

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

| 令和5年10月 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|------------|--|--|---|---|
| 1日 (日) | 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49.1g | 赤飯 すまし汁(とろろ昆布) さばのゆず味噌焼き ほうれん草ときのこの和え物 みかん缶 E424Kcal 蛋21.6g 脂13.1g 塩3g 糖55.2g | お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g | 御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 五目ひじき煮 きゅうりの梅あえ E466Kcal 蛋15.1g 脂15.5g 塩3.6g 糖65.2g |
| | バターロール リンゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) ミロ 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 E690Kcal 蛋20.6g 脂29g 塩3.7g 糖83.2g | デザートムース(いちご) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g | 御飯 あじの山椒焼き ぜんまいの煮物 いんげんの柚子浸し E395Kcal 蛋22g 脂10.4g 塩1.6g 糖53.3g |
| 3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 カリフラワーのナムル パイナップル缶 E430Kcal 蛋15.7g 脂10.2g 塩3.7g 糖65.8g | 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 もやしときくらげの甘酢和え 三色ピーマンの味噌きんぴら E494Kcal 蛋16.5g 脂18.7g 塩2.9g 糖63g |
| | 黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E425Kcal 蛋18.5g 脂12.3g 塩2.3g 糖54g | パセリライス オニオンスープ 鮭フライ コールスローサラダ フルーツカクテル E587Kcal 蛋22.9g 脂24.9g 塩2.8g 糖66.7g | 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 ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 E510Kcal 蛋28.6g 脂7.6g 塩3g 糖75.7g |
| 5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50.4g | 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 E526Kcal 蛋28.3g 脂16.5g 塩3.9g 糖62.6g | チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.2g | 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54.6g |
| | 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 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 和風ハンバーグ おろしソース 春菊のくるみお和え ブルーネ煮 E605Kcal 蛋28.9g 脂19.8g 塩3g 糖75g | しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | 御飯(*) 卵豆腐カニ風味あんかけ 里芋のごま味噌がけ* わかめと油揚げのさつと煮 E435Kcal 蛋15.3g 脂8.3g 塩4g 糖69.2g |
| 7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 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 E584Kcal 蛋18.2g 脂22.4g 塩2.4g 糖73.4g | 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(マスタード) きのこのバターソテー E543Kcal 蛋22.6g 脂20.6g 塩3.2g 糖64.4g |
| | バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E399Kcal 蛋14.3g 脂10.2g 塩1.5g 糖56.2g | 豆乳辛味噌うどん かぼちゃのみたらし 黄桃缶 E526Kcal 蛋20.4g 脂12.8g 塩3.5g 糖74.3g | 梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g | わかめごはん さばの塩焼き ごぼうと油揚げのピリ辛炒め E415Kcal 蛋12.6g 脂12.5g 塩6.6g 糖57g |
| 9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(ココア) ミロ E445Kcal 蛋16g 脂15.7g 塩2g 糖53.5g | 御飯 コンソメスープ(コーン・玉葱) カレイのパン粉焼き マカロニサラダ フルーツカクテル E666Kcal 蛋30g 脂27.9g 塩3.2g 糖73.7g | 抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.7g | さつまいもごはん 豆腐ステーキなめこあんかけ なすの生姜ポン酢和え E415Kcal 蛋12.6g 脂11.9g 塩2.4g 糖62.3g |
| | 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 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64.8g | 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 |
| 11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(さつまいも・玉ねぎ) 鱈の竜田揚げ れんこんの辛子マヨ和え バナナ E577Kcal 蛋23.2g 脂14.3g 塩3.9g 糖83.9g | ドームケーキ(こしあん) E105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20g | チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピクルス E544Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.4g 糖57.9g |
| | 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 中華風甘酢漬け パイナップル缶 E504Kcal 蛋16.4g 脂7g 塩3.1g 糖88g | コーヒゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g | 御飯 厚揚げの甘辛煮 大根梅肉サラダ オクラの味噌あえ E321Kcal 蛋10.1g 脂5.3g 塩1.7g 糖55.5g |
| 13日 (金) | バターロール リンゴジャム 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 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 E568Kcal 蛋28.3g 脂11.9g 塩3.6g 糖80.9g | しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | 御飯 鱈のもろみ焼き おからサラダ ほうれん草の土佐和え E469Kcal 蛋24.1g 脂12.4g 塩2.1g 糖62.7g |
| | 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) 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 ブルーネ煮 E589Kcal 蛋23.5g 脂21g 塩4.1g 糖78g | デザートムース(メロン) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖7.5g | きのこ御飯 かに玉風 もやしと人参のごま醤油和え E383Kcal 蛋13.6g 脂11.7g 塩3g 糖51g |

