

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和5年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	黒糖ロール ピーナッツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E438Kcal 蛋14.7g 脂19.3g 塩1.3g	【誕生日祝い膳】 赤飯 沢煮椀 海老の天ぷら&春のかき揚げ ごま酢あえ いちご E482Kcal 蛋16.3g 脂14.9g 塩4.7g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	ほたて風味炊き込みごはん 中華風厚焼き卵 さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ E510Kcal 蛋17.2g 脂18.9g 塩2.3g
2日 (木)	黒糖ロール ブルーベリージャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E451Kcal 蛋14g 脂16.9g 塩2.1g	御飯 豚汁 銀鱈の西京焼き キャベツの辛子和え ブルーン煮 E533Kcal 蛋19.7g 脂16.2g 塩2.8g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	五日炊き込みごはん ふろふき大根の肉味噌がけ きゅうりとツナのさっぱり和え E461Kcal 蛋16.6g 脂16.2g 塩3.5g
3日 (金)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E348Kcal 蛋11.1g 脂11.8g 塩1.8g	桜の押し寿司 あさりの赤だし汁 華つつみの銀あんかけ 苺と抹茶プリン E554Kcal 蛋25g 脂14.7g 塩3.8g	季節の和菓子(女雛) ひなまつり甘酒 E128Kcal 蛋2.2g 脂0.1g 塩0.1g	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E499Kcal 蛋21g 脂18g 塩2g
4日 (土)	バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E387Kcal 蛋15.3g 脂13.9g 塩1.3g	カレーライス トマトと卵のスープ 和風ツナサラダ パイナップル缶 E569Kcal 蛋20.2g 脂19.9g 塩3.8g	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	御飯 黒ムツのムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌がけ ほうれん草のソテー E462Kcal 蛋18.3g 脂8.9g 塩2.3g
5日 (日)	黒糖ロール イチゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E408Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4g	豚バラそば 厚焼き卵 フルーツヨーグルト E497Kcal 蛋24.6g 脂16.3g 塩4.4g	かぼちゃパバロア E84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g	御飯 クリームシチュー オクラのなめ茸和え 青梗菜のじゃこサラダ E522Kcal 蛋25.6g 脂16g 塩2.9g
6日 (月)	バターロール りんごジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E419Kcal 蛋14.1g 脂15.9g 塩1.8g	御飯 キャベツと葱の卵スープ タンドリーチキン アスパラとコーンのサラダ りんごのコンポート E596Kcal 蛋30.7g 脂17.9g 塩2.2g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g	大根と桜えびの混ぜご飯 厚揚げのオイスターソース炒め ブロッコリーカニ風味サラダ E455Kcal 蛋16.7g 脂17.8g 塩3.8g
7日 (火)	黒糖ロール ブルーベリージャム クリームスープ ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ E399Kcal 蛋18.3g 脂12.2g 塩2g	御飯 みそ汁(大根・万能葱) 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ バナナ E642Kcal 蛋22.1g 脂25g 塩2.8g	コーヒゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g	中華おこわ 柳川風卵とじ 菜の花の辛子和え E481Kcal 蛋23.6g 脂17.3g 塩3.9g
8日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ 夕張メロンゼリー カフェオレ E380Kcal 蛋13.7g 脂10.8g 塩2.1g	御飯 たまごスープ 鶏の南蛮漬け アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶 E578Kcal 蛋29.6g 脂18.9g 塩2.8g	チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g	御飯 綿揚げのきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル E447Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩2.3g
9日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋16.7g 脂14.7g 塩1.4g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鮭のムニエル タルタルソース きゅうりとささ身の和え物 りんごのコンポート E527Kcal 蛋21.7g 脂14.4g 塩2.2g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	海老とパプリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め 野菜のカッテージチーズあえ E501Kcal 蛋16.6g 脂19.5g 塩4.1g
10日 (金)	黒糖ロール ピーナッツバター クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E469Kcal 蛋14.6g 脂18.8g 塩1.9g	御飯 赤だし汁(椎茸・かいわれ) れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ みかん缶 E577Kcal 蛋23.1g 脂18.2g 塩3.5g	やわらかおかき(のり塩) E64Kcal 蛋0.3g 脂4.6g 塩0.2g	ごぎつねごはん 豆腐のかに風味あんかけ カリフラワーの彩りサラダ E403Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩2.5g
