

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和4年12月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E445Kcal 蛋14.1g 脂9.1g 塩3.2g	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 さつま汁 E496Kcal 蛋20.7g 脂11.5g 塩1.9g	ワッフル E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	麦ごはん ホイコーロー カリフラワーのごま和え フルーツ みかん缶 E373Kcal 蛋12.9g 脂8.8g 塩1.1g
2日 (金)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティール) E464Kcal 蛋16.5g 脂12.4g 塩2.8g	ごはん 松風焼 白和え すまし汁 E513Kcal 蛋23.1g 脂16.4g 塩2.8g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	柳川風井 なべしぎ フルーツミックス 杏仁豆腐 E385Kcal 蛋13.1g 脂6.6g 塩2g
3日 (土)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E475Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.8g	ごはん 魚の七味焼 れんこんサラダ 豚汁 フルーツ パナナ E531Kcal 蛋24.5g 脂14.9g 塩2.9g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 酢鶏 青菜のピーナツ和え おぐらの梅和え E459Kcal 蛋16.4g 脂13g 塩2.1g
4日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ) E468Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩3.5g	サンドイッチ(ツナ・タコ) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) 南瓜のカッテージチーズサラダ フルーツミックス オレンジジュース E659Kcal 蛋22.1g 脂32.6g 塩2.3g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 白菜とかにかまの和え物 うぐいす煮豆 E405Kcal 蛋16.2g 脂6.1g 塩1.8g
5日 (月)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E486Kcal 蛋15.3g 脂13.4g 塩2.9g	ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 フルーツ みかん缶 E531Kcal 蛋21.4g 脂16.7g 塩3.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 焼肉 わかめときのこのナムル風 金山寺みそ E393Kcal 蛋14.8g 脂10.3g 塩2.8g
6日 (火)	青菜ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティール) E455Kcal 蛋16.1g 脂9.7g 塩3.5g	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツ オレンジ E599Kcal 蛋18g 脂22.7g 塩2.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ 芋とろろ E350Kcal 蛋21.4g 脂2.5g 塩2.4g
7日 (水)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E456Kcal 蛋14.3g 脂10.5g 塩2.9g	五目寿司 大根と昆布の煮物 にゅうめん フルーツ パナナ E411Kcal 蛋18.1g 脂5.8g 塩3.5g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 マセドアンサラダ 花豆 E560Kcal 蛋12.7g 脂25.1g 塩2g
8日 (木)	ごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E501Kcal 蛋19g 脂15.4g 塩3g	ごはん 桜えび入り玉子焼き きやべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツミックス E450Kcal 蛋18.8g 脂10.5g 塩2.5g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	レタス炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 いんげんのごま和え E420Kcal 蛋10.9g 脂11.3g 塩1.5g
9日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E451Kcal 蛋16.2g 脂11.2g 塩3g	ごはん 鯖のごまみそ焼き もずくと長芋の酢の物 粕汁 フルーツ オレンジ E511Kcal 蛋25.2g 脂12.1g 塩2.5g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 きゅうりのぬか漬け E340Kcal 蛋12.5g 脂6.9g 塩2.1g
10日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティール) E447Kcal 蛋15.5g 脂10.3g 塩2.9g	ごはん 鶏のねぎソースがけ ナムル 中華風かき玉スープ E488Kcal 蛋20.2g 脂16.9g 塩1.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	中華丼 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツミックス 杏仁豆腐 E404Kcal 蛋18g 脂10.1g 塩1.7g
11日 (日)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E500Kcal 蛋18.5g 脂11.4g 塩2.8g	ソース焼きそば きくらげと大根のごまサラダ りんごジュース フルーツミックス E434Kcal 蛋12.8g 脂10.3g 塩2.2g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 うぐいす煮豆 E414Kcal 蛋20g 脂8.1g 塩2.1g
12日 (月)	ゆかりごはん 露と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E454Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩3g	牛丼 田楽 沢煮椀 フルーツ パナナ E500Kcal 蛋18.7g 脂13g 塩2.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎの玉子とじ なめ茸おろし E346Kcal 蛋21.2g 脂3.2g 塩2.3g
13日 (火)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E439Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.1g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ キャベツとささみの辛子和え 豚汁 E520Kcal 蛋22.5g 脂14.3g 塩3.3g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ みかん缶 E456Kcal 蛋14.1g 脂17.6g 塩0.8g
14日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティール) E466Kcal 蛋15.9g 脂10.6g 塩3.1g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 判三糸 さつま汁 E408Kcal 蛋22.6g 脂4.4g 塩2.9g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス E427Kcal 蛋11.8g 脂12g 塩1.1g
15日 (木)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E472Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.9g	あじの味噌蒲焼き丼 青菜としめじの胡麻酢和え かき玉汁 フルーツ オレンジ E469Kcal 蛋21.4g 脂11.2g 塩3.3g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 炒鶏 白菜とちくわの梅和え 花豆 E378Kcal 蛋14g 脂7.4g 塩1.7g

