

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	青菜ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E466Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩3.2g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ すまし汁 E511Kcal 蛋21.9g 脂19g 塩2.9g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	ごはん 中華炒め カリフラワーのあんかけ フルーツ みかん缶 E395Kcal 蛋15.4g 脂8.4g 塩0.9g
2日 (木)	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) E487Kcal 蛋15.5g 脂13.4g 塩3g	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁 E452Kcal 蛋20g 脂11g 塩3.4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 白菜の中華風酢の物 フルーツミックス E373Kcal 蛋13g 脂9.1g 塩1.1g
3日 (金)	ごはん ふりかけ 茹と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E466Kcal 蛋17.1g 脂12.4g 塩3g	カレーライス さつま芋サラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト E662Kcal 蛋18.8g 脂20.2g 塩2.1g	おしるこ E185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 鶏肉とこんにゃく炒煮 うぐいす煮豆 E425Kcal 蛋18.2g 脂9.9g 塩2.1g
4日 (土)	ごはん 納豆 切昆布ちくわ煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E506Kcal 蛋19.9g 脂13g 塩3.2g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜のわさび漬け和え 鶏汁 E483Kcal 蛋20.2g 脂12.7g 塩3.1g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ バナナ E389Kcal 蛋12.9g 脂8g 塩1.2g
5日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E450Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩3.1g	天丼 大根と昆布の煮物 けんちん汁 フルーツ みかん缶 E498Kcal 蛋20.6g 脂14g 塩2.8g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん ごま味肉豆腐 南瓜小倉煮 金山寺みそ E463Kcal 蛋16.8g 脂10.4g 塩2.3g
6日 (月)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E487Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩2.9g	ごはん 鮭とカリフラワーのグラタン ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ E570Kcal 蛋23.3g 脂21.5g 塩2.9g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス E403Kcal 蛋12.4g 脂8.6g 塩1.1g
7日 (火)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E454Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩3g	ごはん 桜えび入り玉子焼き 白菜とツナの辛子和え すまし汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E441Kcal 蛋17.8g 脂11.5g 塩2.6g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え おくらのかか和え E398Kcal 蛋16.3g 脂11.4g 塩2.4g
8日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E448Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.7g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 中華サラダ かき玉汁 フルーツ バナナ E476Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩3.5g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 わかめとときのこのナムル風 芋とろろ E370Kcal 蛋14.3g 脂7g 塩2g
9日 (木)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E470Kcal 蛋16.2g 脂12.9g 塩2.9g	ごはん 魚の七味焼 判三糸 豚汁 E455Kcal 蛋24.5g 脂9.2g 塩3.4g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	柳川風井 ブロッコリーのごま和え フルーツ みかん缶 E363Kcal 蛋13.3g 脂6.4g 塩1.8g
10日 (金)	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 (ミロ) E455Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩3g	スパゲッティ ナポリタン 大根サラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E526Kcal 蛋12.8g 脂22.1g 塩3.9g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 白菜ときゅうりの梅和え 煮豆(いんげん豆) E437Kcal 蛋16g 脂7.1g 塩1.7g
11日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E453Kcal 蛋14.9g 脂11.1g 塩2.8g	ごはん 筑前煮 五目白和え すまし汁 E451Kcal 蛋19.3g 脂10.9g 塩2.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 揚げじゃがコンビーフ炒め フルーツ オレンジ E394Kcal 蛋20.3g 脂4.9g 塩1.7g
12日 (日)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E510Kcal 蛋20.9g 脂15g 塩3.1g	サンドイッチ(たまご) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) きゃべつのかにかま和え コーンスープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E445Kcal 蛋11.9g 脂21.3g 塩2.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ビーフン炒め けんちん煮(ツナ入り) なすのぬか漬 E356Kcal 蛋12.4g 脂6.8g 塩1.6g
13日 (月)	わかめごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E452Kcal 蛋14.6g 脂9.6g 塩3.1g	ごはん 酢鶏 さつま揚げのピリ辛和え 中華風スープ フルーツ みかん缶 E510Kcal 蛋18g 脂13.5g 塩2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 牛肉と茹の煮物 さつまいもレーズン煮 なめ茸おろし E408Kcal 蛋13.4g 脂9.1g 塩1.4g
14日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E465Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.7g	鮭のちらし寿司 焼き豚サラダ さつま汁 フルーツ バナナ E410Kcal 蛋19.9g 脂6.2g 塩2.2g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 五目いり豆腐 奈良漬 E414Kcal 蛋18.4g 脂12.4g 塩1.7g