11日 (土)	バターロール りんごジャム 野菜と卵の中華スープ 夕張メロンゼリー ココア E374Kcal 蛋14.6g 脂14.2g 塩1.6g	御飯 春雨とニラのスープ 豚肉のガーリック焼き ツナポテトサラダ マンゴー缶 E694Kcal 蛋22.4g 脂31.3g 塩2g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	人参の炊き込みご飯 厚揚げと大根の甘辛煮 菜の花のしらす和え E387Kcal 蛋16.4g 脂9.5g 塩3.3g
12日 (日)	黒糖ロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E368Kcal 蛋13.1g 脂11.7g 塩1.3g	味噌煮込みうどん ひじきと高野豆腐煮 ピーチヨーグルト E465Kcal 蛋23.5g 脂7.7g 塩5.9g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め れんこんのカニ風味サラダ もずく酢 E584Kcal 蛋20.7g 脂26.8g 塩2.4g
13日 (月)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ アセロラゼリー ミロ E400Kcal 蛋11.7g 脂15.4g 塩1.8g	御飯 とうもろこし御飯 ポタージュスープ 白身魚のピカタ いんげんの青じそ和え フルーツカクテル E618Kcal 蛋27.2g 脂19.7g 塩4.9g	ストロベリーパバロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g	御飯 筑前煮 白菜のツナマヨ和え 切干大根のはりはり漬け E466Kcal 蛋19.7g 脂12.7g 塩2.2g
14日 (火)	黒糖ロール はちみつ クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E452Kcal 蛋15.6g 脂15.5g 塩2g	御飯 のっぺい汁 鱈の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーン煮 E509Kcal 蛋23.6g 脂10.5g 塩3.9g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	パセリライス ポトフ 春雨サラダ E462Kcal 蛋13.5g 脂16.5g 塩3.4g

15日 (水)	バターロール ピーナッツバター ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E445Kcal 蛋13g 脂18.5g 塩2g	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 桜えび入り擬製豆腐 なすと舞茸の味噌炒め パイナップル缶 E489Kcal 蛋20.2g 脂14.7g 塩2.7g	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	御飯 さつま芋と鶏肉の甘酢炒め アスパラサラダ かぶの浅漬け E500Kcal 蛋19.7g 脂14.6g 塩2.9g
16日 (木)	黒糖ロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E415Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	ひじきご飯 雷汁 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴーヨーグルト E612Kcal 蛋28.8g 脂19.6g 塩5.1g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	青菜としらすの混ぜご飯 干草焼き卵 里芋のそぼろ煮 E518Kcal 蛋23.1g 脂17.7g 塩2.9g
17日 (金)	バターロール ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E353Kcal 蛋11g 脂11.8g 塩1.8g	十五穀米 みそ汁(きゃべつ・卵) 鶏ごぼろ焼き なすの田舎煮 黄桃缶 E542Kcal 蛋21.4g 脂18.5g 塩2.6g	水ようかん(芋) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g	ピラフ(カニ風味) 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとささ身のサラダ E507Kcal 蛋22.3g 脂15.5g 塩3.3g
18日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E413Kcal 蛋19.1g 脂14.7g 塩2.1g	ひじきご飯 沢煮椀 鶏肉のにんにく照り焼き アスパラサラダ バナナ E599Kcal 蛋31.4g 脂14.2g 塩5.1g	やわらかおかき(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g	豆ごはん 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 E454Kcal 蛋16.7g 脂12.5g 塩3g
19日 (日)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E399Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩1.4g	焼きそば 中華スープ 薩摩芋のみたらし みかん缶 E604Kcal 蛋18.4g 脂18g 塩4.8g	マンゴープリン E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根と胡瓜の梅肉和え E537Kcal 蛋19.9g 脂17.5g 塩3g
20日 (月)	バターロール ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E406Kcal 蛋14.2g 脂15.9g 塩1.6g	御飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ葱醤油ダレ かぼちゃとレーズンのサラダ 黄桃缶 E673Kcal 蛋28.8g 脂22.2g 塩3.2g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	御飯 卵ともやしの中華あんかけ さつま芋の甘煮 オクラとわかめの和え物 E499Kcal 蛋14.6g 脂13g 塩2.7g
