

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年8月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E368Kcal 蛋18.0g 脂12.1g 塩1.5g 糖38.8g	【お誕生日お祝い膳】 赤飯 みそ汁(小松菜・えのき) アジフライ 長芋の酢のもの 甘夏みかん缶 E518Kcal 蛋23.5g 脂15.9g 塩2.9g 糖67.8g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂0g 塩0.1g 糖19.1g	御飯 豚キムチオムレツ 切干大根のはりはり漬け きゅうりの塩昆布和え E396Kcal 蛋13.8g 脂9.8g 塩3.1g 糖59.8g
2日 (水)	バターロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E411Kcal 蛋13.3g 脂10.7g 塩2.3g 糖59.9g	御飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き いんげんのごま和え みかん缶 E446Kcal 蛋18.9g 脂14.2g 塩2.3g 糖58.8g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 E439Kcal 蛋21.2g 脂11.9g 塩2.8g 糖60.6g
3日 (木)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E352Kcal 蛋11.3g 脂14.6g 塩1.8g 糖44.4g	御飯 カリフラワーのポタージュスープ 鮭のマヨネーズ焼き コールスローサラダ 黄桃缶 E636Kcal 蛋24.2g 脂26.8g 塩3.4g 糖74.9g	コーヒゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	御飯 五目卵とじ かぼちゃのいとこ煮 きゅうりのわさび酢和え E446Kcal 蛋18.8g 脂9.1g 塩2.4g 糖68g
4日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E372Kcal 蛋11.3g 脂9.9g 塩2.1g 糖61.4g	カレーライス コンソメスープ(しめじ・万能葱) くるみのキャロットラペ バインヨーグルト E630Kcal 蛋15.6g 脂26g 塩3.6g 糖78.6g	人形焼き E33Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g 糖5.2g	御飯 豚肉の香味噌焼き 卵の花 大根の梅肉和え E590Kcal 蛋24g 脂24.4g 塩2g 糖63.4g
5日 (土)	バターロール はちみつ 野菜たっぷりコンソメスープ さつま芋 ヨーグルト(ココア) ココア E440Kcal 蛋15.7g 脂15.1g 塩2g 糖52.5g	天津飯 もずくのスープ もやしの中華サラダ バナナ E492Kcal 蛋17g 脂12.5g 塩3.7g 糖74.7g	やわらかおかき(のり塩) E42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	御飯 カレイのバター醤油焼き オクラの梅がつおあえ ほうれん草の白あえ E469Kcal 蛋26.8g 脂13g 塩4g 糖55.6g
6日 (日)	バターロール イチゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E416Kcal 蛋15.9g 脂11.3g 塩1.7g 糖56.6g	たらこスパゲッティ コンソメスープ(キャベツ・人参) ブルックリーカニ風味サラダ ブルーベリーヨーグルト E532Kcal 蛋20.9g 脂23.6g 塩5.1g 糖56.4g	抹茶プリン E56Kcal 蛋2.3g 脂0.9g 塩0.1g 糖9.8g	海老とパプリカのピラフ ジャーマンポテト きのこマリネのサラダ E474Kcal 蛋13.7g 脂18.8g 塩1.8g 糖59.4g
7日 (月)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) ミロ E482Kcal 蛋21.5g 脂16.3g 塩2.3g 糖59.9g	御飯 中華スープ 麻婆茄子 冷拌三絲 バナナップル缶 E504Kcal 蛋17.6g 脂16.6g 塩3.2g 糖71.2g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ じゃがいも甘辛煮 オクラ納豆 E394Kcal 蛋15.1g 脂6.3g 塩2.9g 糖61g
8日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E405Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g 糖51.4g	御飯 みそ汁(えのき・万能葱) 鶏肉と卵の甘辛煮 ほうれん草の生姜和え りんごとレーズンの赤ワイン煮 E446Kcal 蛋18.2g 脂9.5g 塩3.6g 糖67.7g	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.1g	御飯 鮭の塩焼き 切干し大根 かぼちゃのバター煮 E455Kcal 蛋15.7g 脂12.2g 塩1.5g 糖66.1g
9日 (水)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E395Kcal 蛋16.6g 脂12.1g 塩1.7g 糖49.9g	御飯 かきたま汁 豚肉のマヨしょうが焼き オクラのなめ茸和え バナナ E697Kcal 蛋22.9g 脂31.7g 塩2.9g 糖74.4g	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	コーン入りガーリックライス 黒ムツのムニエル(バター醤油) しゃきしゃきポテトサラダ E505Kcal 蛋16.2g 脂23.8g 塩3.2g 糖53.7g
10日 (木)	バターロール 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) E383Kcal 蛋13.6g 脂11.8g 塩2.2g 糖57.1g	ハヤシライス コンソメスープ(しめじ・卵) ごぼうサラダ マンゴー缶 E661Kcal 蛋19.6g 脂27.6g 塩4.3g 糖78.4g	デザートムース(ぶどう) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	御飯 豆腐の田楽 切干大根のごまだれサラダ わかめのジャージャー炒め E459Kcal 蛋15.2g 脂14.6g 塩3.4g 糖63.1g
11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(ココア) ミルクティ E384Kcal 蛋12.9g 脂11.6g 塩2g 糖51.3g	御飯 赤だし汁(小松菜・椎茸) さばの揚げおろし煮 おからサラダ フルーツカクテル E617Kcal 蛋21.1g 脂24.2g 塩3.4g 糖76.4g	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖11.6g	ひじき御飯 柳川風卵とじ キャベツとツナのピリ辛和え E511Kcal 蛋24.5g 脂18.3g 塩3.1g 糖57.7g
