

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成31年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (金)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) もやしとハムの生姜炒め しば漬け ミルクティ E420Kcal 蛋14g 脂9.9g 塩2.8g	赤飯 すまし汁(オクラ) ひりょうず 大根のなます バイナップルヨーグルト E525Kcal 蛋18g 脂18.1g 塩2.9g	やわらかおかし	御飯 ホトフ おからサラダ 黄桃缶 E523Kcal 蛋13.3g 脂17g 塩2.2g
2日 (土)	御飯 みそ汁(しめじ・えのき) 高野豆腐の煮物 のり佃煮 ココア E412Kcal 蛋14.5g 脂7.8g 塩3.1g	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮 フルーツポンチ E441Kcal 蛋18.1g 脂8.3g 塩4.6g	ミニあんぱん	御飯 あじの山椒焼き ほうれん草のピーナツあえ 白菜の甘酢炒め E457Kcal 蛋21.5g 脂13.1g 塩1.5g
3日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) かんぴょう煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E443Kcal 蛋11.7g 脂6.5g 塩2.6g	ちらし寿司 すまし汁(菜の花) 茶碗蒸し きゅうりとしらすの酢の物 E445Kcal 蛋21.1g 脂7.5g 塩5.8g	ひなあられ 甘酒	菜飯 豆腐ステーキきのこソースがけ にんじんの塩昆布あえ E411Kcal 蛋13.3g 脂10.3g 塩3.4g
4日 (月)	御飯 すまし汁(ハンパ・三つ葉) ぜんまい炒り煮 ゆずみそ 牛乳 E406Kcal 蛋11.6g 脂9.6g 塩1.9g	焼き豚とネギの炒飯 わかめスープ シユウマイ 大根の韓国風サラダ E455Kcal 蛋14.5g 脂18.7g 塩5.2g	洋菓子	御飯 ホッケの塩焼き さつま芋のきんぴら 小松菜とえのきの青じそ和え E454Kcal 蛋20.4g 脂6.1g 塩2.7g
5日 (火)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 白菜の煮物 梅干し 抹茶ラテ E403Kcal 蛋13.4g 脂7.4g 塩4.2g	御飯 コンソメスープ(野菜) 鮭フライ アスパラサラダ・ ブルーベリーヨーグルト E670Kcal 蛋26.2g 脂30.2g 塩2.7g	いちごゼリー	御飯 卵ときくらげの炒めもの ブロッコリーのごま和え 切干大根とザーサイの中華和え E623Kcal 蛋20.7g 脂26.5g 塩5.2g
6日 (水)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 人参としらすのきんぴら たくあん 甘酒 E396Kcal 蛋9.6g 脂3g 塩3.4g	子ぎつねごはん かきたま汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ E464Kcal 蛋15.8g 脂15.9g 塩3.1g	和菓子	御飯 豆腐と海老の旨煮 ピーマンのピーナツあえ バナナ E419Kcal 蛋15.9g 脂5.7g 塩1.8g
7日 (木)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 竹輪と大根の煮物 野沢菜漬け カフェオレ E411Kcal 蛋13.9g 脂7.7g 塩2.3g	御飯 カリフラワーのポタージュスープ ロールキャベツ きのこマリネのサラダ 黄桃缶 E624Kcal 蛋22.6g 脂19.1g 塩3.2g	チョコレートパバロア	御飯 カレイの南部焼き ふきの当座煮 青菜と春雨のごま酢あえ E397Kcal 蛋21.1g 脂3.8g 塩1.6g
8日 (金)	御飯 すまし汁(オクラ) 厚揚げとふきの煮物 梅びしお ミルクティ E370Kcal 蛋9.8g 脂5.9g 塩4.2g	エビグラタン コンソメスープ(白菜) ゆで野菜サラダ オレンジ E228Kcal 蛋12.6g 脂7.5g 塩3.1g	パウムクーヘン	御飯 ちくさ焼き卵 野菜の磯辺あえ ぬか漬け E380Kcal 蛋12.7g 脂8.6g 塩1.1g
