

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年8月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	御飯 すまし汁 さつま揚げの煮物 たいみそ 甘酒 E406Kcal 蛋9.4g 脂1.6g 塩2.6g	赤飯 みそ汁 枝豆ひりょうず なすとみょうがあえもの E466Kcal 蛋16g 脂15.9g 塩3g	バナラババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 茶碗蒸し かぼちゃ含め煮 切干大根のサラダ E407Kcal 蛋12.7g 脂9g 塩2.7g
2日 (木)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 梅干し カフェオレ E385Kcal 蛋10.3g 脂8.1g 塩4g	御飯 すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツのおかかあえ スイカ E458Kcal 蛋22.6g 脂12.4g 塩2.7g	紅茶ケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 ちぐさ焼き卵 わかめのごま酢あえ ブロッコリーの塩昆布あえ E392Kcal 蛋13.3g 脂9.6g 塩1.4g
3日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 切干し大根とツナの煮物・ たくあん ミルクティ E382Kcal 蛋9.9g 脂6.2g 塩2.5g	夏チャーハン 春雨とニラのスープ きゅうりとくらげの中華和え みかんヨーグルト E404Kcal 蛋9.9g 脂12.7g 塩2.8g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 カレイの煮付け・ 卵の花 ピーマンのピーナッツあえ E485Kcal 蛋24.1g 脂7.9g 塩3.6g
4日 (土)	御飯 すまし汁 昆布の煮物 ゆずみそ ココア E365Kcal 蛋10.3g 脂5.4g 塩2.3g	御飯 トマトスープ ハニーマスタードチキン マッシュポテト ブロッコリーとエリンギのサラダ E532Kcal 蛋19.3g 脂14.3g 塩3.7g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 ふわふわ豆腐カレー煮 きゅうりのツナマヨあえ フルーツカクテル E467Kcal 蛋13.2g 脂13.2g 塩1.6g
5日 (日)	御飯 みそ汁(オクラ・麩) がんもどきの含め煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E459Kcal 蛋16.3g 脂11.7g 塩4.6g	焼きうどん 卵とえのきだけスープ オレンジ E255Kcal 蛋11.7g 脂7g 塩3.5g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	枝豆と塩こんぶの御飯 蒸し鶏の和風マリネ 甘辛じゃがいも E462Kcal 蛋22.1g 脂5.8g 塩3.1g
6日 (月)	御飯 すまし汁 とうがんのそぼろあんかけ なめ茸 牛乳 E447Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2.7g	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ おろしポン酢 ひじきのサラダ フルーツカクテル E540Kcal 蛋17.3g 脂17.8g 塩2.1g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 卵ともやしの中華風あんかけ 春雨ときゅうりの中華風和え物 ブロッコリーのナムル E453Kcal 蛋12.8g 脂14.4g 塩4.3g
7日 (火)	御飯 すまし汁 切り昆布の煮物 金山寺みそ 抹茶ラテ E425Kcal 蛋11.5g 脂9.3g 塩3.8g	みょうが御飯 みそ汁 鮭の野菜あんかけ ぬか漬け E436Kcal 蛋24.2g 脂9.8g 塩3.3g	バウムクーヘン E101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	御飯 ふくさ焼き 小松菜のなめ茸和え パインヨーグルト E448Kcal 蛋18.4g 脂11.5g 塩3g
