

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

| 平成30年12月   | 朝食                                                                          | 昼食                                                                                   | おやつ                                     | 夕食                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(土)  | 御飯<br>すまし汁<br>竹輪の甘辛煮・<br>たいみそ<br>ココア<br>E420Kcal 蛋12.6g 脂5.9g 塩2.4g         | 赤飯<br>みそ汁<br>揚げだし豆腐きのこあんかけ<br>かぶのゆかりあえ<br>オクラのごまあえ<br>E439Kcal 蛋13.7g 脂14.3g 塩3.2g   | 人形焼き・<br>E34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g            | 御飯<br>カレイのマヨネーズ焼き<br>もやしと人参の和風醤油胡麻和え<br>わかめの梅おろし<br>E419Kcal 蛋20.1g 脂10.7g 塩2.2g |
| 2日<br>(日)  | 御飯<br>みそ汁<br>山菜の煮物<br>のり佃煮<br>飲むヨーグルト(いちご)<br>E365Kcal 蛋11.5g 脂5.9g 塩2.3g   | かき玉うどん<br>里芋のそぼろ煮<br>きゅうりのかにかまあえ<br>E573Kcal 蛋23.5g 脂11.6g 塩6.2g                     | かぼちゃババロア<br>E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g     | ひじきご飯<br>鶏肉の治部煮<br>ブロッコリーの辛子あえ<br>E525Kcal 蛋23.7g 脂4.2g 塩2.9g                    |
| 3日<br>(月)  | 御飯<br>みそ汁<br>切干し大根<br>梅干し<br>牛乳<br>E414Kcal 蛋11.9g 脂8.9g 塩4g                | キャロットライス<br>オニオンスープ<br>鮭フライ<br>カリフラワーのピクルス<br>E647Kcal 蛋24.3g 脂27.6g 塩3.1g           | 洋菓子<br>E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g       | 御飯<br>肉かけ温やっこ<br>小松菜とえのきの青じそ和え<br>みかんヨーグルト<br>E404Kcal 蛋14.7g 脂8.6g 塩1.3g        |
| 4日<br>(火)  | 御飯<br>みそ汁<br>がんもどきの含め煮<br>たいみそ<br>抹茶ラテ<br>E490Kcal 蛋16.1g 脂12.8g 塩4.5g      | 御飯<br>中華風コーンスープ<br>酢豚<br>もやしの中華サラダ<br>ザーサイ<br>E552Kcal 蛋17.3g 脂20.9g 塩4.5g           | プリン<br>E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g        | なめたけ炊き込み御飯<br>卵豆腐のかにあんかけ<br>いんげんのピーナッツあえ<br>E487Kcal 蛋19.7g 脂9.8g 塩2.4g          |
| 5日<br>(水)  | 御飯<br>みそ汁<br>ひじき煮<br>たくあん<br>甘酒<br>E390Kcal 蛋9g 脂3.2g 塩2.8g                 | 御飯<br>すまし汁<br>つくねの味噌焼き<br>大根梅肉サラダ<br>煮豆<br>E441Kcal 蛋16.6g 脂7.6g 塩2.9g               | やわらかおかき(きなこ)<br>E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g | 御飯<br>ほうれん草とチーズのオムレツ<br>にんじんグラッセ<br>きゅうりとコーンのさっぱりサラダ<br>E503Kcal 蛋18g 脂16.6g 塩4g |
| 6日<br>(木)  | 御飯<br>みそ汁<br>ぜんまい炒り煮<br>なめ茸<br>カフェオレ<br>E394Kcal 蛋10.8g 脂8.1g 塩2.4g         | 御飯<br>もずくのスープ<br>鶏肉の幽庵焼き<br>ごぼうサラダ<br>フルーツカクテル<br>E520Kcal 蛋18.1g 脂17.9g 塩2.4g       | 水ようかん<br>E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g        | 御飯<br>エビのチリソース<br>冷拌三絲<br>ピーチヨーグルト<br>E484Kcal 蛋16.3g 脂10.9g 塩2.3g               |
| 7日<br>(金)  | 御飯<br>みそ汁<br>かんぴょう煮<br>ふりかけ<br>ミルクティ<br>E362Kcal 蛋10g 脂5.2g 塩2.1g           | きのこのハヤシライス<br>コンソメスープ(野菜)<br>白菜とりんごのサラダ<br>ブルーベリー紅茶煮<br>E459Kcal 蛋15.4g 脂10.3g 塩1.6g | 洋菓子<br>E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g       | 御飯<br>ひじき入り卵焼き<br>卵の花<br>オクラのきざみあえ<br>E466Kcal 蛋16.1g 脂12.7g 塩2.5g               |
