

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年9月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	御飯 すまし汁 五目ひじき煮 なめ茸 ココア E399Kcal 蛋11.8g 脂8.3g 塩2.3g	赤飯 みそ汁 鶏肉と卵の酢煮 青梗菜のわさびあえ E430Kcal 蛋19.6g 脂12.4g 塩3.5g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	とうもろこし御飯 厚揚げとなすの味噌炒め・ ブロッコリーの塩昆布あえ E422Kcal 蛋13.4g 脂10.1g 塩3.2g
2日 (日)	御飯 みそ汁 山菜の煮物 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E365Kcal 蛋11.5g 脂5.9g 塩2.3g	スパゲッティナポリタン オニオンスープ かぼちやのミルク煮 パイナップル缶 E458Kcal 蛋13.5g 脂13.2g 塩3.2g	やわらかおかき(のり塩) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 白身魚の生姜煮・ 人参とえのきのごま炒め ぬか漬け E408Kcal 蛋21.1g 脂4.6g 塩4.8g
3日 (月)	御飯 すまし汁 高野豆腐煮物 梅干し 牛乳 E409Kcal 蛋13g 脂8.4g 塩4.5g	豚照り丼 みそ汁 まいたけのごま酢あえ たくあんときゅうりの和え物 E594Kcal 蛋18.2g 脂24.2g 塩5g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 魚の塩焼き なすの煮浸し ごぼうサラダ E449Kcal 蛋21.6g 脂11.4g 塩1.7g
4日 (火)	御飯 みそ汁 もやしの炒り煮 ふりかけ 抹茶ラテ E371Kcal 蛋12.1g 脂6g 塩1.7g	御飯 コンソメスープ(野菜) カレイのおろしポン酢バター 大豆サラダ みかんヨーグルト E557Kcal 蛋26.6g 脂14.3g 塩5.4g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 卵ときくらげの炒めもの トマトサラダ オクラときゅうりの中華風和え物 E595Kcal 蛋19g 脂25g 塩6.4g
5日 (水)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 のり佃煮 甘酒 E390Kcal 蛋9.8g 脂4.5g 塩2.5g	コーン入りガーリックライス 野菜スープ 鶏肉ときこのクリーム煮 さつま芋のレモン煮 E553Kcal 蛋19g 脂18.7g 塩2.9g	黒ごま水ようかん E109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル ザーサイ E407Kcal 蛋13.9g 脂12.1g 塩3.9g
6日 (木)	御飯 すまし汁 がんとどきの含め煮 たいみそ カフェオレ E482Kcal 蛋14.9g 脂12.2g 塩4.3g	御飯 みそ汁 アジフライ ひじき梅煮 ブルーベリーヨーグルト E573Kcal 蛋25.1g 脂16.9g 塩3.6g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 ポークシチュー マカロニサラダ 冷凍みかん E614Kcal 蛋19g 脂23.9g 塩2.7g
7日 (金)	御飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 たくあん ミルクティ E372Kcal 蛋11.9g 脂5.2g 塩3.1g	エビグラタン トマトスープ きのこマリネのサラダ 黄桃缶 E250Kcal 蛋11.9g 脂9.1g 塩3.3g	マロンババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 ニラの卵とじ にんじんたらこマヨサラダ ぬか漬け E449Kcal 蛋13.7g 脂15.2g 塩2.9g
8日 (土)	御飯 みそ汁 しらたきの辛子煮 なめ茸 ココア E402Kcal 蛋11.5g 脂8g 塩3.3g	御飯 中華風かきたま汁 チンジャオロース 春雨サラダ 冷凍みかん E443Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.4g	やわらかおかき E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 炒り豆腐 かにあんかけ オクラの味噌あえ E367Kcal 蛋12.5g 脂5.4g 塩2.3g
9日 (日)	御飯 みそ汁 厚揚げとれんこん南蛮炒め煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E426Kcal 蛋13.8g 脂10.7g 塩2.4g	カレーうどん いんげんのくるみあえ わかめのごま酢あえ フルーツカクテル E413Kcal 蛋17.9g 脂11.3g 塩4.7g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鶏団子のスープ煮 きゅうりのツナあえ 煮豆 E446Kcal 蛋15.5g 脂10.4g 塩2.5g
10日 (月)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 ゆずみそ 牛乳 E419Kcal 蛋12.3g 脂8.3g 塩2.2g	高菜チャーハン 酸辣湯 シュウマイ 冷凍みかん E450Kcal 蛋13.4g 脂15.6g 塩4.1g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 茶碗蒸し うめしそ風味サラダ かぼちやの甘煮 E406Kcal 蛋11.5g 脂5g 塩3.1g
