

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成31年4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 E436Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.8g	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 E597Kcal 蛋24.8g 脂22.9g 塩3.3g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 フルーツ オレンジ E390Kcal 蛋13.8g 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 E433Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.7g	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 すまし汁 フルーツミックス E396Kcal 蛋15.2g 脂7.9g 塩2.6g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 ジャーマン大根 奈良漬け E407Kcal 蛋13.6g 脂12.9g 塩2.2g
3日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E435Kcal 蛋15.9g 脂10.7g 塩3g	ごはん 魚の七味焼 白和え けんちんうどん汁 E492Kcal 蛋25.2g 脂10.4g 塩3.2g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん にら玉あんかけ 揚げじゃがコンビーフ炒め フルーツ みかん缶 E402Kcal 蛋14.8g 脂9.6g 塩1.2g
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 E401Kcal 蛋13.4g 脂7.9g 塩2.9g	ごはん 鶏のねぎソースがけ さつま揚げのピリ辛和え かき玉汁 フルーツ オレンジ E520Kcal 蛋20.5g 脂16.9g 塩2.6g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ ブロッコリーのあんかけ E406Kcal 蛋15.9g 脂13.1g 塩1.9g
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 E397Kcal 蛋15.8g 脂10.2g 塩3g	桜ずし 白身魚の木の芽焼き 菜の花のからし和え 花豆 たき合わせ すまし汁 フルーツ いちご E476Kcal 蛋24.4g 脂13.7g 塩3.1g	和菓子 かつぱえびせん E137Kcal 蛋2.9g 脂0.9g 塩0.1g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 キャベツとえびのチャンプルー風 きゅうりのぬか漬け E386Kcal 蛋18g 脂9.4g 塩2.3g
6日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E420Kcal 蛋14.8g 脂9.9g 塩3.5g	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 ワントンスープ フルーツ バナナ E502Kcal 蛋11.9g 脂11.7g 塩1.3g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	きのこピラフ 肉みそ豆腐 青菜のピーナツ和え E515Kcal 蛋18.4g 脂17.1g 塩2.3g
7日 (日)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁ふ 牛乳 E443Kcal 蛋17.6g 脂10.3g 塩2.7g	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き おひたし 豚汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E509Kcal 蛋22.1g 脂13.1g 塩4.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ E427Kcal 蛋21.1g 脂10.8g 塩1.6g
8日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E468Kcal 蛋18.6g 脂13.2g 塩2.9g	ごはん 煮込みハンバーグ もずくと長芋の酢の物 けんちん汁 E468Kcal 蛋18.1g 脂11.5g 塩1.8g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	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 E432Kcal 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 E417Kcal 蛋13.9g 脂8.6g 塩3.4g	天井 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツミックス E496Kcal 蛋22.7g 脂13.8g 塩2.7g	杏仁豆腐 E54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 さつまいもレーズン煮 E386Kcal 蛋14g 脂8.6g 塩1.1g
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 E418Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.8g	竹の子ごはん 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 E463Kcal 蛋20.6g 脂14.5g 塩3.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	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 E376Kcal 蛋11.7g 脂8.7g 塩0.9g
11日 (木)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E424Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩2.9g	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 E444Kcal 蛋19.6g 脂11.7g 塩1.9g	喫茶2F E168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ バナナ E419Kcal 蛋12.1g 脂8.2g 塩1.1g
12日 (金)	ごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E408Kcal 蛋14.8g 脂9.8g 塩2.8g	牛しぐれ丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツ オレンジ E447Kcal 蛋18g 脂11.4g 塩2.6g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	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) E565Kcal 蛋22g 脂15g 塩2g
13日 (土)	ごはん 納豆 切昆布ちくわ煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E472Kcal 蛋19.5g 脂13g 塩2.9g	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ 芋子汁 E465Kcal 蛋24.9g 脂11g 塩2.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツミックス E344Kcal 蛋13.4g 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 E437Kcal 蛋14.4g 脂9.6g 塩2.9g	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 E549Kcal 蛋18.4g 脂32.1g 塩3.6g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 車ふのチャンプルー しらすおろし E387Kcal 蛋16.8g 脂7.5g 塩2.1g

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 E425Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g	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 E632Kcal 蛋26.2g 脂24.1g 塩4.4g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 五目いり豆腐 フルーツ パナナ E438Kcal 蛋18.2g 脂12.1g 塩1.2g