12日 (土)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ アセロラゼリー ココア E495Kcal 蛋14.6g 脂21.2g 塩2.2g 糖58.8g	御飯 コンソメスープ(白菜・卵) マーマレード煮 カリフラワーのサラダ 黄桃缶 E495Kcal 蛋19.2g 脂18.7g 塩2.5g 糖61.8g	杏ゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10.1g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き オクラの味噌あえ 人参卵しりしり E495Kcal 蛋20.4g 脂18.4g 塩2.7g 糖60.9g
13日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E417Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.7g 糖56.6g	塩ラーメン ハニーポテト みかん缶 E454Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩4.4g 糖66.4g	今川焼き(カスタード) E118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖11.6g	御飯 鯖の照り焼き にんじんのピーナッツ和え 海藻サラダ E465Kcal 蛋20.8g 脂13.1g 塩3.3g 糖63.1g
14日 (月)	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 ミロ E451Kcal 蛋14.4g 脂13.9g 塩2.2g 糖65.9g	十五穀米 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 揚げだし豆腐野菜あんかけ わかめと茗荷の酢の物 黄桃缶 E436Kcal 蛋14.5g 脂11.4g 塩2.2g 糖65.1g	かぼちゃパバロア E84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.1g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え もやしと竹輪の炒り煮 E520Kcal 蛋21g 脂18.4g 塩3.8g 糖61.5g
15日 (火)	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) 抹茶ラテ E386Kcal 蛋17.1g 脂13.5g 塩1.9g 糖41.4g	御飯 きのこスープ チキンソテー ガーリックソース オクラのおかかチーズ和え バナナップル缶 E506Kcal 蛋28.2g 脂12.1g 塩1.9g 糖67.4g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め さつま芋のきんぴら カリフラワーのカレーマリネ E526Kcal 蛋19.6g 脂16.4g 塩1.9g 糖72.4g

16日 (水)	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) カフェオレ E401Kcal 蛋15.8g 脂11.7g 塩2.1g 糖55.7g	チャーハン わかめと春雨スープ 棒棒鶏風サラダ フルーツカクテル E454Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩3.7g 糖61.7g	黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2g	御飯 豆腐ステーキなめこあんかけ きゅうりのゆかり和え れんこんサラダ E451Kcal 蛋13.3g 脂16.8g 塩2.7g 糖60.1g
17日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) 飲むヨーグルト(いちご) E426Kcal 蛋18.5g 脂14.5g 塩1.7g 糖50.9g	バターチキンカレー コンソメスープ(しめじ・万能葱) オーロラサラダ マンゴー缶 E565Kcal 蛋21g 脂24.4g 塩1.9g 糖64.5g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	梅しそごはん 干草焼き卵 とうがんのかにかまあん E412Kcal 蛋15.8g 脂11g 塩2.5g 糖58.3g
18日 (金)	バターロール リンゴジャム 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	御飯 五目汁 おからバーグの甘酢あん ほうれん草の生姜和え 黄桃缶 E509Kcal 蛋21.5g 脂17g 塩2.2g 糖65.6g	杏ゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.1g	御飯 黒ムツの粕漬焼き かぼちゃのみたらし 切干大根のはりはり漬け E509Kcal 蛋17.8g 脂8.7g 塩2.8g 糖82.3g
19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) ココア E416Kcal 蛋19g 脂14.4g 塩1.8g 糖43.7g	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースがけ キャベツの辛子和え みかん缶 E472Kcal 蛋19.5g 脂12.1g 塩3.3g 糖70.1g	やわらかおかき(砂糖しようゆ) E56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g 糖5.8g	わかめごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物 E429Kcal 蛋17.8g 脂14.1g 塩2.8g 糖54.4g
20日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E378Kcal 蛋14.9g 脂11.5g 塩1.5g 糖48.8g	スパゲッティミートソース コンソメスープ(キャベツ・人参) 南瓜のカッテージチーズサラダ バナナ E526Kcal 蛋18.9g 脂20.3g 塩3.1g 糖65.9g	いちごゼリー E62Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g 糖11.3g	御飯 厚揚げの中華煮 シュウマイえび風味 カリフラワーのナムル E554Kcal 蛋23.5g 脂21g 塩3.5g 糖66.4g
21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 E444Kcal 蛋16.5g 脂16.9g 塩2g 糖50.9g	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鶏肉の甘がらめ ほうれん草のくるみ和え みかん缶 E634Kcal 蛋23.6g 脂28.4g 塩2.3g 糖64.8g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖21.2g	枝豆御飯 トマトと卵ときくらげの炒めもの きゅうりとツナのさっぱり和え E390Kcal 蛋14.2g 脂13.1g 塩2.2g 糖51.1g
