) | ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E445Kcal 蛋17.5g 脂10.4g 塩2.5g | かやくごはん はんぺんのはさみ揚げ きゃべつとツナの中華和え 白菜スープ E513Kcal 蛋20.6g 脂17.2g 塩4g | カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | 麦ごはん 肉団子煮 わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶 E483Kcal 蛋18.7g 脂15.5g 塩2g |
| 8日 (金) | ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E435Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.8g | ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 洋風変わりきんぴら 芋子汁 E453Kcal 蛋16.1g 脂12.7g 塩2.9g | 杏仁豆腐 E54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g | 麦ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ フルーツミックス E462Kcal 蛋15.3g 脂16.1g 塩1g |
| 9日 (土) | ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E419Kcal 蛋14.1g 脂9.3g 塩2.8g | ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ ワントンスープ フルーツ オレンジ E436Kcal 蛋25.3g 脂5.8g 塩2.4g | ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g | 麦ごはん 筑前煮 豆腐のチャンプルー きゅうりの中華漬け E403Kcal 蛋18.2g 脂9.5g 塩2g |
| 10日 (日) | ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E431Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩2.7g | オムライス 牛肉の中華風サラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E563Kcal 蛋21.3g 脂20.7g 塩4.2g | ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | 麦ごはん 煮魚 五色和え 長芋の梅和え E315Kcal 蛋18.9g 脂0.9g 塩2.1g |
| 11日 (月) | 青菜ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E406Kcal 蛋15.1g 脂11g 塩3.1g | ごはん 肉団子酢豚風 ごぼうのみそマヨサラダ 中華スープ E567Kcal 蛋15.6g 脂23.5g 塩2.6g | 菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | 麦ごはん にら玉あんかけ 白菜と海老の旨煮 フルーツ バナナ E354Kcal 蛋14.6g 脂5.6g 塩1.3g |
| 12日 (火) | ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E462Kcal 蛋18.4g 脂11.2g 塩2.7g | ごはん 栗と鶏肉の煮物 おひたし かき玉汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E465Kcal 蛋18.6g 脂9.1g 塩2.5g | ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | 麦ごはん ごま味肉豆腐 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆 E430Kcal 蛋19g 脂11.1g 塩1.8g |
| 13日 (水) | ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E420Kcal 蛋14.5g 脂10.3g 塩2.7g | 玉ねぎとエビのかき揚げ井 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 きゅうりのぬか漬け E390Kcal 蛋13.7g 脂9g 塩3g | 和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | 麦ごはん 青椒肉糸 ツナポテトサラダ フルーツミックス E449Kcal 蛋14g 脂16.4g 塩0.9g |
| 14日 (木) | ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E418Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩3.4g | ごはん 白身魚の西京焼き さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 けんちん汁 フルーツ オレンジ E428Kcal 蛋20.3g 脂2.2g 塩2.8g | ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | 親子丼 五色和え がんもの煮つけ E469Kcal 蛋24.8g 脂15.8g 塩2.4g |

| | | | | |
|------------|--|---|----------------------------|---|
| 15日 (金) | ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え ジュース カリフラワーのピクルス | プリン | 麦ごはん ホイコーロー 豆腐のあんかけ フルーツ バナナ |
| | エ415Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩2.7g | エ511Kcal 蛋17.8g 脂13.7g 塩2.5g | エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g | エ400Kcal 蛋14.5g 脂9.4g 塩1.3g |
| 16日 (土) | ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 | ごはん さばの竜田揚げ きゃべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁 フルーツ キウイ・みかん缶 | チーズヨーグルト | 豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 おくらのかか和え |
| | エ430Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.9g | エ556Kcal 蛋21.4g 脂16.2g 塩2.8g | エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g | エ395Kcal 蛋10.5g 脂10.8g 塩1.1g |
| 17日 (日) | ごはん がんと蕎のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 | ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 むらくも汁 フルーツミックス | フルーチェ | 麦ごはん 友禅蒸し なすの味噌炒め なめ茸おろし |
| | エ454Kcal 蛋17.3g 脂13.3g 塩3g | エ419Kcal 蛋15.9g 脂9.2g 塩1.5g | エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | エ372Kcal 蛋15.8g 脂6.8g 塩2g |
| 18日 (月) | ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | ごはん 桜えび入り玉子焼き わかめとツナのサラダ 赤だし汁 フルーツ バナナ | 芋ようかん | 麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬 |
| | エ412Kcal 蛋14g 脂8.1g 塩3.1g | エ492Kcal 蛋20.4g 脂13.7g 塩2.1g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ377Kcal 蛋13.3g 脂6.9g 塩1.9g |
| 19日 (火) | ごはん 漬物梅干 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 | 鮭のちらし寿司 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 大根の柚子和え | ミルクプリン | 麦ごはん 酢鶏 きゃべつのわさびマヨネーズ和え フルーツ オレンジ |