16日 (火)	青菜ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E442Kcal 蛋16g 脂9.3g 塩3.2g	オムライス ナムル 白菜スープ ブルー煮 E529Kcal 蛋21g 脂16.3g 塩3.9g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ オレンジ E427Kcal 蛋18.8g 脂10.7g 塩1.7g
17日 (水)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E441Kcal 蛋17.5g 脂11.8g 塩2.8g	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 E422Kcal 蛋17.3g 脂11.3g 塩2.5g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	レタス炒飯 舞茸となすのみそ炒め フルーツ キウイ・みかん缶 E412Kcal 蛋9.4g 脂8.6g 塩1.5g
18日 (木)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E397Kcal 蛋12.5g 脂8.2g 塩3.1g	ごはん 酢鶏 ぜんまいの白和え 芋子汁 E550Kcal 蛋20.5g 脂16.7g 塩3.2g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	柳川風井 けんちん煮 フルーツミックス E376Kcal 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 E438Kcal 蛋15.9g 脂9.7g 塩2.9g	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 E499Kcal 蛋21.7g 脂9.3g 塩3.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	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 E406Kcal 蛋13.6g 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 E436Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	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 E459Kcal 蛋14.8g 脂8.1g 塩2.4g	メロンゼリー E41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	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 E401Kcal 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 E417Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩3.3g	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 E479Kcal 蛋20.5g 脂12.8g 塩2g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 煮魚 大根サラダ 金山寺みそ E389Kcal 蛋19.8g 脂7.2g 塩2.3g
22日 (月)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E432Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩2.9g	山菜ごはん 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 E463Kcal 蛋19.7g 脂12g 塩2.4g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 南瓜そぼろ煮 黒豆 E457Kcal 蛋19.1g 脂10.3g 塩1.6g
23日 (火)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁豆腐 牛乳 E474Kcal 蛋19.3g 脂11.9g 塩2.7g	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 豆腐と小松菜のスープ フルーツ パナナ E458Kcal 蛋21.9g 脂7.2g 塩2.4g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	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 E417Kcal 蛋16.3g 脂9.1g 塩2.4g
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 E447Kcal 蛋14.7g 脂12.3g 塩3g	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 E590Kcal 蛋17.1g 脂16g 塩2.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	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 E344Kcal 蛋14.9g 脂7.1g 塩1.6g
25日 (木)	ごはん がんと蕨のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E440Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩2.9g	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 E488Kcal 蛋25g 脂11.7g 塩4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	親子丼 マセドアンサラダ フルーツ キウイ・みかん缶 E545Kcal 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 E435Kcal 蛋16.7g 脂11.6g 塩2.8g	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 E493Kcal 蛋19.6g 脂12.1g 塩2.2g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 中華サラダ 白菜の浅漬け E397Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩2g
27日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E421Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩2.8g	ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 フルーツミックス E508Kcal 蛋15.3g 脂16.2g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	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 E355Kcal 蛋14.9g 脂9.7g 塩1.7g
28日 (日)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E427Kcal 蛋13.7g 脂9.8g 塩2.8g	鶏そぼろ丼 田楽 すまし汁 フルーツ オレンジ E460Kcal 蛋16.7g 脂12.9g 塩2.4g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し にらの卵とじ しらすおろし E352Kcal 蛋15.9g 脂5.6g 塩2.3g
29日 (月)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳 E455Kcal 蛋18.1g 脂10.5g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 判三糸 チャップスイ E425Kcal 蛋23.9g 脂6.7g 塩2.4g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツ パナナ E493Kcal 蛋17.1g 脂16.4g 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	ごぼうめし 信田巻き うどの梅和え みそ汁豆腐 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421Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩2.6g	エ527Kcal 蛋22.8g 脂14.9g 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