

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和3年11月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E466Kcal 蛋白15g 脂9.9g 塩2.9g	お赤飯 すき焼き風煮 きくらげと大根のごまサラダ 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E467Kcal 蛋白18.9g 脂10.7g 塩2.3g	カステラ E128Kcal 蛋白2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 中華炒め たまごサラダ おくらの梅和え E433Kcal 蛋白16.2g 脂16.2g 塩1.4g
2日 (火)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E479Kcal 蛋白16.8g 脂13.4g 塩2.9g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ かき玉汁 E580Kcal 蛋白22.9g 脂20.4g 塩2.8g	シュークリーム E68Kcal 蛋白1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん 筑前煮 なべしぎ フルーツ パナナ E415Kcal 蛋白14.7g 脂6.8g 塩1.4g
3日 (水)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E494Kcal 蛋白18.7g 脂13g 塩2.9g	ねぎとろ丼 青菜のわさび漬け和え みそ汁油揚げ フルーツミックス E393Kcal 蛋白27.3g 脂6.7g 塩3.9g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋白3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 白菜とエビのドレッシング和え 金山寺みそ E427Kcal 蛋白16.1g 脂12.6g 塩2.4g
4日 (木)	わかめごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティ) E460Kcal 蛋白16.4g 脂10.5g 塩3.1g	ごはん 松風焼 もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ E562Kcal 蛋白24g 脂20.2g 塩3.2g	菓子パン E98Kcal 蛋白2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 煮魚 揚げじゃがコンビーフ炒め 煮豆(いんげん豆) E451Kcal 蛋白22.5g 脂5.1g 塩1.7g
5日 (金)	ごはん 納豆 露と生揚げ煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E518Kcal 蛋白21.1g 脂14.9g 塩2.5g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 わかめの酢の物 すまし汁 フルーツ パナナ E459Kcal 蛋白16.1g 脂7.7g 塩2.3g	ようかん E148Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 青ふのチャンプルー 青菜のえのき和え E429Kcal 蛋白15.7g 脂10.4g 塩2.1g
6日 (土)	ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E465Kcal 蛋白16.6g 脂11.4g 塩3.8g	ごはん 鮭の酒粕漬け 判三糸 けんちん汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E452Kcal 蛋白24.5g 脂6.4g 塩2.7g	ババロア E124Kcal 蛋白6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬 E358Kcal 蛋白11g 脂7.6g 塩1.2g
7日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E508Kcal 蛋白15.9g 脂13.7g 塩2.8g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁 E483Kcal 蛋白16.2g 脂18.6g 塩2.2g	フルーチェ E48Kcal 蛋白1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 きゃべつのかにかま和え フルーツ みかん缶 E433Kcal 蛋白15.7g 脂14.8g 塩0.9g
8日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E454Kcal 蛋白15.5g 脂9.5g 塩3.5g	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜の菊花和え 白菜スープ フルーツ オレンジ E504Kcal 蛋白20.9g 脂15.2g 塩2.6g	ロールケーキ E104Kcal 蛋白2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん かに玉あんかけ ちくわと胡瓜のサラダ 花豆 E399Kcal 蛋白14.2g 脂13.6g 塩1.8g
9日 (火)	ゆかりごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E466Kcal 蛋白16.1g 脂12g 塩2.7g	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 E588Kcal 蛋白19.5g 脂22.6g 塩2.1g	菓子パン E98Kcal 蛋白2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん ごま味噌豆腐 もやしとら炒め おくらのかか和え E395Kcal 蛋白16.8g 脂12g 塩1.4g
10日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E464Kcal 蛋白16g 脂12.4g 塩2.7g	ごはん 赤魚の西京焼き なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ パナナ E403Kcal 蛋白19.9g 脂1.6g 塩0g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋白3.3g 脂4.4g 塩0g	柳川風井 ジャーマン大根 なすのぬか漬 E383Kcal 蛋白13.6g 脂10.5g 塩2.2g
11日 (木)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E492Kcal 蛋白16.4g 脂11.4g 塩2.8g	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 コーンわかめスープ フルーツ みかん缶 E485Kcal 蛋白17.3g 脂14.4g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋白2.5g 脂0.8g 塩0g	豚肉と野菜菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ マゼランサラダ E526Kcal 蛋白15.5g 脂18.1g 塩1.6g
12日 (金)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E457Kcal 蛋白16g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん E423Kcal 蛋白20.7g 脂5.6g 塩2.2g	ババロア E124Kcal 蛋白6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め けんちん煮 金山寺みそ E404Kcal 蛋白15.8g 脂9.9g 塩2.2g
13日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋白15.4g 脂10g 塩2.8g	ごはん 鯖のごまみそ焼き さつまいの和風サラダ 山菜そば汁 E584Kcal 蛋白23.2g 脂18.3g 塩3.1g	ドームケーキ E78Kcal 蛋白1.5g 脂0.1g 塩0.1g	親子丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ E428Kcal 蛋白20.5g 脂11.6g 塩1.8g
14日 (日)	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(カフェオレ) E492Kcal 蛋白15.9g 脂10.6g 塩3.2g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) スパゲティきのこのサラダ りんごジュース フルーツ みかん缶 E639Kcal 蛋白17g 脂32.2g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋白2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜と玉子の炒め物 しらすおろし E380Kcal 蛋白15.8g 脂9.8g 塩2.3g