8日 (水)	御飯 みそ汁(ハンパン) さつま揚げとインゲンの炒め煮 のり佃煮 甘酒 E435Kcal 蛋12.7g 脂5.2g 塩2.8g	サフランライス ドライカレー たまごスープ 海藻サラダ E865Kcal 蛋25.8g 脂26.7g 塩6.3g	青りんごゼリー E101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鯖の生姜醤油焼き トマト青しそあえ オクラの味噌あえ E474Kcal 蛋21.8g 脂12.6g 塩1.8g
9日 (木)	御飯 みそ汁(麩) 五目煮豆 梅干し カフェオレ E392Kcal 蛋12.2g 脂6.3g 塩4.1g	御飯 中華スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 人参とえのきの中華風サラダ みかん缶 E565Kcal 蛋23.8g 脂15g 塩3.3g	ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	御飯 ワカメ入り卵豆腐 ほうれん草のわさびあえ たくあんときゅうりの和え物 E360Kcal 蛋14.2g 脂5.4g 塩3.3g
10日 (金)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 昆布佃煮 ミルクティ E374Kcal 蛋9.7g 脂4.6g 塩3g	パセリライス オニオンスープ タラのフリッター ラトウイユ E742Kcal 蛋22.3g 脂31.8g 塩3g	チョコレートババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 オクラのポン酢あえ E525Kcal 蛋20.1g 脂15.4g 塩3g
11日 (土)	御飯 すまし汁 切干し大根とツナの炒め煮 ゆずみそ ココア E392Kcal 蛋10.9g 脂7.3g 塩1.6g	御飯 みそ汁 擬製豆腐あんかけ 長芋の梅肉あえ ピーチヨーグルト E481Kcal 蛋16.8g 脂9.7g 塩3.3g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 かぼちゃと鶏肉炒め煮 もやしときのこのピリ辛あえ にんじんの塩昆布あえ E443Kcal 蛋14.1g 脂10.4g 塩3.1g
12日 (日)	御飯 みそ汁 ピーマンと厚揚げの炒め物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E446Kcal 蛋13.4g 脂9.9g 塩2.7g	なすのトマトソースパスタ コーンスープ 野菜サラダ E623Kcal 蛋17.7g 脂30.1g 塩3.1g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 あじの照り焼き 酢の物 バナナ E538Kcal 蛋24.2g 脂10.7g 塩2.5g
13日 (月)	御飯 すまし汁 山菜の煮物 のり佃煮 牛乳 E374Kcal 蛋12.6g 脂6.9g 塩2.3g	御飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 オクラのごまあえ 煮豆 E525Kcal 蛋19.7g 脂16.7g 塩2.1g	アイスクリーム E134Kcal 蛋1.9g 脂8.2g 塩0.1g	御飯 じゃがいものオムレツ にんじんグラッセ フルーツヨーグルト E499Kcal 蛋14.5g 脂13.2g 塩1.6g
14日 (火)	御飯 みそ汁 切干し大根 梅干し 抹茶ラテ E399Kcal 蛋11.2g 脂7.2g 塩4g	夏野菜のミートグラタン コンソメスープ(玉子) カリフラワーのピクルス プルーン煮 E533Kcal 蛋21.1g 脂15.8g 塩2.2g	ふっくらおかき E36Kcal 蛋0.4g 脂1.3g 塩0g	御飯 魚のもろみ焼き わかめのサラダ きゅうりのわさび酢あえ E484Kcal 蛋21.3g 脂14.2g 塩2g
15日 (水)	御飯 すまし汁 がんもといんげんの煮物 しば漬け 甘酒	御飯 みそ汁 あじの薬味ソースがけ キャベツの辛子あえ みかんヨーグルト	水ようかん	御飯 マーボー青梗菜 もやしの中華サラダ ザーサイ

	エ392Kcal 蛋9.8g 脂4.3g 塩2.3g	エ554Kcal 蛋22.6g 脂19g 塩2.6g	エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	エ442Kcal 蛋14.5g 脂15.4g 塩3.2g
16日 (木)	御飯 みそ汁(わかめ) しらたきの辛子煮 ふりかけ カフェオレ	とうもろこし御飯 きのこスープ チキンカツ パイナップル缶	カステラ	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き さつま芋の梅尾煮 ブロッコリーのおかかあえ