21日 (火)	黒糖ロール りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E433Kcal 蛋15.6g 脂15.5g 塩2g	御飯 かきたま汁 回鍋肉 海藻サラダ フルーツカクテル E581Kcal 蛋21.9g 脂24.4g 塩3g	芋おはぎ E104Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	御飯 鯖のトマトソース カリフラワーと豆のサラダ オクラのごま和え E471Kcal 蛋22g 脂16.6g 塩1.9g
22日 (水)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E398Kcal 蛋11.4g 脂10.8g 塩2g	ビビンバ コンソメスープ(白菜・コーン) きゅうりとときらげの中華和え ブルーン煮 E507Kcal 蛋16.2g 脂15.5g 塩2.7g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	かやくごはん 鶏肉と里芋のごま味噌煮 キャベツのツナマヨ和え E535Kcal 蛋23.5g 脂18.8g 塩3.5g
23日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E374Kcal 蛋12.7g 脂13.2g 塩1.4g	チキンカレーライス コンソメスープ(キャベツ・万能葱) 野菜サラダ バナナ E524Kcal 蛋18.5g 脂13.5g 塩2.6g	水ようかん(しろあん) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え E429Kcal 蛋20.6g 脂14.8g 塩1.8g
24日 (金)	バターロール はちみつ 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E404Kcal 蛋13.9g 脂15.3g 塩1.6g	御飯 人参のポタージュスープ マッシュポテトのミートソースがけ コールスローサラダ E727Kcal 蛋23.7g 脂29.6g 塩3.7g	たい焼き E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	御飯 ひじき入り卵焼き 中華風おからサラダ ほうれん草の土佐和え E465Kcal 蛋20.8g 脂14.1g 塩2.8g
25日 (土)	バターロール りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E371Kcal 蛋11.3g 脂9.9g 塩2.1g	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鯖のねぎ味噌チーズ焼き 五目変わりきんぴら みかん缶 E514Kcal 蛋23.7g 脂14.6g 塩3.4g	ライチゼリー E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g	ブロッコリーのリゾット 豆腐と海老の旨煮 さつま芋とくるみのサラダ E613Kcal 蛋20.6g 脂25.7g 塩2.6g
26日 (日)	黒糖ロール ピーナッツバター 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E474Kcal 蛋16.2g 脂20.5g 塩1.4g	塩ラーメン ブロッコリーと豆のサラダ りんごのコンポート E505Kcal 蛋21.8g 脂20.1g 塩5.1g	桜カステラ E109Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 豆腐のきのこそぼろあん ほうれん草の卵とじ かぶと人参の甘酢漬け E487Kcal 蛋23.2g 脂14.7g 塩2.6g
27日 (月)	バターロール ブルーベリージャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E444Kcal 蛋19.3g 脂15.3g 塩2.2g	御飯 春雨スープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしの中華サラダ パイナップル缶 E593Kcal 蛋23.3g 脂22.7g 塩3.3g	杏ゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き キャベツとささ身の和え物 じゃが芋の味噌バター煮 E454Kcal 蛋22g 脂9.3g 塩3.3g
28日 (火)	黒糖ロール イチゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E396Kcal 蛋16.8g 脂11.7g 塩1.8g	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) ひりょうず なすとオクラの梅肉和え 黄桃缶 E551Kcal 蛋15.9g 脂20.3g 塩2.9g	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋とコーンのサラダ E476Kcal 蛋20.7g 脂14.1g 塩3.1g
29日 (水)	バターロール はちみつ 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E380Kcal 蛋14.3g 脂11g 塩1.6g	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ バナナ E668Kcal 蛋23.6g 脂26.9g 塩2.7g	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g	御飯 あじの梅煮 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん E394Kcal 蛋20.7g 脂5.1g 塩3.4g

30日 (木)	黒糖ロール りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	キャロットライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース カリフラワーのピクルス みかん缶	みるく饅頭	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ 金時豆煮豆
	エ454Kcal 蛋13.9g 脂16.8g 塩2.1g	エ471Kcal 蛋22.5g 脂9.6g 塩1.9g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	エ620Kcal 蛋20.6g 脂26.3g 塩1.4g
31日 (金)	バターロール イチゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ	御飯 わかめの梅風味スープ さばの味噌煮 春菊のごま和え りんごとブルーンの紅茶煮	梅ゼリー	さつまいもごはん ふくさ焼き ごぼう入り卵の花
	エ374Kcal 蛋11.3g 脂10.8g 塩2g	エ548Kcal 蛋23.1g 脂14.7g 塩3.4g	エ87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	エ485Kcal 蛋16.5g 脂15.7g 塩2.7g