

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成31年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E432Kcal 蛋14.9g 脂11.6g 塩2.7g	ごはん 天ぷら 天つゆ なめこの酢の物 芋子汁 フルーツミックス E455Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩2.4g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー 白菜とかにかまの和え物 おくらのかか和え E340Kcal 蛋12.7g 脂7.3g 塩1.8g
2日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E450Kcal 蛋17.3g 脂11.6g 塩2.9g	ごはん 煮込みハンバーグ 大根と帆立のサラダ コーンスープ フルーツ オレンジ E557Kcal 蛋20.4g 脂16.9g 塩2.5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	きのこピラフ かぶとひき肉の吉野煮 青菜のピーナツ和え E469Kcal 蛋14.3g 脂14.2g 塩2.3g
3日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E415Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩2.7g	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ きゃべつとツナの中華和え 鶏肉ときのこ汁 フルーツ いちご E486Kcal 蛋20.1g 脂14g 塩2.8g	和菓子 E106Kcal 蛋2.4g 脂0.3g 塩0.1g	柳川風井 けんちん煮 きゅうりのぬか漬け E361Kcal 蛋14.1g 脂6.7g 塩2.8g
4日 (土)	青菜ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E403Kcal 蛋13.8g 脂7.5g 塩3.6g	ごはん すき焼き風煮 青菜とささみの辛子和え かき玉汁 フルーツ バナナ E439Kcal 蛋19.5g 脂9.5g 塩2.5g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ 金山寺みそ E480Kcal 蛋16.3g 脂16.5g 塩1.7g
5日 (日)	ごはん ふりかけ かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E447Kcal 蛋16.8g 脂10.9g 塩3.1g	鮭のちらし寿司 煮しめ 粕汁 うぐいす煮豆 E444Kcal 蛋19.1g 脂8.3g 塩2g	おしるこ E185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	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 キウイ・みかん缶 E427Kcal 蛋18.5g 脂10.7g 塩1.7g
6日 (月)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E409Kcal 蛋14.8g 脂9.9g 塩2.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ きゃべつときゅうりの梅和え 豚汁 フルーツ オレンジ E550Kcal 蛋21.4g 脂14.1g 塩3.2g	メロンゼリー E41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 なべしぎ ブロッコリーのあんかけ E373Kcal 蛋25.6g 脂3.3g 塩2g
7日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E459Kcal 蛋18.5g 脂13.2g 塩2.9g	ごぼうめし なめ茸入り玉子焼き わかめの酢の物 いわしのつみれ汁 E451Kcal 蛋18.5g 脂11.4g 塩2.9g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 五色和え フルーツミックス E360Kcal 蛋13.2g 脂8.1g 塩2g
8日 (水)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E470Kcal 蛋15.8g 脂12.5g 塩2.8g	ごはん あじの中華ソースかけ 南瓜のえびあんかけ すまし汁 E465Kcal 蛋21.1g 脂9g 塩3.1g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん ごま味肉豆腐 もやしとにら炒め フルーツ バナナ E422Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.2g
9日 (木)	うめしらすごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E436Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩3.5g	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 オレンジ E485Kcal 蛋20.1g 脂9.5g 塩2.4g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	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 E394Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩1.6g
10日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 E465Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	きのこごはん 豆腐だんごあんかけ もやしとカニカマの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ E521Kcal 蛋23.1g 脂18.8g 塩4.4g	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 白菜とちくわの梅和え フルーツ みかん缶 E351Kcal 蛋13.5g 脂5.8g 塩1.2g
11日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E428Kcal 蛋15g 脂11.1g 塩2.7g	ごはん 鯖の味噌煮 きくらげと大根のごまサラダ 中華風かき玉スープ フルーツ バナナ E483Kcal 蛋22.5g 脂12.4g 塩1.7g	和菓子 かつぱえびせん E137Kcal 蛋2.9g 脂0.9g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ 豆腐と海老の旨煮 E433Kcal 蛋17.9g 脂10.3g 塩1.7g
12日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E424Kcal 蛋14.3g 脂9g 塩3.3g	鶏そぼろ丼 キャベツとわかめのサラダ のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E469Kcal 蛋17g 脂15.8g 塩2.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 煮豆(いんげん豆) E561Kcal 蛋21.5g 脂15.8g 塩1.9g
13日 (月)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E444Kcal 蛋18.2g 脂11.7g 塩2.8g	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ けんちんうどん汁 E506Kcal 蛋26.1g 脂11.4g 塩2.7g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め いんげんとツナのごま和え フルーツミックス E450Kcal 蛋15.7g 脂14.7g 塩1.5g
14日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E397Kcal 蛋13.1g 脂8.4g 塩2.9g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 和風みそハンバーグ 青菜の柚子香和え ワントンスープ E418Kcal 蛋19.9g 脂12.4g 塩3.8g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンプルー フルーツ オレンジ E409Kcal 蛋16.8g 脂7g 塩1.5g
15日 (水)	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	ねぎとちくわのかき揚げ丼 白菜の辛子和え さつま汁 花豆 E451Kcal 蛋15g 脂9.5g 塩2.6g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん マーボーなす 五日いり豆腐 フルーツ バナナ E454Kcal 蛋17.2g 脂12.8g 塩1.3g

16日 (木)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鱈の金山寺焼 ぜんまいの白和え 芋汁 フルーツ キウイ・みかん缶	喫茶3F	レタス炒飯 鶏肉と里芋のカレー煮 ナムル
