

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト ココア E423Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩1.5g 糖49.3g	赤飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 味噌カツ しめじのおろしあえ 甘夏みかん缶 E635Kcal 蛋21.9g 脂22.6g 塩6g 糖78.3g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	ゆかり御飯 厚揚げステーキ カリフラワーのカニ風味サラダ E407Kcal 蛋13.7g 脂14.5g 塩3.1g 糖53.6g
2日 (日)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト カフェオレ E413Kcal 蛋13.7g 脂12g 塩2.2g 糖57.6g	ジャージャーうどん コンソメスープ(キャベツ・玉葱) アスパラとコーンのサラダ ブルーベリーヨーグルト E542Kcal 蛋22.3g 脂20.5g 塩5.1g 糖65.2	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 太刀魚の生姜醤油焼き 五目ひじき煮 きゅうりの梅あえ E479Kcal 蛋19g 脂15.3g 塩3.1g 糖59.8g
3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 カフェオレ E455Kcal 蛋15.9g 脂15.7g 塩2g 糖56.2g	きのこのハヤシライス コンソメスープ(白菜・コーン) 南瓜のカッテージチーズサラダ 黄桃缶 E695Kcal 蛋21.4g 脂29g 塩3.8g 糖83.4g	デザートムース(いちご) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	御飯 鯖の山椒焼き とうがんの水晶煮 オクラのなめ茸和え E478Kcal 蛋22.7g 脂12.1g 塩1.4g 糖66.5g
4日 (火)	黒糖ロール クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E364Kcal 蛋15.7g 脂11.7g 塩2.1g 糖48.9g	天津飯 わかめのスープ ナスの中華風マリネ パイナップル缶 E464Kcal 蛋14.6g 脂13.2g 塩3g 糖69g	さつまいも饅頭 E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	御飯 豆腐のカレーあんかけ もやしと青菜の辛子和え にんじんきんぴら E507Kcal 蛋19.4g 脂18.7g 塩2.4g 糖61.8g
5日 (水)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト カフェオレ E425Kcal 蛋18.5g 脂12.3g 塩2.3g 糖54g	パセリライス 鮭のグリルトマトソース オニオンスープ コールスローサラダ みかん缶 E456Kcal 蛋19.8g 脂10.6g 塩2.8g 糖68.5	ピーチゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	御飯 鶏肉のくるみ味噌焼き もやしときくらげの甘酢和え なすの煮浸し E528Kcal 蛋27.1g 脂17.4g 塩2.1g 糖60.8g
6日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト 飲むヨーグルト(いちご) E426Kcal 蛋18.5g 脂14.5g 塩1.7g 糖50.4g	御飯 きのこスープ チキンのマスタードソース こふきいも マンゴー缶 E828Kcal 蛋14.5g 脂58.6g 塩3.8g 糖62.5	チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.4	御飯 白菜と海老の中華煮 カリフラワーのナムル オクラときゅうりの中華風和え物 E400Kcal 蛋15.4g 脂11.1g 塩2.1g 糖54.5g
7日 (金)	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 E374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩2g 糖58.4g	七夕寿司(鰻) すまし汁(三つ葉・手毬麩) 梅と大葉のはんぺんつくね ブルーベリーゼリー E1276Kcal 蛋85.6g 脂70.4g 塩4.6g 糖75	行事用お菓子 E67Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g 糖13.9g	御飯 カレーの香味焼き 里芋のごま味噌かけ わかめと油揚げのさつと煮 E429Kcal 蛋21g 脂5.1g 塩4.2g 糖69.9g
8日 (土)	バターロール ブルーベリージャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト ココア E416Kcal 蛋19g 脂14.4g 塩1.8g 糖43.7g	御飯 春雨スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え パイナップル缶 E587Kcal 蛋18.5g 脂22.4g 塩2.5g 糖73.7	乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	御飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ きのこのバターソテー E543Kcal 蛋22.6g 脂20.6g 塩3.2g 糖64.3g
9日 (日)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト カフェオレ E434Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩2.3g 糖65.4g	冷やし中華 ほたてとレタススープ 南瓜のカッテージチーズサラダ 黄桃缶 E423Kcal 蛋16.5g 脂16.6g 塩5.5g 糖49.3	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.4	わかめごはん 肉味噌かけ オクラのなめ茸和え E329Kcal 蛋12.6g 脂4.8g 塩2.4g 糖56.6g
10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 ヨーグルト ミルクティ E445Kcal 蛋16g 脂15.7g 塩2g 糖53.5g	御飯 ポタージュスープ カレーのパン粉焼き マカロニサラダ りんごとレーズンの赤ワイン煮 E655Kcal 蛋28.7g 脂19.5g 塩3.8g 糖89.6	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.7	枝豆ごはん 親子煮 なすの生姜ポン酢和え E422Kcal 蛋23.6g 脂9.4g 塩2g 糖57.1g