15日 (月)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E504Kcal 蛋白18.7g 脂12.4g 塩2.5g	ごはん 和風みそグラタン わかめとツナのサラダ カレー汁 E526Kcal 蛋白21g 脂17g 塩2.9g	ようかん E148Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 大根サラダ フルーツ パナナ E491Kcal 蛋白15.7g 脂17.5g 塩1.2g

令和3年11月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (火)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E470Kcal 蛋16.8g 脂12.1g 塩3.6g	ごはん ジンジャーコロッケ もやしの中華風サラダ にら玉スープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E534Kcal 蛋14.4g 脂15g 塩1.4g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麻婆豆腐丼 玉ねぎとえびのチャンプルー風 長芋の梅和え E423Kcal 蛋19.9g 脂11.5g 塩1.6g
17日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E486Kcal 蛋16.9g 脂12.1g 塩2.9g	しめじごはん タラの酒粕焼き 大根と昆布の煮物 さつま汁 フルーツ パナナ E458Kcal 蛋24.7g 脂6.2g 塩3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 奈良漬 E440Kcal 蛋11.5g 脂14.3g 塩2.6g
18日 (木)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E484Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.9g	かつ丼 きゃべつときゅうりの辛子和え みそ汁豆腐 フルーツ みかん缶 E575Kcal 蛋22.3g 脂19.8g 塩3g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 フロココリーのえびあんかけ 煮豆(いんげん豆) E431Kcal 蛋17.9g 脂6.2g 塩1.1g
19日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E467Kcal 蛋15.2g 脂10.3g 塩2.7g	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときこの汁 E390Kcal 蛋20.5g 脂5.8g 塩1.9g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	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 オレンジ E395Kcal 蛋14.9g 脂8.4g 塩1.7g
20日 (土)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E446Kcal 蛋15.7g 脂10.8g 塩2.9g	カレーライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト E657Kcal 蛋17.1g 脂23.2g 塩2.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 がんもの煮つけ きゅうりのぬか漬け E392Kcal 蛋17.2g 脂13g 塩1.8g
21日 (日)	ごはん うめしらすごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E478Kcal 蛋16.6g 脂10.9g 塩3.7g	ごはん 和風おろしハンバーグ きくらげともやしのごまサラダ ワタンスープ E463Kcal 蛋20g 脂11.8g 塩1.5g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	レタス炒飯 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ パナナ E433Kcal 蛋11.3g 脂10.9g 塩0.9g
22日 (月)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E463Kcal 蛋15.1g 脂9.6g 塩3.2g	スパゲッティ ナポリタン ごぼうのみそマヨサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス E523Kcal 蛋15.3g 脂25.5g 塩5g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め シューマイ 芋とろろ E474Kcal 蛋16.5g 脂14.9g 塩2.3g
23日 (火)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋14.1g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん 天ぷら 天つゆ 青菜とささみの辛子和え 赤だし汁 フルーツ みかん缶 E450Kcal 蛋17.3g 脂8.1g 塩2.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	中華丼 豆腐のあんかけ 花豆 E382Kcal 蛋16.6g 脂10.2g 塩1.9g
24日 (水)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E470Kcal 蛋16.3g 脂12.9g 塩2.8g	ごはん しらす入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え のっぺい汁 E433Kcal 蛋19.2g 脂11.3g 塩2.8g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのボン酢かけ フルーツミックス 杏仁豆腐 E341Kcal 蛋22.7g 脂2g 塩1.5g
25日 (木)	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 (ミロ) E485Kcal 蛋15.3g 脂12.9g 塩3g	ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ みそ汁豆腐 E416Kcal 蛋26.3g 脂6.2g 塩3.4g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん ビーフン炒め フロココリーとツナのサラダ フルーツ オレンジ E439Kcal 蛋13.5g 脂14.3g 塩1.1g
26日 (金)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E471Kcal 蛋15.8g 脂12.3g 塩3g	かやくごはん はんぺんのほさま揚げ 白菜ときゅうりの梅和え チャップスイ E515Kcal 蛋18.8g 脂13.1g 塩3.2g	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 さつま芋サラダ フルーツ みかん缶 E438Kcal 蛋12.7g 脂13.1g 塩1g
27日 (土)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E531Kcal 蛋20.9g 脂13.8g 塩2.6g	ごはん さばのおろし煮 青菜としめじの菊花和え むらくも汁 フルーツ パナナ E549Kcal 蛋25.3g 脂16.5g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 治部煮 きゃべつときゅうりの辛子和え 黒豆 E391Kcal 蛋17.9g 脂6.8g 塩1.2g
28日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E447Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) チキングラタン オレンジジュース フルーツミックス 杏仁豆腐 E767Kcal 蛋31.3g 脂38.6g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 えびと絹さやの玉子とじ 金山寺みそ E431Kcal 蛋19.3g 脂11.6g 塩2.2g
29日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E458Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.7g	さつま芋のかき揚げ丼 もやしとヒナマスの辛子和え 豚汁 フルーツ オレンジ E487Kcal 蛋17g 脂9.9g 塩3.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し ちくわと胡瓜のサラダ なめ茸おろし E382Kcal 蛋14.8g 脂10.3g 塩2.5g
30日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E485Kcal 蛋18.3g 脂13.3g 塩2.8g	ごはん 鮭の塩麹焼き 田楽 けんちん汁 E429Kcal 蛋23g 脂7.5g 塩2.6g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	五目炒飯 カレー肉じゃが フルーツミックス E447Kcal 蛋12.6g 脂11g 塩0.9g