令和4年12月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (金)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ)	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 鶏汁	和菓子	麦ごはん 中華炒め マカロニサラダ フルーツバナナ
	エ477Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩3.1g	エ442Kcal 蛋18.1g 脂14.1g 塩2g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ479Kcal 蛋15.4g 脂16.3g 塩1.3g
17日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース もやしの中華風サラダ ワントンスープ	ババロア	親子丼 豆腐と海老の旨煮 フルーツ みかん缶
	エ481Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g	エ459Kcal 蛋19.4g 脂11.3g 塩1.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ460Kcal 蛋24.7g 脂12.5g 塩1.6g
18日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	サンドイッチ(ツナ・たまご) サンドイッチ(イチゴジャム) さつま芋の和風サラダ コーンスープ フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん 八宝菜 おひたし なすのぬか漬け
	エ455Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩3.7g	エ667Kcal 蛋16.9g 脂34.7g 塩3.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ338Kcal 蛋16.1g 脂7.4g 塩1.6g
19日 (月)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら すまし汁	ようかん	麦ごはん にら玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツミックス キウイ みかん
	エ442Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.9g	エ539Kcal 蛋24.6g 脂19g 塩3.2g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ385Kcal 蛋15.9g 脂9.9g 塩1.3g
20日 (火)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ドームケーキ	カレーピラフ 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え
	エ500Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.9g	エ536Kcal 蛋16.6g 脂16.5g 塩2.6g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ480Kcal 蛋18.3g 脂13.6g 塩2.1g
21日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 牛乳(ミロ) みそ汁油揚げ	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ チンゲン菜としいたけのスープ フルーツミックス 杏仁豆腐	和菓子	麦ごはん 青椒肉糸 白菜の中華風酢の物 うぐいす煮豆
	エ449Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩2.9g	エ495Kcal 蛋13.9g 脂22.6g 塩4.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ396Kcal 蛋15g 脂9g 塩1g
22日 (木)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー)	ねぎとろ丼 南瓜のえびあんかけ 芋子汁 フルーツ バナナ	カステラ	麦ごはん ちくさ焼き玉子 きゃべつの子和え 奈良漬
	エ446Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3.1g	エ480Kcal 蛋29.8g 脂7g 塩3.8g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ343Kcal 蛋14g 脂6g 塩2.2g
23日 (金)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん タラの酒粕焼き 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀	プリン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豆腐のチャンプルー フルーツ みかん缶
	エ466Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.9g	エ375Kcal 蛋22.9g 脂2.8g 塩2.5g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ408Kcal 蛋17.8g 脂10.3g 塩1.5g
24日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	オムライス セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん 豚バラおでん わかめときのこのナムル風 金山寺みそ
	エ458Kcal 蛋15.9g 脂10.9g 塩2.8g	エ612Kcal 蛋23.3g 脂26.1g 塩3.9g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ543Kcal 蛋15g 脂26.4g 塩2.8g
25日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	コーンピラフ ミートローフ ごぼうのみそマヨサラダ ミネストローネ フルーツミックス キウイ みかん	ケーキ	麦ごはん ごま味噌豆腐 にらの玉子とじ おくらのかか和え
	エ464Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g	エ671Kcal 蛋23.4g 脂26.4g 塩3.8g	エ133Kcal 蛋2.9g 脂5.7g 塩0.1g	エ404Kcal 蛋16.8g 脂11.3g 塩1.9g
26日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー)	牛しぐれ丼 白菜とかにかまの和え物 けんちん汁 フルーツ バナナ	ヨーグルト	麦ごはん 中華炒め 小松菜のとろろ芋和え 花豆
	エ468Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩3.7g	エ454Kcal 蛋18.4g 脂11.6g 塩2.7g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ366Kcal 蛋14.5g 脂9.7g 塩1.4g
27日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん さばのおろし煮 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときのこ汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ もやしとにら炒め かぶのぬか漬け
	エ461Kcal 蛋16.4g 脂11.3g 塩2.9g	エ599Kcal 蛋23.5g 脂24.6g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ362Kcal 蛋14.2g 脂8.9g 塩1.8g
28日 (水)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ)	かやくごはん しらす入り玉子焼き 焼き豚サラダ すまし汁	ババロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 五色和え フルーツ オレンジ
	エ485Kcal 蛋17.7g 脂11.7g 塩2.9g	エ444Kcal 蛋19.6g 脂11.2g 塩3.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ390Kcal 蛋15.4g 脂9.7g 塩1.4g
29日 (木)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ ツナポテトサラダ チャップスイ	菓子パン	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ461Kcal 蛋15.9g 脂10.5g 塩3.2g	エ546Kcal 蛋19.7g 脂20.5g 塩2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ445Kcal 蛋14.5g 脂9.1g 塩0.7g
30日 (金)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 わかめの酢の物 さつま汁	ワッフル	麻婆豆腐丼 えびと絹さやの玉子とじ フルーツ みかん缶
	エ518Kcal 蛋20.7g 脂13.6g 塩2.8g	エ445Kcal 蛋18.8g 脂10.8g 塩1.7g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ413Kcal 蛋19.8g 脂9.9g 塩1.5g

31日 (土)	ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 大根サラダ 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん 筑前煮 白菜とささみの辛子和え フルーツミックス
	エ462Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩2.8g	エ452Kcal 蛋21.6g 脂10.5g 塩3g		エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g