	エ435Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.8g	エ540Kcal 蛋26.8g 脂14.2g 塩3.2g	エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ426Kcal 蛋13.2g 脂10.8g 塩1.7g
17日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	かつ丼 おひたし 粕汁 フルーツミックス	ミルクプリン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豚肉ともやしの炒め物 きゅうりのぬか漬け
	エ404Kcal 蛋13.1g 脂8.1g 塩3.2g	エ578Kcal 蛋23.4g 脂19.6g 塩2.4g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ371Kcal 蛋16.8g 脂8.7g 塩2.2g
18日 (土)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中風風サラダ みそ汁豆腐	芋ようかん	麦ごはん 友禅蒸し ジャーマン大根 フルーツ オレンジ
	エ472Kcal 蛋19.4g 脂12.8g 塩3.1g	エ422Kcal 蛋17.3g 脂11.3g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ385Kcal 蛋14.8g 脂9g 塩1.5g
19日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	サンドイッチ(ツナ・たまご) 焼き豚サラダ ビーフシチュー フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 照り焼きつくね 洋風変わりきんぴら なめ茸おろし
	エ416Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.8g	エ548Kcal 蛋19.1g 脂28.9g 塩4g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ411Kcal 蛋14.2g 脂10g 塩2.2g
20日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き きやべつのかにかま和え 山菜そば汁 フルーツ バナナ	和菓子	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438Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	エ498Kcal 蛋22.8g 脂9.1g 塩3.5g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ401Kcal 蛋17g 脂11.2g 塩1.5g
21日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 大根と昆布の煮物 赤だし汁 フルーツミックス	ドームケーキ	ニンニクの芽と玉子の炒飯 豆腐のチャンプルー おぐらの梅和え
	エ420Kcal 蛋14.7g 脂8.7g 塩3.4g	エ533Kcal 蛋20.2g 脂17.1g 塩2.3g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ424Kcal 蛋15.9g 脂11.8g 塩1.7g
22日 (水)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごぼうめし 桜えび入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 沢煮椀	チーズヨーグルト	麦ごはん 煮魚 大根サラダ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ409Kcal 蛋13.6g 脂9.8g 塩2.9g	エ525Kcal 蛋19.9g 脂19.5g 塩2.5g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ382Kcal 蛋19.2g 脂6.8g 塩1.6g
23日 (木)	ごはん 納豆 厚揚げ入りきんぴら みそ汁 青菜 牛乳	ごはん ジンジャーコロケ ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ フルーツ オレンジ	ワッフル	麦ごはん 中華炒め にらの卵とじ 黒豆
	エ509Kcal 蛋19.6g 脂15.3g 塩2.6g	エ657Kcal 蛋19.8g 脂23.7g 塩2.4g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ387Kcal 蛋15g 脂8.1g 塩1.6g
24日 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	キーマカレー たまごサラダ ジュース フルーツヨーグルト	ババロア	麦ごはん ちぐさ焼き卵 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け
	エ421Kcal 蛋15.2g 脂9.7g 塩2.8g	エ581Kcal 蛋17g 脂19.6g 塩1.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ359Kcal 蛋12.6g 脂6.4g 塩2.5g
25日 (土)	ゆかりごはん がんもと蒨のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 松風焼 きやべつとささみの中華和え にゅうめん フルーツ バナナ	カステラ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 さつま芋の重ね煮
	エ440Kcal 蛋16.5g 脂12.3g 塩2.9g	エ557Kcal 蛋23.4g 脂13.8g 塩3.7g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ411Kcal 蛋15.8g 脂8.1g 塩1.5g
26日 (日)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 魚の七味焼 白和え けんちん汁 フルーツ みかん缶	フルーチェ	麻婆豆腐丼 中華サラダ 白菜の浅漬け
	エ442Kcal 蛋16.3g 脂10.6g 塩2.9g	エ464Kcal 蛋23.3g 脂9.4g 塩2.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ393Kcal 蛋16.6g 脂10.8g 塩1.7g
27日 (月)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	牛しぐれ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス	菓子パン	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そぼろ煮 なすのぬか漬け
	エ406Kcal 蛋13.4g 脂9.2g 塩3g	エ473Kcal 蛋16.7g 脂14.3g 塩2.7g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ399Kcal 蛋15.8g 脂8.8g 塩1.9g
28日 (火)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 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 キウイ・みかん缶	プリン	五目炒飯 白菜と豚肉のうま煮 マカロニサラダ
	エ414Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩3g	エ520Kcal 蛋15.8g 脂16.3g 塩2.8g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ510Kcal 蛋16.1g 脂17.9g 塩1.2g
29日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 判三糸 みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ	芋ようかん	親子丼 ビーフカレー炒め 青菜のえのき和え
	エ407Kcal 蛋12.9g 脂8.4g 塩2.8g	エ477Kcal 蛋26.6g 脂8.2g 塩3.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ480Kcal 蛋23.6g 脂14.3g 塩2.3g
30日 (木)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 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	ババロア	麦ごはん 炒鶏 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ バナナ
	エ435Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩2.9g	エ487Kcal 蛋23.5g 脂15.4g 塩3.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ380Kcal 蛋13.6g 脂5.9g 塩1.2g
31日 (金)	ごはん 納豆 ひじきと高野豆腐煮 みそ汁 青菜 牛乳	あじの味噌蒲焼き丼 キャベツとちくわの梅和え のっぺい汁 フルーツ みかん缶	和菓子	麦ごはん 青椒肉糸 もやしの中華風サラダ がんもの煮つけ
	エ473Kcal 蛋19.7g 脂12.7g 塩2.5g	エ489Kcal 蛋21.2g 脂10.2g 塩3.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ403Kcal 蛋17.5g 脂12.8g 塩1.6g