9日 (土)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 切干し大根 昆布佃煮 ココア E434Kcal 蛋13.9g 脂7.9g 塩3g	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) さわらのマヨネーズ焼き さつま芋の梅尾煮 小松菜の煮びたし E569Kcal 蛋21.9g 脂17.3g 塩2.7g	ぶどうゼリー	御飯 麻婆もやし きゅうりとセロリの中中華あえ みかんヨーグルト E494Kcal 蛋17.8g 脂14.9g 塩2.5g
10日 (日)	御飯 すまし汁(とろろ) かぼちゃのそぼろ煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E456Kcal 蛋12.6g 脂6.5g 塩2.4g	豆乳辛味噌うどん いんげんとクルミのサラダ 焼きリンゴ E516Kcal 蛋18.3g 脂22.7g 塩3.1g	洋菓子	チキンライス ウインナーのソテー ミックスビーンズのサラダ E455Kcal 蛋16.1g 脂13.4g 塩2g
11日 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 大根とさつま揚げの煮物 梅びしお 牛乳 E405Kcal 蛋12.6g 脂7.3g 塩4.6g	ふきの炊き込みご飯 すまし汁(かいわれ) えび団子の葛煮 きんぴらごぼう E412Kcal 蛋16g 脂6g 塩4.4g	コーヒゼリー	御飯 さわらの香味ソースがけ さつま芋のレモン煮 きゅうりのもろみあえ E601Kcal 蛋22.9g 脂13.9g 塩2.1g
12日 (火)	御飯 すまし汁(オクラ) がんもといんげんの煮物 たいみそ 抹茶ラテ E425Kcal 蛋12.7g 脂8.4g 塩2.3g	御飯 野菜スープ ポークソテーオニオンソース マカロニサラダ ブルーベリー紅茶煮 E683Kcal 蛋23.7g 脂29.6g 塩3.6g	やわらかおかし(のり塩)	御飯 カレー豆腐 しらたきとえのきのおかか煮 もずく酢 E436Kcal 蛋17.7g 脂9.7g 塩1.9g
13日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ひじき梅煮 なめ茸 甘酒 E427Kcal 蛋11.3g 脂5g 塩3.2g	御飯 春雨とニラのスープ タラのチリソース炒め 切干大根とザーサイの中華和え バイナップル缶 E520Kcal 蛋19.4g 脂8.5g 塩5.3g	オレンジゼリー	ベーコンとしめじのリゾット じゃがいものオムレツ 大豆サラダ E471Kcal 蛋18.4g 脂20.3g 塩3.1g
14日 (木)	御飯 すまし汁(とろろ) もやしの炒り煮 ゆずみそ カフェオレ E365Kcal 蛋10g 脂4.7g 塩1.5g	海老とパプリカのピラフ コンソメスープ(野菜) ポテトのチーズ焼き フルーツカクテル E406Kcal 蛋12.1g 脂6g 塩2g	行事用お菓子	御飯 酢豚 ブロッコリーのナムル わかめのジャージャー炒め E505Kcal 蛋14.8g 脂18.5g 塩3.9g
15日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) にんじんのツナ煮 梅干し ミルクティ	御飯 すまし汁(手毬麩) 鶏肉と卵の甘辛煮 おからサラダ オレンジ	和菓子	御飯 豆腐田楽 洋風かにあんかけ キャベツの辛子あえ

	エ348Kcal 蛋10.3g 脂3.2g 塩4.3g	エ481Kcal 蛋18.2g 脂11.7g 塩3g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ403Kcal 蛋16g 脂6.4g 塩3g
16日 (土)	御飯 すまし汁(ハンパン・三つ葉) ヒマンと厚揚げの炒め物 ふりかけ ココア	御飯 さつま汁 塩鮭焼き 青菜ときこの和え物 ピーチヨーグルト	ブルーベリーゼリー	御飯 ふくさ焼き もやしときゅうりのおかか和え れんこん甘辛炒め
	エ443Kcal 蛋13.7g 脂10.4g 塩2.6g	エ494Kcal 蛋25.2g 脂11.6g 塩2.7g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ491Kcal 蛋22.5g 脂13.3g 塩3.6g
17日 (日)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) さつま揚げと白菜のくず煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	山菜そば 厚焼き卵 さつま芋バターしょうゆ煮	紅茶ケーキ	バターライス 鶏肉と大豆のトマト煮こみ アスパラガスのマヨネーズあえ
	エ437Kcal 蛋17.3g 脂9.1g 塩3.7g	エ494Kcal 蛋16.6g 脂13.7g 塩4.5g	エ96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	エ437Kcal 蛋14g 脂20.3g 塩3.7g