| 8日<br>(土)  | 御飯<br>すまし汁<br>もやしの炒り煮<br>金山寺みそ<br>ココア<br>E390Kcal 蛋10.9g 脂5.8g 塩2g          | 御飯<br>みそ汁<br>タラの野菜あんかけ<br>きゅうりの塩昆布あえ<br>パインヨーグルト<br>E389Kcal 蛋16.6g 脂6.9g 塩4.4g      | いちごゼリー<br>E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g      | 御飯<br>豆腐の鶏味噌田楽<br>春菊と春雨のごま酢あえ<br>バナナ<br>E500Kcal 蛋17.3g 脂10.3g 塩1.5g             |
| 9日<br>(日)  | 御飯<br>みそ汁<br>高野豆腐煮付け<br>ゆずみそ<br>飲むヨーグルト(いちご)<br>E409Kcal 蛋12.5g 脂6.9g 塩2.6g | たらこと大葉のパスタ<br>豆乳ときのこのスープ<br>野菜サラダ<br>E490Kcal 蛋22.1g 脂17.8g 塩4.9g                    | 和菓子<br>E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g         | 御飯<br>魚の照り焼き<br>れんごんのカレーマヨあえ<br>酢の物<br>E590Kcal 蛋22.3g 脂22.5g 塩3.3g              |
| 10日<br>(月) | 御飯<br>みそ汁<br>切干し大根と大豆の煮物<br>のり佃煮<br>牛乳<br>E433Kcal 蛋14.8g 脂9.5g 塩2.4g       | サフランライス<br>コンソメスープ(白菜)<br>タンドリーチキン<br>マッシュポテト<br>E591Kcal 蛋20.8g 脂19.3g 塩4.1g        | ブルーベリーゼリー<br>E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g  | 御飯<br>五目卵とじ<br>きゅうりのツナマヨあえ<br>黄桃缶<br>E467Kcal 蛋16.2g 脂13.7g 塩2.2g                |
| 11日<br>(火) | 御飯<br>すまし汁<br>山菜の煮物<br>たいみそ<br>抹茶ラテ<br>E380Kcal 蛋10.4g 脂6g 塩2g              | 御飯<br>みそ汁<br>えび団子の葛煮<br>ほうれん草と絹さやの梅和え<br>里芋と枝豆のサラダ<br>E515Kcal 蛋18.4g 脂15.8g 塩3.9g   | せんべい<br>E46Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g         | 御飯<br>厚揚げとひき肉の煮物・<br>ごぼうのみそマヨサラダ<br>めかぶのしらす和え<br>E502Kcal 蛋19.9g 脂15.9g 塩3.2g    |
| 12日<br>(水) | 御飯<br>みそ汁<br>にんじんのツナ煮<br>野沢菜漬け<br>甘酒<br>E387Kcal 蛋10.6g 脂1.3g 塩2.8g         | 御飯<br>中華スープ<br>八宝菜<br>きゅうりとときらげの中華和え<br>フルーツカクテル<br>E410Kcal 蛋12.5g 脂8.4g 塩1.8g      | キャラメルプリン<br>E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g   | 御飯<br>カレイの塩焼き<br>かにあんかけ<br>インゲンのおかかチーズあえ<br>E373Kcal 蛋24g 脂3.3g 塩3.8g            |
| 13日<br>(木) | 御飯<br>みそ汁<br>大豆と昆布の煮物<br>梅干し<br>カフェオレ<br>E404Kcal 蛋13.6g 脂7.1g 塩4.7g        | 鮭ごはん<br>みぞれ汁<br>さつま芋のバターしょうゆ炒め<br>小松菜の柚子浸し<br>E411Kcal 蛋13.3g 脂7.8g 塩3.9g            | 和菓子<br>E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g         | 御飯<br>茶碗蒸し<br>れんこんサラダ<br>辛子しょうゆあえ<br>E408Kcal 蛋12.8g 脂12.6g 塩2.8g                |
| 14日<br>(金) | 御飯<br>みそ汁<br>さつま揚げとインゲンの炒め煮<br>たいみそ<br>ミルクティ<br>E425Kcal 蛋11.5g 脂7.2g 塩2.5g | ミートグラタン<br>コーンスープ<br>大豆サラダ<br>パインヨーグルト<br>E658Kcal 蛋29.4g 脂23.8g 塩3.2g               | 梅ゼリー<br>E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g             | 御飯<br>さわらと大根のごま味噌煮<br>かぼちゃ含め煮<br>きゅうりのわさび酢あえ<br>E469Kcal 蛋22g 脂9.6g 塩2.2g        |
| 15日<br>(土) | 御飯<br>みそ汁<br>がんもとオクラの煮物<br>なめ茸<br>ココア                                       | 御飯<br>すまし汁<br>味噌カツ<br>ひじき煮<br>みかん                                                    | 洋菓子                                     | 御飯<br>白菜とかにのクリーム煮<br>ブロッコリーの塩昆布あえ<br>ぬか漬け                                        |