22日 (火)	バターロール いちごジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E378Kcal 蛋18g 脂10.8g 塩1.5g 糖43.3g	ガーリックライス 人参のポタージュスープ スペイン風オムレツ きのこマリネのサラダ パイナップル缶 E616Kcal 蛋17.3g 脂26.1g 塩4.5g 糖77.4g	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.1g	谷中ごはん 鶏肉の山椒焼き かぼちゃのいとこ煮 E4444Kcal 蛋692.8g 脂183.4g 塩9.4g 糖
23日 (水)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E413Kcal 蛋13.7g 脂12g 塩2.2g 糖57.6g	御飯 みそ汁(わかめ・万能ねぎ) あじのレモン南蛮漬け れんこんのずんだ和え ブルーネ煮 E482Kcal 蛋18.9g 脂11.9g 塩3.8g 糖74.4g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 ゴーヤチャンブルー いんげんのピーナッツ和え もずく酢 E506Kcal 蛋18.5g 脂19.6g 塩4g 糖59.5g
24日 (木)	黒糖ロール 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) E384Kcal 蛋14g 脂13g 塩2.2g 糖53.3g	中華丼 卵スープ もやしとザーサイの和え物 バナナ E606Kcal 蛋18.8g 脂22.2g 塩3.2g 糖78.5g	ヨーグルトババロア E86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.1g	御飯 鯖の生姜醤油焼き 大根とがんとどきの煮物 オクラの味噌あえ E348Kcal 蛋11.8g 脂6.7g 塩2.2g 糖55.6g
25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(ココア) ミルクティ E389Kcal 蛋12.8g 脂11.6g 塩2g 糖52.2g	どうもろこし飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 白身魚のピカタ ひじきのサラダ パイナップル缶 E509Kcal 蛋23.9g 脂14.1g 塩4.2g 糖71.1g	クリームパン E110Kcal 蛋3.6g 脂3.5g 塩0.1g 糖11.1g	御飯 かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め 卵の花 ほうれん草の磯辺和え E523Kcal 蛋24.6g 脂15.6g 塩2.4g 糖64.1g
26日 (土)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) ココア E448Kcal 蛋21.4g 脂15.8g 塩2.3g 糖47.7g	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ和え フルーツカクテル E449Kcal 蛋22g 脂9.6g 塩3.5g 糖65.9g	ぶどうゼリー E63Kcal 蛋0.3g 脂1.8g 塩0.1g 糖11.1g	牛肉とレタスのチャーハン 中華風厚焼き卵 もやしとコーンのサラダ E526Kcal 蛋21.7g 脂23.4g 塩4.4g 糖54.1g
27日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E417Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.7g 糖56.6g	冷やしきつねうどん 枝豆の白あえ みかん缶 E348Kcal 蛋16.8g 脂10.9g 塩5.3g 糖42.8g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g 糖8.6g	御飯 カレイの煮付け ほうれん草のお浸し 大根とパプリカのごま和え E371Kcal 蛋20.8g 脂2.7g 塩3.9g 糖62.3g
28日 (月)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ E477Kcal 蛋19.9g 脂14.1g 塩2.2g 糖60.6g	桜えびと大根のおこわ 赤だし汁(小松菜・椎茸) クロムツの磯辺揚げ アスパラの辛子和え マンゴー缶 E447Kcal 蛋21g 脂12.8g 塩3.3g 糖58.5g	ライチゼリー E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	御飯 炒り鶏 冷奴 オクラとわかめの和え物 E466Kcal 蛋25.2g 脂9.9g 塩3g 糖63g
29日 (火)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E387Kcal 蛋19.8g 脂11.4g 塩1.8g 糖42.4g	鶏の照焼き丼 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 切干大根の和風サラダ バナナ E561Kcal 蛋30.8g 脂12.2g 塩3.8g 糖76.2g	今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖10.2g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ にんじんの塩昆布和え E474Kcal 蛋16.6g 脂15.8g 塩2.1g 糖63.6g
30日 (水)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E378Kcal 蛋14.9g 脂11.5g 塩1.5g 糖48.8g	御飯 コンソメスープ フリッター タルタルソース きのこのサラダ フルーツカクテル E1469Kcal 蛋225.1g 脂25.9g 塩6.4g 糖0.1g	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.1g	ほたて風味炊き込みごはん ふくさ焼き オクラのポン酢和え E422Kcal 蛋18.7g 脂10.6g 塩2g 糖57g
31日 (木)	黒糖ロール クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E425Kcal 蛋13.9g 脂16.8g 塩2.2g 糖57.7g	御飯 中華風コンソメスープ チンジャオロース もやしのナムル みかん缶 E496Kcal 蛋16.1g 脂18.6g 塩2.5g 糖63.4g	かっぱえびせん E58Kcal 蛋0.8g 脂2.5g 塩0g 糖8.2g	わかめごはん さばの味噌煮 大根サラダ E495Kcal 蛋22g 脂17.5g 塩2.7g 糖57.5g