	エ403Kcal 蛋12g 脂8.1g 塩2.9g	エ525Kcal 蛋21.7g 脂15.2g 塩3.4g	エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	エ472Kcal 蛋12.5g 脂10g 塩1.6g
17日 (金)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) ひじき梅煮 野沢菜漬け カルピス	御飯 もずくのスープ 八宝菜 中華風甘酢漬け フルーツカクテル	コーヒーゼリー	御飯 五目卵とじ おからサラダ オクラのなめ茸あえ
	エ387Kcal 蛋8.7g 脂3.2g 塩2.9g	エ505Kcal 蛋11.5g 脂7.9g 塩2.5g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ444Kcal 蛋16.1g 脂11g 塩3.3g
18日 (土)	御飯 すまし汁 人参とさつまあげのきんぴら たいみそ ココア	御飯 みそ汁 カレイのマヨネーズ焼き 大根梅肉サラダ キウイフルーツ	チーズケーキ	御飯 豆腐のきのこそばろあん かぼちゃのごまあえ きゅうりと茗荷の塩もみ
	エ429Kcal 蛋10.8g 脂7.9g 塩2.3g	エ454Kcal 蛋21.1g 脂10.7g 塩2.8g	エ83Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g	エ440Kcal 蛋13.5g 脂8.4g 塩5.4g
19日 (日)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 昆布の煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご)	冷やし中華 もやしと枝豆のナムル 黄桃缶	チョコレートババロア	しょうが御飯 肉じゃが インゲンと玉ねぎのサラダ
	エ385Kcal 蛋12.3g 脂5.7g 塩2.6g	エ283Kcal 蛋8.9g 脂6.3g 塩2.8g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ485Kcal 蛋13.8g 脂14.1g 塩5.6g
20日 (月)	御飯 すまし汁 高野豆腐煮付け たくあん ココア	御飯 なすの冷やしごま汁 タラの野菜あんかけ ひじきのサラダ みかん缶	人形焼き	御飯 炒り豆腐 かぼちゃのバター煮 ぬか漬け
	エ396Kcal 蛋12g 脂7.2g 塩2.9g	エ428Kcal 蛋15.3g 脂10g 塩2.8g	エ34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g	エ442Kcal 蛋13.8g 脂10g 塩1.1g
21日 (火)	御飯 みそ汁 がんもとオクラの煮物 ふりかけ 抹茶ラテ	パセリライス ビシソワーズ ポークソテーオニオンソース ズッキーニのフリッター	抹茶ババロア	御飯 サワラの西京焼き レタスの塩昆布あえ きゅうりとちくわのごま酢あえ
	エ432Kcal 蛋15.3g 脂11.1g 塩2.3g	エ678Kcal 蛋23.5g 脂29g 塩2.7g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ460Kcal 蛋21.8g 脂11.2g 塩3.7g
22日 (水)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 梅びしお 甘酒	サンドイッチ ミネストローネ フライドポテト パイナップル	黒糖ふ菓子	御飯 ゴーヤとコーンの卵とじ煮 辛子しょうゆあえ もずく酢
	エ386Kcal 蛋8.4g 脂4.3g 塩4.1g	エ500Kcal 蛋14.2g 脂24.5g 塩5.7g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ399Kcal 蛋14g 脂7.8g 塩2.2g
23日 (木)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 なめ茸 カフェオレ	チキンカレーライス コンソメスープ(しめじ・長ネギ) 夏野菜サラダ ピーチヨーグルト	コーヒーゼリー	御飯 豆腐の照りマヨ焼き かにあんかけ インゲンの当座煮
	エ399Kcal 蛋11.2g 脂6.4g 塩2.6g	エ603Kcal 蛋15.5g 脂22.3g 塩4.7g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ420Kcal 蛋12g 脂6.7g 塩2.5g