|            |                                              |                                                            |                            |                                                      |
|------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|
|            | エ440Kcal 蛋14.6g 脂10.9g 塩2.8g                 | エ679Kcal 蛋21.4g 脂24.1g 塩4.9g                               | エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g | エ378Kcal 蛋12g 脂5.8g 塩2g                              |
| 16日<br>(日) | 御飯<br>みそ汁<br>ぜんまい炒り煮<br>ふりかけ<br>飲むヨーグルト(いちご) | 塩焼きそば<br>わかめスープ<br>シュウマイ                                   | 抹茶プリン                      | 人参の炊き込みご飯<br>鶏団子のスープ煮<br>里芋の煮ころがし                    |
|            | エ394Kcal 蛋11.3g 脂8.6g 塩2.2g                  | エ488Kcal 蛋14.6g 脂22.8g 塩5.6g                               | エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g  | エ451Kcal 蛋13.8g 脂10.7g 塩2.6g                         |
| 17日<br>(月) | 御飯<br>みそ汁<br>切り昆布の煮物<br>たくあん<br>牛乳           | ほうれん草のパンキッシュ<br>オニオンスープ<br>彩り野菜添え<br>パインポテト                | 洋菓子                        | 菜飯<br>木の葉とじ<br>切干大根のごまだれサラダ                          |
|            | エ438Kcal 蛋12.6g 脂11.1g 塩4g                   | エ1050Kcal 蛋30.2g 脂79.3g 塩3.2g                              | エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g | エ401Kcal 蛋14g 脂8.3g 塩3.6g                            |
| 18日<br>(火) | 御飯<br>みそ汁<br>がんもといんげんの煮物<br>しば漬け<br>抹茶ラテ     | ザーサイの中華風炊き込み御飯<br>中華風コンソメスープ<br>肉団子の黒酢あん<br>野菜のナムル         | かぼちゃババロア                   | 御飯<br>ホッケの塩焼き<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>人参とえのきのごま炒め          |
|            | エ399Kcal 蛋12.9g 脂8.6g 塩2.4g                  | エ614Kcal 蛋22.8g 脂25.9g 塩8g                                 | エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g    | エ456Kcal 蛋24.1g 脂6.9g 塩3.6g                          |
| 19日<br>(水) | 御飯<br>みそ汁<br>切干し大根とツナの炒め煮<br>金山寺みそ<br>甘酒     | 十五穀米<br>ごぼうのポタージュスープ<br>魚のグリルマスタードソース<br>りんごのコンポート         | 和菓子                        | 御飯<br>豆腐の鶏味噌田楽<br>ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ<br>オクラの梅がつおあえ    |
|            | エ431Kcal 蛋10.4g 脂3.8g 塩2.5g                  | エ698Kcal 蛋25.6g 脂29.3g 塩3.6g                               | エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g   | エ500Kcal 蛋20.7g 脂16.8g 塩2.7g                         |
| 20日<br>(木) | 御飯<br>みそ汁<br>もやしの炒り煮<br>梅干し<br>カフェオレ         | ピラフ<br>きのこスープ<br>カニクリームコロッケ<br>きゅうりのピクルス                   | 杏仁豆腐                       | 御飯<br>ちぐさ焼き卵<br>磯辺あえ<br>ピーチヨーグルト                     |