18日 (月)	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) 切干し大根 昆布佃煮 牛乳	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鮭のねぎ味噌チーズ焼き にんじんきんぴら インゲンのしょうがじょうゆあえ	長崎カステラ	御飯 豆腐ステーキきのこソースがけ カリフラワーの粒マスタードあえ ぬか漬け
	エ443Kcal 蛋12g 脂8.6g 塩2.7g	エ614Kcal 蛋34.7g 脂17.9g 塩4.5g	エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	エ440Kcal 蛋14g 脂13.9g 塩4.2g
19日 (火)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) じゃが芋のそぼろ煮 のり佃煮 抹茶ラテ	ドライカレー たまごスープ コールスローサラダ パインヨーグルト	洋菓子	御飯 タラのみぞれ煮 かぼちゃの甘煮 もやしときくらげの和え物
	エ442Kcal 蛋15.6g 脂8.6g 塩2.8g	エ608Kcal 蛋22.4g 脂22.4g 塩5.3g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ454Kcal 蛋20.1g 脂6.2g 塩3g
20日 (水)	御飯 すまし汁(花魁) さつま揚げの煮物 梅干し 甘酒	御飯 コンソメスープ(野菜) マーマレード煮 海藻サラダ フルーツカクテル	梅ゼリー	御飯 かにかまと絹さやの卵焼き じゃが芋の白煮 きゅうりゆかりあえ
	エ374Kcal 蛋9.4g 脂1.4g 塩4.4g	エ512Kcal 蛋17.6g 脂15.8g 塩4g	エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ509Kcal 蛋18g 脂12.9g 塩2.6g
21日 (木)	御飯 みそ汁(ねぎ・麩) 高野豆腐煮付け たくあん カフェオレ	十五穀米 かきたま汁 和風ハンバーグ 小松菜のカッテージチーズあえ	行事用お菓子	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 田楽味噌がけ ブロッコリーのおかかあえ
	エ412Kcal 蛋12.9g 脂7.1g 塩3.1g	エ480Kcal 蛋15.5g 脂17.5g 塩2.7g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ531Kcal 蛋19.7g 脂15.6g 塩2.7g
22日 (金)	御飯 すまし汁(菜の花) 切干し大根とツナの煮物 梅びしお ミルクティ	御飯 もずくのスープ 豚カツ かぼちゃのグリル きゅうりのピクルス	抹茶ババロア	御飯 鶏肉の治部煮 おからサラダ 青梗菜の海苔和え
	エ372Kcal 蛋10.6g 脂5.9g 塩4g	エ638Kcal 蛋19.1g 脂25.2g 塩2.5g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ534Kcal 蛋22.4g 脂4.7g 塩3.2g
23日 (土)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ ココア	御飯 すまし汁(手毬麩) カレイの甘酢あんかけ にんじんの白あえ みかん缶	和菓子	ハヤシライス マッシュポテト ピクルス
	エ418Kcal 蛋15.1g 脂8.5g 塩2.7g	エ508Kcal 蛋22.4g 脂11.4g 塩3.7g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ560Kcal 蛋18.4g 脂9.7g 塩3.4g
24日 (日)	御飯 すまし汁(オクラ) しらたきのたらこ和え たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	具だくさんラーメン シュウマイ さつま芋とりんご煮	杏ゼリー	御飯 煮魚 人参とえのきのごま炒め きゅうりのもろみあえ
	エ379Kcal 蛋11g 脂5g 塩2.3g	エ499Kcal 蛋17.8g 脂15.1g 塩4.4g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ413Kcal 蛋20.9g 脂3.5g 塩4.2g