11日 (火)	御飯 みそ汁 切干し大根ごま風味煮 昆布佃煮 抹茶ラテ E416Kcal 蛋13.4g 脂6.7g 塩3g	御飯 オニオンスープ さわらのキャベツクリームソース ひじきのサラダ 黄桃缶 E591Kcal 蛋23g 脂22.4g 塩2.5g	デザートムース(バナナ) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 なめこ豆腐 小松菜のごまあえ オクラのおかかチーズあえ E381Kcal 蛋15g 脂6.2g 塩2.1g
12日 (水)	御飯 みそ汁 山菜の煮物 ふりかけ 甘酒 E374Kcal 蛋9.6g 脂3.1g 塩2g	御飯 卵とえのきだけ汁 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ 長芋の梅肉あえ ぬか漬け E547Kcal 蛋18g 脂18g 塩3.4g	やわらかおかき E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	ベーコンとしめじのリゾット ブロッコリーとツナのサラダ にんじんとマリネ E310Kcal 蛋7.1g 脂12g 塩2.2g
13日 (木)	御飯 みそ汁 五目煮豆 梅びしお カフェオレ E389Kcal 蛋12g 脂6.3g 塩4.1g	芋ごはん 吉野汁 魚の塩焼き なすとみょうがあえもの E358Kcal 蛋21.1g 脂3.9g 塩3.3g	ミルクプリン E81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0.1g	御飯 豚肉のこってり煮 わかめのごま酢あえ バナナヨーグルト E546Kcal 蛋20.7g 脂18.7g 塩1.7g
14日 (金)	御飯 みそ汁 切り昆布の煮物 野沢菜漬け ミルクティ E411Kcal 蛋11.5g 脂7.4g 塩7.5g	パセリライス きのこスープ かぼちやのミートソースがけ カリフラワーのピクルス E437Kcal 蛋12.6g 脂9.2g 塩2.4g	茶まんじゅう E154Kcal 蛋3.6g 脂1.5g 塩0.1g	御飯 ちぐさ焼き卵 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え E457Kcal 蛋16.7g 脂11.7g 塩4g
15日 (土)	御飯 みそ汁 ごぼうの炒り煮 ふりかけ ココア	御飯 春雨とニラのスープ 酢豚 もやしのナムル フルーツカクテル	梅ゼリー	御飯 魚の香草焼き ブロッコリーと豆のサラダ トマトのマリネ

	エ412Kcal 蛋12g 脂9.4g 塩2g	エ560Kcal 蛋14.1g 脂17.3g 塩2.1g	エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ5703Kcal 蛋836.2g 脂200.6g 塩15.8g
16日 (日)	御飯 みそ汁 高野豆腐の五目煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	焼きそば わかめスープ オクラと茗荷のさっぱり和え パイナップル缶	チーズケーキ	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き なすの田楽 きゅうりのかにかまあえ
	エ414Kcal 蛋14.3g 脂7.2g 塩3.1g	エ401Kcal 蛋12.4g 脂12.6g 塩4.7g	エ83Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g	エ417Kcal 蛋11.6g 脂11g 塩2g
17日 (月)	御飯 みそ汁 がんとオクラの煮物 金山寺みそ 牛乳	ひじきご飯 すまし汁(カイワレ) 和風ミートローフ さつま芋のレモン煮	行事用お菓子	御飯 卵としめじのマヨ風味炒め 青菜と春雨のごま酢あえ フルーツカクテル
	エ483Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.9g	エ481Kcal 蛋14.5g 脂7.2g 塩3.6g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ501Kcal 蛋14.5g 脂17.2g 塩1.7g
18日 (火)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮 ふりかけ 抹茶ラテ	御飯 中華風かきたま汁 タラのチリソース炒め インゲンの中華風和え物 パインヨーグルト	杏仁豆腐	御飯 豆腐と海老の炒め物 わかめのジャージャー炒め レタスの塩昆布あえ
	エ397Kcal 蛋14g 脂6.2g 塩2.3g	エ488Kcal 蛋22.1g 脂11.7g 塩3.7g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ377Kcal 蛋14.6g 脂6.9g 塩3.8g
19日 (水)	御飯 すまし汁 さつま揚げの煮物 梅干し 甘酒	桜えびごはん みそ汁 大豆とごぼうの落とし揚げ 大根とパプリカのごま和え	洋菓子	御飯 しょうが焼き もずく酢 冷凍みかん
	エ366Kcal 蛋8.8g 脂1.3g 塩4.4g	エ455Kcal 蛋18.2g 脂11.5g 塩4.7g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ513Kcal 蛋19.4g 脂18.1g 塩1.4g
20日 (木)	御飯 みそ汁 高野豆腐煮付け しば漬け カフェオレ	御飯 コンソメスープ(野菜) チキンソテー トマトガーリックソース カリフラワーとツナのサラダ 梨のコンポート	マンゴープリン	御飯 麻婆もやし 人参とえのきの中華風サラダ きゅうりの醤油漬け
	エ401Kcal 蛋12.6g 脂7g 塩2.8g	エ559Kcal 蛋23.1g 脂18.1g 塩5.3g	エ87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	エ522Kcal 蛋17.7g 脂19g 塩3.1g