|            | エ367Kcal 蛋10.6g 脂5.1g 塩3.7g                  | エ542Kcal 蛋14.5g 脂22g 塩2.6g                                 | エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g    | エ433Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩1.4g                         |
| 21日<br>(金) | 御飯<br>みそ汁<br>かんぴょう煮<br>のり佃煮<br>ミルクティ         | キャロットライス<br>かぶのとろとろスープ<br>カレーのマヨネーズ焼き<br>南瓜のサラダ            | やわらかおかき                    | わかめとなめこの雑炊<br>おからサラダ<br>れんこん甘辛炒め                     |
|            | エ356Kcal 蛋10.3g 脂4.5g 塩2.5g                  | エ603Kcal 蛋24.1g 脂23.1g 塩3.8g                               | エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g    | エ279Kcal 蛋8.4g 脂6.3g 塩3.3g                           |
| 22日<br>(土) | 御飯<br>みそ汁<br>山菜の煮物<br>昆布佃煮<br>ココア            | ハセリライス<br>カリフラワーのポタージュスープ<br>ポークソテーオニオンソース<br>きのこマリネのサラダ   | 行事用お菓子                     | 御飯<br>擬製豆腐あんかけ<br>里芋の梅肉あえ<br>バナナ                     |
|            | エ387Kcal 蛋11.4g 脂6.8g 塩2.8g                  | エ630Kcal 蛋25.6g 脂25g 塩3.7g                                 | エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g  | エ489Kcal 蛋18.5g 脂9.1g 塩2.7g                          |
| 23日<br>(日) | 御飯<br>みそ汁<br>ごぼうの炒り煮<br>ふりかけ<br>飲むヨーグルト(いちご) | 豆乳辛味噌うどん<br>だし巻き卵<br>わかめのごま酢あえ                             | いちごゼリー                     | コーン入りガーリックライス<br>ミートボールシチュー<br>野菜サラダ                 |
|            | エ408Kcal 蛋11.6g 脂8.6g 塩2g                    | エ531Kcal 蛋23.9g 脂26.6g 塩3.4g                               | エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g   | エ605Kcal 蛋18.2g 脂26.5g 塩3.4g                         |
| 24日<br>(月) | 御飯<br>みそ汁<br>しらたきの辛子煮<br>たいみそ<br>牛乳          | オムライス ~ホワイトソース~<br>コンソメスープ(白菜)<br>インゲンと玉ねぎのサラダ<br>フルーツカクテル | 行事用お菓子                     | 御飯<br>あじとすき昆布の生姜煮<br>かぼちゃ含め煮<br>青梗菜のわさびあえ            |
|            | エ449Kcal 蛋12.9g 脂9.5g 塩3.2g                  | エ498Kcal 蛋15g 脂15.8g 塩7.8g                                 | エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g  | エ409Kcal 蛋19.4g 脂3.6g 塩4g                            |
| 25日<br>(火) | 御飯<br>みそ汁<br>がんもとオクラの煮物<br>梅干し<br>抹茶ラテ       | 御飯<br>パンクンスープ<br>照り焼きハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト       | 黒胡麻水ようかん                   | 御飯<br>卵豆腐あんかけ<br>わかめのジャージャー炒め<br>ブロッコリーの柚子マヨネーズあえ    |
|            | エ421Kcal 蛋14.2g 脂10.4g 塩4.3g                 | エ879Kcal 蛋30g 脂39.7g 塩3.3g                                 | エ113Kcal 蛋3.6g 脂2.7g 塩0g   | エ421Kcal 蛋15.9g 脂10.4g 塩4g                           |
| 26日<br>(水) | 御飯<br>すまし汁<br>里芋のそぼろ煮<br>金山寺みそ<br>甘酒         | 御飯<br>けんちん汁<br>鮭の幽庵焼き<br>春菊のごまあえ<br>バナナ                    | 洋菓子                        | 御飯<br>豆腐とはんぺんのふんわり焼き<br>きゅうりのツナあえ<br>もやしと人参の和風醤油胡麻和え |