24日 (金)	御飯 すまし汁 にんじんのツナ煮 金山寺みそ ミルクティ	御飯 みそ汁 桜えびと枝豆のかき揚げ なすの生姜ポン酢和え ぬか漬け	今川焼き(カスタード)	御飯 トマトと卵の炒めもの 中華風おからサラダ ブルーベリーヨーグルト
	エ364Kcal 蛋10.2g 脂3.1g 塩2.7g	エ512Kcal 蛋16.5g 脂14.8g 塩2.2g	エ54Kcal 蛋1.5g 脂2.2g 塩0.1g	エ463Kcal 蛋13.4g 脂14.9g 塩1.2g
25日 (土)	御飯 すまし汁 竹輪の甘辛煮 ゆずみそ 牛乳	みょうが御飯 みそ汁(なめこ) 冷しゃぶと梅オクラ ゴーヤとツナとキュウリのサラダ	洋菓子	御飯 アジの蒲焼き いんげんのくるみサラダ フルーツカクテル
	エ407Kcal 蛋13.2g 脂6.9g 塩2.1g	エ504Kcal 蛋21.8g 脂16.2g 塩4.6g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ586Kcal 蛋16g 脂23.6g 塩3.8g
26日 (日)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	冷やしためきそば 厚焼き卵 じゃが芋のそばろ煮	梅ゼリー	御飯 ほうれん草とチーズのオムレツ きのこのカレーソテー にんじんサラダ
	エ386Kcal 蛋12.8g 脂5.4g 塩2.9g	エ305Kcal 蛋15g 脂12.5g 塩2.9g	エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ504Kcal 蛋17.5g 脂17.7g 塩3.1g
27日 (月)	御飯 すまし汁 厚揚げともやしの甘酢炒め 金山寺みそ 牛乳	ゆかり御飯 みそ汁 白身魚の竜揚げ ブロッコリーのコーン煮	どら焼き	梅とじゃこの混ぜごはん 冷奴 煮ひたし
	エ453Kcal 蛋13.6g 脂11.2g 塩2.8g	エ529Kcal 蛋22.8g 脂12.9g 塩3.3g	エ138Kcal 蛋3.8g 脂2.3g 塩0.2g	エ315Kcal 蛋11.9g 脂4.9g 塩2.5g
28日 (火)	御飯 みそ汁 切干し大根 のり佃煮 抹茶ラテ	冷製コーンスープ チキンソテー トマトガーリックソー ス カリフラワーのカレー風味あえ フルーツカクテル	プリン	御飯 卵豆腐あんかけ かぼちゃのミルク煮 きゅうりのかにかまあえ
	エ392Kcal 蛋12.2g 脂7.2g 塩2.3g	エ634Kcal 蛋24.7g 脂22.5g 塩3.1g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ433Kcal 蛋15.4g 脂9.2g 塩3.1g
29日 (水)	御飯 すまし汁 切り昆布の煮物 たいみそ 甘酒	御飯 みそ汁 あじの南蛮漬け インゲンのごまあえ ブルーベリーヨーグルト	長崎カステラ	御飯 中華風厚焼き卵 青梗菜の中華あえ トマトのマリネ
	エ437Kcal 蛋9g 脂5.3g 塩3.6g	エ523Kcal 蛋22.7g 脂15g 塩2.9g	エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	エ425Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩2.1g
30日 (木)	御飯 みそ汁 さつま揚げとピーマンの炒め煮 しば漬け カフェオレ	カレーピラフ コンソメスープ(野菜) ラタトゥイユ ブルーベリーヨーグルト	水ようかん(しろあん)	御飯 鮭の焼きびたし もやしとわかめのごまあえ 甘辛じゃがいも
	エ418Kcal 蛋12.3g 脂8.7g 塩3g	エ426Kcal 蛋10.7g 脂8.8g 塩3g	エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	エ472Kcal 蛋23.9g 脂7.2g 塩3.2g

31日 (金)	御飯 みそ汁(オクラ・麩) さやいんげんとツナのピリ辛あえ ふりかけ ミルクティ	十五穀米 ねぎの和風スープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃサラダ	洋菓子	御飯 かにあんかけ 卵の花 ピーマンのピーナッツあえ
	エ343Kcal 蛋11g 脂3.9g 塩2g	エ637Kcal 蛋18.3g 脂25.4g 塩3.5g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ424Kcal 蛋13.7g 脂9.3g 塩3g