| | エ435Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩2.9g | エ365Kcal 蛋20g 脂7.2g 塩2.6g | エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g | エ521Kcal 蛋15.4g 脂17.9g 塩1.6g |
| 20日 (水) | ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 | ごはん のし鶏 五目白和え すまし汁 フルーツ みかん缶 | 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 ブロッコリーのあんかけ |
| | エ414Kcal 蛋15g 脂10.1g 塩2.9g | エ510Kcal 蛋22.9g 脂14.3g 塩2.7g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ358Kcal 蛋28.7g 脂2.6g 塩1.9g |
| 21日 (木) | ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 | ごはん 和風みそグラタン ナムル にら玉スープ | 和菓子 | 麦ごはん 焼肉 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ バナナ |
| | エ421Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩3g | エ455Kcal 蛋19.7g 脂11.8g 塩1.2g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ443Kcal 蛋13.8g 脂14.3g 塩2g |
| 22日 (金) | ごはん 山菜煮 納豆 みそ汁 青菜 牛乳 | ごはん 鶏のねぎソースがけ 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス | 菓子パン | 麦ごはん 五目玉子焼き 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬 |
| | エ480Kcal 蛋19.3g 脂13.8g 塩2.5g | エ567Kcal 蛋21.9g 脂15.6g 塩2.4g | エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g | エ383Kcal 蛋13.8g 脂9.6g 塩1.7g |
| 23日 (土) | ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 | 牛丼 青菜のピーナツ和え みそ汁豆腐 花豆 | ドームケーキ | 麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ オレンジ |
| | エ423Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.3g | エ458Kcal 蛋20.6g 脂13.3g 塩3.5g | エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g | エ433Kcal 蛋17g 脂11g 塩1.4g |
| 24日 (日) | うめしらすごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 | あじの味噌蒲焼き丼 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのこ汁 きゅうりのぬか漬 | ヨーグルト | 麦ごはん 照り焼きつくね コールスローサラダ フルーツ キウイ・みかん缶 |
| | エ419Kcal 蛋15g 脂10.2g 塩3.4g | エ469Kcal 蛋21.7g 脂11.8g 塩4g | エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g | エ403Kcal 蛋13.1g 脂10.1g 塩1.3g |
| 25日 (月) | ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 | カレーライス 大根サラダ ジュース フルーツヨーグルト | ワッフル | 麦ごはん ちぐさ焼き卵 舞茸となすのみそ炒め かぶの甘酢漬 |
| | エ398Kcal 蛋13.9g 脂8.2g 塩3.1g | エ617Kcal 蛋16.2g 脂18.7g 塩1.9g | エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g | エ359Kcal 蛋12.4g 脂6.4g 塩2.2g |
| 26日 (火) | ごはん 蕎と生揚煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶 | カステラ | レタス炒飯 車ふのチャンプルー 青菜の柚子香和え |
| | エ418Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩2.8g | エ416Kcal 蛋15.1g 脂7.9g 塩2.2g | エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g | エ405Kcal 蛋12.9g 脂9.8g 塩1.8g |
| 27日 (水) | ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳 | ごはん 白身魚の木の芽焼き 揚げなすのおろし煮 さつま汁 フルーツ バナナ | 芋ようかん | 麻婆豆腐丼 小松菜のとろろ芋かけ さつまいもレーズン煮 |
| | エ466Kcal 蛋18.3g 脂10.5g 塩2.8g | エ467Kcal 蛋21g 脂7.4g 塩2.2g | エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g | エ415Kcal 蛋15.8g 脂9.2g 塩1g |
| 28日 (木) | ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 | 鶏そぼろのちらし寿司 もやしとカニカマの辛子和え いわしのつみれ汁 フルーツ キウイ・みかん缶 | ババロア | 麦ごはん 中華炒め 玉ねぎの玉子とじ しらすおろし |
| | エ465Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩2.8g | エ416Kcal 蛋17.5g 脂7.8g 塩1.8g | エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g | エ358Kcal 蛋15g 脂8.1g 塩1.7g |
| 29日 (金) | ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 | ごはん 和風おろしハンバーグ 南瓜のカッターチーズサラダ コーンスープ | 和菓子 | 麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め けんちん煮 フルーツミックス |
| | エ444Kcal 蛋18.1g 脂11.7g 塩2.8g | エ561Kcal 蛋21.1g 脂17.6g 塩1.9g | エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g | エ435Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩1.5g |

| | | | | |
|------------|---|--|---------------------------|---------------------------------------|
| 30日 (土) | ゆかりごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 | ごはん 鮭の酒粕漬け 煮しめ 沢煮椀 | シュークリーム | カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツ キウイ・みかん缶 |
| | エ421Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.7g | エ453Kcal 蛋23.9g 脂8.2g 塩2.1g | エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g | エ459Kcal 蛋14.1g 脂10.8g 塩1.7g |
| 31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 セロリとツナのサラダ 桜えびの中華スープ フルーツ バナナ | フルーチェ | 麦ごはん 炒鶏 なべしぎ おぐらの梅和え |
| | エ415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g | エ653Kcal 蛋21.9g 脂28.7g 塩2g | エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g | エ365Kcal 蛋13.2g 脂6.6g 塩1.6g |