|            | エ465Kcal 蛋11.8g 脂5.1g 塩2.7g                  | エ485Kcal 蛋24.8g 脂6.8g 塩2.4g                                | エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g | エ355Kcal 蛋17.7g 脂3.3g 塩4g                            |
| 27日<br>(木) | 御飯<br>すまし汁<br>ひじき梅煮<br>のり佃煮<br>カフェオレ         | ゆかり御飯<br>みそ汁<br>大豆とごぼうの落とし揚げ<br>じゃが芋の白煮                    | りんごゼリー                     | ブロッコリーのリゾット<br>きのこのバターソテー<br>きゅうりとコーンのさっぱりサラダ        |
|            | エ379Kcal 蛋11.4g 脂6.5g 塩2.9g                  | エ462Kcal 蛋15.2g 脂11g 塩2.8g                                 | エ104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g   | エ326Kcal 蛋13.8g 脂10.9g 塩3.9g                         |
| 28日<br>(金) | 御飯<br>すまし汁<br>切干し大根<br>ふりかけ<br>ミルクティ         | わかめごはん<br>かきたま汁<br>豚肉のニンニク醤油ソース<br>インゲンの味噌マヨネーズあえ          | 和菓子                        | 御飯<br>なめ茸入り卵焼き<br>おからサラダ<br>青菜とじゃこ煮                  |
|            | エ352Kcal 蛋8.9g 脂5.4g 塩1.7g                   | エ588Kcal 蛋20.4g 脂21.8g 塩3.8g                               | エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g   | エ486Kcal 蛋18g 脂14.4g 塩2.7g                           |
| 29日<br>(土) | 御飯<br>みそ汁<br>切り昆布の煮物<br>ゆずみそ<br>ココア          | 里芋入り炊き込み御飯<br>コンソメスープ(野菜)<br>チキンのマスタード・クリームソース<br>にんじんサラダ  | 抹茶ババロア                     | 御飯<br>かに豆腐<br>なすの田舎煮<br>オクラのポン酢あえ                    |
|            | エ423Kcal 蛋11.6g 脂9.9g 塩3.4g                  | エ582Kcal 蛋25.2g 脂24.2g 塩4.2g                               | エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g    | エ394Kcal 蛋14.3g 脂6g 塩4.3g                            |
| 30日<br>(日) | 御飯<br>みそ汁<br>ごぼうの炒り煮<br>ふりかけ<br>飲むヨーグルト(いちご) | 和風ツナパスタ<br>野菜たっぷりコンソメスープ<br>フルーツポンチ                        | しっとりケーキ(おから入り)             | 御飯<br>茶碗蒸し<br>ふろふき大根<br>きゅうりとちくわのごま酢あえ               |
|            | エ408Kcal 蛋11.6g 脂8.6g 塩2g                    | エ433Kcal 蛋16.7g 脂5g 塩4.3g                                  | エ80Kcal 蛋1.7g 脂4.7g 塩0.1g  | エ385Kcal 蛋13g 脂5.9g 塩4.8g                            |

|            |                                              |                              |                           |                                      |
|------------|----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| 31日<br>(月) | 御飯<br>みそ汁<br>ごぼうの炒り煮<br>たくあん<br>飲むヨーグルト(いちご) | かき揚げそば<br>くるみあえ<br>きゅうりの梅あえ  | しっとりケーキ(おから入り)            | 御飯<br>和風炒り卵<br>かぼちゃのミルク煮<br>白菜のおかか和え |
|            | Ⓔ403Kcal 蛋10.5g 脂7.8g 塩2.4g                  | Ⓔ290Kcal 蛋13.8g 脂12.5g 塩2.1g | Ⓔ80Kcal 蛋1.7g 脂4.7g 塩0.1g | Ⓔ446Kcal 蛋15g 脂10.8g 塩2.5g           |