11日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E406Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g 糖53.9g	まいたけ丼 すまし汁(竹輪・絹さや) きゅうりとわかめのごま酢和え みかん缶 E475Kcal 蛋19.8g 脂14.2g 塩2.8g 糖64.8	黒ごまプリン E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ E531Kcal 蛋21.3g 脂12.4g 塩3.8g 糖74.9g
12日 (水)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト カフェオレ E413Kcal 蛋13.7g 脂12g 塩2.2g 糖57.6g	御飯 卵とえのきのスープ 鱈の竜田揚げ れんこんの辛子マヨ和え バナナ E574Kcal 蛋23.6g 脂15.1g 塩4.5g 糖81.1	ドームケーキ(こしあん) E42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g 糖8.2g	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりのピクルス E544Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.4g 糖57.9g
13日 (木)	バターロール はちみつ 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) E405Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.2g 糖61.1g	御飯 もずくのスープ タラのチリソース炒め 人参とえのきの中華風サラダ パイナップル缶 E445Kcal 蛋16.9g 脂8.9g 塩3.4g 糖71.7g	コーヒーゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	御飯 厚揚げの甘辛煮 キャベツとかにかまのマヨ和え オクラの味噌あえ E374Kcal 蛋11.8g 脂10.7g 塩1.4g 糖55.8g
14日 (金)	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(ココア) ミルクティ E394Kcal 蛋12.8g 脂11.6g 塩2g 糖54g	御飯 オニオンスープ ハニーマスタードチキン マッシュポテト 黄桃缶 E567Kcal 蛋28.3g 脂11.9g 塩3.6g 糖89.9	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 太刀魚の梅煮 おからサラダ* キャベツの甘酢炒め E565Kcal 蛋16.8g 脂19.8g 塩3.4g 糖71.2g
15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 ココア E449Kcal 蛋20.9g 脂14.5g 塩2.3g 糖49.7g	御飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 中華サラダ ブルーーン煮 E606Kcal 蛋25g 脂22.1g 塩4.3g 糖78.1g	デザートムース(メロン) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖8.7g	じゃこ菜飯 治部煮 もやしと人参のごま醤油和え E406Kcal 蛋22.2g 脂5.4g 塩2.2g 糖63.5g

16日 (日)	バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト カフェオレ E376Kcal 蛋14.4g 脂10.2g 塩1.5g 糖49.8g	なすとベーコンのトマトスパゲッティ コンソメスープ(コーン・玉葱) コールスロー ピーチヨーグルト E464Kcal 蛋13.8g 脂19.5g 塩2.7g 糖54.9g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20g	御飯 カレイの煮付け オクラのきざみあえ みょうがとわかめの酢の物 E361Kcal 蛋19.5g 脂2.2g 塩3.3g 糖61.6g
17日 (月)	黒糖ロール りんごジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト ミロ E483Kcal 蛋19.7g 脂16.2g 塩1.8g 糖58.2g	サフランライス ドライカレー コンソメスープ(ほうれん草・人参) しゃきしゃきポテトサラダ パイナップル缶 E795Kcal 蛋22.2g 脂25.6g 塩2.3g 糖119g	青りんごゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g 糖17.4g	谷中ごはん ゴーヤチャンプルー にんじんのピーナッツ和え E488Kcal 蛋17.6g 脂21.5g 塩2.8g 糖53.2g
18日 (火)	バターロール はちみつ クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E388Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2g 糖56.4g	どうもろこし御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) カレイの味噌マヨネーズ焼き ひじきサラダ ブルーネ煮 E531Kcal 蛋27.6g 脂15.4g 塩4g 糖67.8g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	ガーリックライス ラトウイユ(野菜のトマト煮) かぼちゃのミルク煮 E489Kcal 蛋11.4g 脂21.1g 塩3.2g 糖62.6g
19日 (水)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト カフェオレ E387Kcal 蛋13.5g 脂12.9g 塩1.9g 糖49.6g	御飯 トマトスープ 鶏肉のピカタ ブロッコリーとコーンのサラダ みかん缶 E8615Kcal 蛋1380.6g 脂379g 塩17.7g 糖	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	御飯 がんとどきの含め煮 キャベツと竹輪の和え物 なすの田楽 E431Kcal 蛋12.5g 脂13.5g 塩3g 糖60g
20日 (木)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト 飲むヨーグルト(いちご) E398Kcal 蛋13.5g 脂14.6g 塩2g 糖53.1g	十五穀米 みそ汁(絹さや・玉麩) 鮭フライ かぼちゃのごまマヨネーズ フルーツカクテル E658Kcal 蛋25.3g 脂29g 塩2.2g 糖71.6g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8g	御飯 塩肉じゃが もやしと山菜のナムル オクラのおかかチーズあえ E758Kcal 蛋20.8g 脂24.5g 塩2.2g 糖97.1g