21日 (金)	御飯 すまし汁 五目ひじき煮 ゆずみそ ミルクティ	御飯 みそ汁 鰯のおろしソースかけ れんこんサラダ 黄桃缶	和菓子	御飯 卵豆腐あんかけ 卵の花 ピーマンのピーナッツあえ
	エ363Kcal 蛋9.9g 脂5.9g 塩1.9g	エ471Kcal 蛋20g 脂11.7g 塩2.4g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ472Kcal 蛋18.3g 脂12.4g 塩3.3g
22日 (土)	御飯 みそ汁 切干し大根ごま風味煮 なめ茸 ココア	御飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) ピカタ ひじきのサラダ フルーツカクテル	やわらかおかき	たらこと青じその混ぜご飯 炒り鶏 オクラの梅がつおあえ
	エ413Kcal 蛋13g 脂7.1g 塩2.5g	エ618Kcal 蛋20.3g 脂24.4g 塩2.9g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ205Kcal 蛋14.5g 脂7.4g 塩3.3g
23日 (日)	バターロール ポタージュスープ 馬路村ゆずムース ポカリスエット	栗赤飯 鮭の幽庵焼き 錦たまご 鶏つくねの炊き合わせ 春菊と柿の白和え 紫花豆 ブチトマトの煮びたし	行事用お菓子	雑炊 豆腐のごまだれサラダ バナナ
	エ378Kcal 蛋9.4g 脂11.4g 塩1.2g	エ758Kcal 蛋43g 脂17.7g 塩5.5g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ328Kcal 蛋13.9g 脂5.9g 塩2.9g
24日 (月)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 ふりかけ 牛乳	コーン入りガーリックライス トマトスープ ほうれん草とチーズのオムレツ 大豆サラダ	ワッフル	御飯 豚肉の甘辛煮 マカロニ和風サラダ オクラのきざみあえ
	エ416Kcal 蛋12.8g 脂10.7g 塩2g	エ578Kcal 蛋21.2g 脂27.3g 塩4.6g	エ76Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ570Kcal 蛋16.2g 脂21.7g 塩2.3g
25日 (火)	御飯 すまし汁 里芋の煮物 たいみそ 抹茶ラテ	かやくごはん みそ汁 揚げだし豆腐野菜あんかけ きゅうりのわさび酢あえ	青りんごゼリー	御飯 サワラの西京焼き わかめの炒め煮 にんじんきんぴら
	エ400Kcal 蛋10g 脂5g 塩2.2g	エ428Kcal 蛋13.5g 脂15g 塩2.6g	エ101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ509Kcal 蛋22.3g 脂15g 塩2.6g
26日 (水)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 しば漬け 甘酒	御飯 コンソメスープ(野菜) ピカタ コールスローサラダ パインヨーグルト	黒糖ふ菓子	御飯 かにかまと三ツ葉の卵焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜とちくわの煮浸し
	エ390Kcal 蛋8.9g 脂2.6g 塩2.4g	エ620Kcal 蛋21.1g 脂25.2g 塩2.9g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ557Kcal 蛋21.9g 脂13g 塩3.3g
27日 (木)	御飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 梅干し カフェオレ	御飯 すまし汁 鶏肉のヨーグルトみそ漬け焼き 大根サラダ ぬか漬け	プリン	ブロッコリーのリゾット れんこんとベーコンのペペロンチーノ にんじんサラダ
	エ404Kcal 蛋13.6g 脂7.1g 塩4.7g	エ494Kcal 蛋27.8g 脂15.2g 塩2.6g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ370Kcal 蛋11.9g 脂12.9g 塩6.8g
28日 (金)	御飯 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 のり佃煮 ミルクティ	御飯 オニオンスープ 魚のグリルのきのこソースがけ インゲンと玉ねぎのサラダ みかん缶	プリン	御飯 卵豆腐あんかけ 卵の花 めかぶのしらす和え
	エ396Kcal 蛋12.5g 脂5.1g 塩2.6g	エ517Kcal 蛋17.7g 脂20.6g 塩6g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ441Kcal 蛋19.1g 脂10.2g 塩3.9g
29日 (土)	御飯 みそ汁 れんこん南蛮炒め煮 たいみそ ココア	三色丼 けんちん汁 きゅうりのもろみあえ	和菓子	御飯 煮魚 わさび漬けあえ もやしのごま酢あえ
	エ441Kcal 蛋12.3g 脂9g 塩2.6g	エ418Kcal 蛋16.5g 脂8.8g 塩2.3g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ359Kcal 蛋21.2g 脂1.3g 塩3.8g
30日 (日)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご)	ジャージャーうどん 切干大根のサラダ バナナ	かぼちゃババロア	菜飯 炒り豆腐バターしょうゆ味 さつま芋のきんぴら 黄桃缶
	エ388Kcal 蛋12.5g 脂6g 塩2.5g	エ326Kcal 蛋12.8g 脂13.5g 塩1.9g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ460Kcal 蛋9.9g 脂8.9g 塩2g