15日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ)	かつ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん	シュークリーム	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 舞茸となすのみそ炒め うぐいす煮豆
	エ450Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩3.2g	エ639Kcal 蛋22.5g 脂20.1g 塩2.6g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ406Kcal 蛋15.2g 脂7g 塩2g
16日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ すまし汁	ようかん	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 フルーツ オレンジ
	エ515Kcal 蛋20.3g 脂13.9g 塩3.3g	エ424Kcal 蛋18g 脂11.8g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ388Kcal 蛋14.2g 脂10.5g 塩1.3g
17日 (金)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	オムライス キャベツとささみの辛子和え 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス 杏仁豆腐	ババロア	麦ごはん 八宝菜 ちくわと胡瓜のサラダ 花豆
	エ476Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.8g	エ525Kcal 蛋22.4g 脂16.3g 塩3.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ414Kcal 蛋15.7g 脂15g 塩1.4g
18日 (土)	ごはん ふりかけ ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 鶏のねぎソースがけ きくらげと大根のごまサラダ 山菜そば汁	菓子パン	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 小松菜と玉子の炒め物 フルーツミックス
	エ456Kcal 蛋15.3g 脂10.8g 塩3.1g	エ520Kcal 蛋20.1g 脂16.5g 塩2.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ405Kcal 蛋16.1g 脂12.6g 塩1.3g
19日 (日)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(イチゴジャム) ブロッコリーとベーコンのグラタン マスカットジュース フルーツ みかん缶	ヨーグルト	五目炒飯 豆腐と海老の旨煮 いんげんのごま和え
	エ477Kcal 蛋15.6g 脂10.3g 塩2.9g	エ499Kcal 蛋12.5g 脂20.7g 塩1.6g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ434Kcal 蛋17.7g 脂10.3g 塩1.3g
20日 (月)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え 沢煮椀 フルーツ バナナ	ロールケーキ	麦ごはん 煮魚 マセドアンサラダ きゅうりのぬか漬け
	エ449Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩2.9g	エ527Kcal 蛋22.9g 脂14.7g 塩2.2g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ418Kcal 蛋19.8g 脂10.2g 塩2.5g
21日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん なめ茸入り玉子焼き もずくと長芋の酢の物 鶏汁	ドーナツ	麦ごはん マーボーなす カリフラワーのあんかけ フルーツ オレンジ
	エ449Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩3g	エ420Kcal 蛋16.9g 脂10.7g 塩3.7g	エ135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	エ373Kcal 蛋13.3g 脂7.7g 塩0.6g
22日 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	牛しぐれ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐のチャンプルー おぐらの梅和え
	エ461Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩2.8g	エ456Kcal 蛋16.8g 脂13.2g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ367Kcal 蛋15.5g 脂9.7g 塩1.4g
23日 (木)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ソース焼きそば ナムル 中華風かき玉スープ フルーツ みかん缶	ババロア	麦ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 奈良漬け
	エ449Kcal 蛋13.7g 脂9.5g 塩2.9g	エ415Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ458Kcal 蛋15.7g 脂13.8g 塩1.7g
24日 (金)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 和風みそハンバーグ セロリとツナのサラダ 粕汁	和菓子	親子丼 中華サラダ フルーツ オレンジ
	エ470Kcal 蛋17.8g 脂12.7g 塩3g	エ581Kcal 蛋23.8g 脂23.6g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ460Kcal 蛋21g 脂12.9g 塩1.8g
25日 (土)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	きのこのハヤシライス れんこんサラダ りんごジュース フルーツミックス 杏仁豆腐	ドームケーキ	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬け
	エ512Kcal 蛋16.1g 脂13.7g 塩2.8g	エ572Kcal 蛋16.4g 脂19.7g 塩2g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ390Kcal 蛋15.8g 脂7.8g 塩2g
26日 (日)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 白身魚の西京焼き 白菜ときゅうりの梅和え けんちんうどん汁	フルーチェ	麻婆豆腐丼 もやしのソテー フルーツミックス
	エ496Kcal 蛋19.1g 脂11.6g 塩2.9g	エ425Kcal 蛋23g 脂3.4g 塩3.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ412Kcal 蛋18.1g 脂12.6g 塩1.2g
27日 (月)	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 (カフェオレ)	ごはん 豆腐だんごあんかけ わかめの酢の物 赤だし汁	菓子パン	麦ごはん ホイコーロー 小松菜のとろろ芋和え フルーツ みかん缶
	エ478Kcal 蛋16g 脂12.1g 塩2.8g	エ499Kcal 蛋21.1g 脂15.1g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ366Kcal 蛋12.8g 脂8.1g 塩0.9g
28日 (火)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	鮭と菊の混ぜご飯 すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ かき玉汁	黒ごまプリン	ごぼうとベーコンの炒飯 玉ねぎとえびのチャンプルー風 フルーツ バナナ
	エ427Kcal 蛋13.7g 脂8.4g 塩3.1g	エ449Kcal 蛋21.4g 脂15g 塩2.2g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ477Kcal 蛋14g 脂13.2g 塩1.9g
29日 (水)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	えびと枝豆のかき揚げ丼 青菜の柚子香和え のっぺい汁 フルーツミックス キウイ みかん	カステラ	麦ごはん 炒鶏 ビーフン炒め うぐいす煮豆
	エ476Kcal 蛋15.5g 脂12.3g 塩2.9g	エ418Kcal 蛋15g 脂8.5g 塩2.7g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ432Kcal 蛋15.7g 脂8.2g 塩1.5g

30日 (木)	ごはん 里芋のそぼろ煮 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 洋風変わりきんぴら コーンわかめスープ	ようかん	中華丼 なべしぎ フルーツ バナナ
	エ468Kcal 蛋15.4g 脂10.3g 塩2.8g	エ500Kcal 蛋18.7g 脂13.9g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ395Kcal 蛋14.1g 脂7.6g 塩1.7g
31日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	天津飯 白和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶	パパロア	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎとツナのおろし和え 金山寺みそ
	エ465Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩3g	エ521Kcal 蛋21.4g 脂17.2g 塩3.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ395Kcal 蛋23.2g 脂6.4g 塩2.4g