21日 (金)	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 E411Kcal 蛋11.1g 脂13.6g 塩2.1g 糖60.4g	御飯 かきたま汁 のし鶏のごま味噌焼き 大根のゆかり和え マンゴー缶 E508Kcal 蛋23g 脂13.7g 塩4g 糖69.9g	ストロベリーババロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	わかめごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ ごぼうとツナのサラダ E401Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩3g 糖56.7g
22日 (土)	バターロール はちみつ 酸辣湯* ヨーグルト(ココア) ココア E423Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩1.5g 糖49.3g	御飯 かぼちゃのポタージュ スペイン風オムレツ オーロラサラダ 黄桃缶 E607Kcal 蛋18.3g 脂23.2g 塩3.6g 糖78.7g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 ピーマンとジャコ炒め なめ茸おろし E441Kcal 蛋20.3g 脂9.6g 塩3.2g 糖63.4g
23日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E389Kcal 蛋14.1g 脂13.4g 塩1.4g 糖52g	塩焼きそば* わかめと春雨スープ シュウマイ 黄桃缶 E489Kcal 蛋18.5g 脂19.6g 塩3.9g 糖56.9g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	キャラットライス タラのチャウダー きのこマリネのサラダ E477Kcal 蛋14.9g 脂14.1g 塩2.4g 糖71.6g
24日 (月)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) ミロ E427Kcal 蛋14.2g 脂17.7g 塩1.8g 糖51.5g	谷中ごはん すまし汁(春菊・玉麩) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え みかん缶 E498Kcal 蛋23.5g 脂12.9g 塩3.9g 糖68.8g	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	御飯 肉豆腐 梅キュウリ さつま芋のレモン煮 E495Kcal 蛋17.8g 脂12.4g 塩1.2g 糖75.1g
25日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E451Kcal 蛋19.3g 脂14.4g 塩2.3g 糖53.2g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ポークチャップ アスパラとコーンのサラダ パイナップル缶 E648Kcal 蛋24.5g 脂27.9g 塩2.6g 糖71.7g	チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	御飯 鮭の塩焼 切干し大根のサラダ ほうれん草の磯和え E385Kcal 蛋22.3g 脂5.3g 塩3.2g 糖56.7g
26日 (水)	バターロール いちごジャム ポークビーンズ ヨーグルト カフェオレ E435Kcal 蛋18g 脂11g 塩2.3g 糖58.8g	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) 鶏の唐揚げ おろしポン酢 いんげんのごま和え フルーツカクテル E589Kcal 蛋22.1g 脂24.9g 塩1.9g 糖64g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	御飯 木の葉煮 山菜おかかあえ 白菜の甘酢炒め E419Kcal 蛋16.6g 脂9.8g 塩4.6g 糖62g
27日 (木)	バターロール ブルーベリージャム 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) E385Kcal 蛋14.7g 脂11.7g 塩2g 糖54.4g	御飯 トマトと卵のスープ 酢鶏 カリフラワーのナムル りんごとレーズンの赤ワイン煮 E548Kcal 蛋22.9g 脂14.9g 塩3g 糖75.6g	プリン E69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1g	御飯 鮭の塩麹焼 じゃが芋の白煮 もやしときらげの甘酢和え E353Kcal 蛋16.7g 脂3.9g 塩1.3g 糖60.4g
28日 (金)	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 ミルクティ E412Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩1.8g 糖56.1g	高菜チャーハン 中華スープ シュウマイ さつま芋とりんご煮 甘夏みかん缶 E404Kcal 蛋10.3g 脂9.5g 塩1.8g 糖68.2g	黒糖ケーキ E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	御飯 鱈の西京焼き 卵の花 ほうれん草の磯和え E457Kcal 蛋23g 脂11g 塩3.7g 糖62.2g
29日 (土)	黒糖ロール りんごジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト ココア E441Kcal 蛋16.3g 脂16.4g 塩1.9g 糖50.6g	御飯 沢煮椀 鱈の南蛮漬け れんごんの甘酢炒め マンゴー缶 E538Kcal 蛋23.1g 脂15.7g 塩4.4g 糖74.2g	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	御飯 トマトと卵ときらげの炒めもの きゅうりとザーサイの和え物 白菜のなめ茸あえ E418Kcal 蛋13.6g 脂16.3g 塩2.7g 糖51.1g
30日 (日)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ アセロラゼリー カフェオレ E391Kcal 蛋11.6g 脂11.1g 塩1.5g 糖61.9g	カレーうどん パインポテトサラダ 黄桃缶 E653Kcal 蛋20.1g 脂27.2g 塩5.3g 糖76.5g	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8g	御飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め ひじきのツナ和え キャベツのおかか和え E545Kcal 蛋21.4g 脂21.2g 塩2.1g 糖61.8g

31日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミロ	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 大豆の落とし揚げ アスパラの辛子和え フルーツカクテル	コーヒーゼリー	ツナとなめ茸御飯 厚揚げステーキ 五目変わりきんぴら
E472Kcal 蛋14.3g 脂17.7g 塩2.2g 糖61.9g	E423Kcal 蛋15.2g 脂12.1g 塩2.4g 糖60.9	E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	E418Kcal 蛋13.8g 脂11.5g 塩4.1g 糖60.9g	