25日 (月)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 大根とさつま揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	グリーンピースごはん 春キャベツとねぎのスープ 鮭の生姜焼き きゅうりのかにかまあえ	和菓子	御飯 味噌バター肉じゃが アスパラの辛子和え ピーチヨーグルト
	エ440Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.4g	エ390Kcal 蛋24.2g 脂5.3g 塩3.9g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ532Kcal 蛋15.4g 脂16.8g 塩2g
26日 (火)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 厚揚げとザーサイの香味煮 のり佃煮 抹茶ラテ	御飯 コーンスープ 豚肉のニンニク醤油ソース わかめのサラダ フルーツカクテル	キャラメルプリン	御飯 豆乳煮 にんじんとマリネ バナナ
	エ437Kcal 蛋16.6g 脂11.2g 塩3.6g	エ708Kcal 蛋22.8g 脂25.4g 塩4.3g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ400Kcal 蛋12.6g 脂4.3g 塩2.3g
27日 (水)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 切り昆布の煮物 しば漬け 甘酒	御飯 中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ パイナップル缶	洋菓子	山菜御飯 人参卵しりしり たまねぎの梅おかかあえ
	エ454Kcal 蛋13.4g 脂8.2g 塩3.8g	エ493Kcal 蛋15.1g 脂13.4g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ370Kcal 蛋13.8g 脂9.9g 塩2g
28日 (木)	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) 青菜とじゃこの炒め煮 のり佃煮 カフェオレ	御飯 すまし汁(手毬麩) ポテトコロッケ 大根サラダ みかん缶	水ようかん	御飯 豆腐ステーキきのこソースがけ いんげんとクルミのサラダ ぬか漬け
	エ397Kcal 蛋13g 脂7g 塩2g	エ521Kcal 蛋11.8g 脂15.1g 塩2.2g	エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	エ434Kcal 蛋13.8g 脂12.1g 塩2.5g
29日 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ひじき煮 たくあん ミルクティ	オムライス コンソメスープ(野菜) ミックスビーンズのサラダ ブルーベリーヨーグルト	ふっくらおかき	御飯 サワラの照り焼き ほうれん草のなめ茸あえ おからサラダ
	エ359Kcal 蛋9.3g 脂5g 塩2.7g	エ514Kcal 蛋20.1g 脂15.8g 塩2.7g	エ36Kcal 蛋0.4g 脂1.3g 塩0g	エ470Kcal 蛋21.4g 脂11.6g 塩2.5g
30日 (土)	御飯 すまし汁(カイワレ) がんもとオクラの煮物 梅干し ココア	たけのこごはん かきたま汁 ひりょうず アスパラピーナッツあえ	梅ゼリー	カレーライス ミモザサラダ パインヨーグルト
	エ425Kcal 蛋14g 脂10.5g 塩4.1g	エ568Kcal 蛋23g 脂21g 塩3.8g	エ48Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ651Kcal 蛋17.6g 脂28.3g 塩2.9g

<p>31日 (日)</p>	<p>御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 切干し大根と大豆の煮物 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご)</p> <p>エ418Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩2g</p>	<p>あんかけうどん 厚焼き卵 小松菜のカッテージチーズあえ</p> <p>エ476Kcal 蛋17.3g 脂17.5g 塩4.7g</p>	<p>かつばえびせん</p> <p>エ49Kcal 蛋0.7g 脂2.1g 塩0g</p>	<p>御飯 チンジャオロース 人参ともやしザーサイの和え 黄桃缶</p> <p>エ456Kcal 蛋13.9g 脂13.2g 塩1.5g</p>
--------------------	---	--	---	--