| | | | | |
|------------|--|---|-----------------------------------|--|
| 15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(ココア) カフェオレ | ほうれん草と鮭のクリームパスタ ほたてとレタススープ ブロッコリーのサラダ フルーツカクテル | 黒糖カステラ | 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 |
| | エ376Kcal 蛋14.4g 脂10.2g 塩1.5g 糖49.8g | エ407Kcal 蛋19.5g 脂12.8g 塩3g 糖49.9g | エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20.1g | エ361Kcal 蛋19.5g 脂2.2g 塩3.3g 糖61.6g |
| 16日 (月) | 黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ アセロラゼリー ミロ | 御飯 中華スープ 回鍋肉 きゅうりとザーサイの和え物 パイナップル缶 | しっとり饅頭(吹雪) | ごぎつねごはん 炒り豆腐 里芋のごま味噌がけ |
| | エ466Kcal 蛋15.7g 脂20g 塩1.6g 糖54.5g | エ574Kcal 蛋19.2g 脂26.2g 塩1.8g 糖61.7g | エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | エ447Kcal 蛋16.9g 脂11.1g 塩2.4g 糖67g |
| 17日 (火) | 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 抹茶ラテ | 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 りんごの赤ワイン煮 | しっとり饅頭(黒糖) | 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 |
| | エ387Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩2g 糖53.9g | エ505Kcal 蛋26.9g 脂15.3g 塩3.3g 糖61.1g | エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | エ481Kcal 蛋16g 脂18.9g 塩2.7g 糖61.6g |
| 18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(ココア) カフェオレ | 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 | キャラメルプリン | 御飯 鯖の漬焼き キャベツと竹輪の和え物 なすのくろみ味噌田楽 |
| | エ387Kcal 蛋13.5g 脂12.9g 塩1.9g 糖49.6g | エ8615Kcal 蛋1380.6g 脂379g 塩17.7g 糖61.7g | エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g | エ469Kcal 蛋21.9g 脂13g 塩5.3g 糖63.1g |
| 19日 (木) | 黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア) 飲むヨーグルト(いちご) | 御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) アジフライ にんじんのピーナッツ和え | デザートムース(メロン) | 御飯 肉じゃが ほうれん草のツナ和え わかめの梅おろし |
| | エ424Kcal 蛋15.8g 脂13.8g 塩2.2g 糖54.5g | エ515Kcal 蛋23g 脂18g 塩2.7g 糖64.2g | エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖7.5g | エ540Kcal 蛋20g 脂21.5g 塩2.9g 糖60.2g |
| 20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 | 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 | ストロベリーババロア | なめ茸御飯 卵ともやし中華あんかけ さつま芋バターしょうゆ煮 |
| | エ411Kcal 蛋11.1g 脂13.6g 塩2.1g 糖60.4g | エ508Kcal 蛋23g 脂13.7g 塩4g 糖69.9g | エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g | エ494Kcal 蛋13.7g 脂15.4g 塩2.6g 糖71.6g |
| 21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 | 御飯 人参のポタージュスープ スペイン風オムレツ オーロラサラダ 黄桃缶 | 紅茶ケーキ | 御飯 豆腐の鶏味噌田楽 ピーマンとちりめんじゃこ炒め 長芋の酢のもの |
| | エ423Kcal 蛋17.1g 脂13.7g 塩1.5g 糖49.3g | エ583Kcal 蛋17.7g 脂23.1g 塩3.6g 糖74.2g | エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g | エ460Kcal 蛋20.9g 脂9.6g 塩2.9g 糖67.2g |
| 22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 | 海老マカロニグラタン コンソメスープ(キャベツ・万能葱) 海藻サラダ 黄桃缶 | 杏仁豆腐 | 御飯 鯖の幽庵焼き 切干し大根 ほうれん草の磯辺和え |
| | エ389Kcal 蛋14.1g 脂13.4g 塩1.4g 糖52g | エ266Kcal 蛋15.6g 脂9.3g 塩3.9g 糖29.4g | エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g | エ463Kcal 蛋21.4g 脂15.1g 塩2.6g 糖56.9g |
| 23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 | 紅葉ご飯 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 | クリームコンフェ | 御飯 厚揚げのポン酢和え ブロッコリーの ごま和え 大根とさつま揚げの煮物 |
| | エ427Kcal 蛋14.2g 脂17.7g 塩1.8g 糖51.5g | エ498Kcal 蛋23.1g 脂12.1g 塩4.6g 糖70.6g | エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g | エ408Kcal 蛋16.4g 脂10.4g 塩3.1g 糖58.9g |
| 24日 (火) | バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト 抹茶ラテ | 御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ホーケチャップ 大根サラダ パイナップル缶 | チョコレートババロア | 御飯 木の葉とじ 白菜のゆず和え ごぼう青のりあえ |
| | エ451Kcal 蛋19.3g 脂14.4g 塩2.3g 糖53.2g | エ625Kcal 蛋23.3g 脂29.5g 塩3.1g 糖64.1g | エ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g | エ361Kcal 蛋12.4g 脂5.3g 塩3.4g 糖62.8g |
| 25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(ココア) カフェオレ | 御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) 鶏肉の甘がらめ ほうれん草の塩昆布あえ フルーツカクテル | みるく饅頭 | キャロットライス タラのチャウダー きのこマリネのサラダ |
| | エ435Kcal 蛋18g 脂11g 塩2.3g 糖58.8g | エ631Kcal 蛋23g 脂28.9g 塩3.9g 糖64.3g | エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g | エ453Kcal 蛋14.9g 脂13.3g 塩2.7g 糖67g |
| 26日 (木) | バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) | 舞茸御飯 すまし汁(春菊・竹輪) かに風味卵焼き 白菜のおかか和え 黄桃缶 | プリン | 御飯 赤魚の煮つけ じゃが芋の白煮 もやしのカレー甘酢和え |
| | エ341Kcal 蛋12.2g 脂11.9g 塩1.4g 糖45g | エ458Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩4.7g 糖65.7g | エ69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1g | エ362Kcal 蛋18.3g 脂2.4g 塩2.1g 糖62.6g |
| 27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(ココア) ミルクティ | 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 みかん缶 | 黒糖ケーキ | 御飯 鶏肉の山椒焼き 卵の花 三色ピーマンの味噌きんぴら |
| | エ412Kcal 蛋16g 脂10.8g 塩1.8g 糖56.1g | エ398Kcal 蛋10.3g 脂9.5g 塩1.8g 糖66.5g | エ70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g | エ4472Kcal 蛋694g 脂188.8g 塩10.5g 糖65.1g |
| 28日 (土) | 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) ココア | 御飯 沢煮椀 さばの塩焼き 里芋のずんだ和え マンゴー缶 | 抹茶ゼリー | 御飯 トマトと卵ときくらげの炒めもの きゅうりとザーサイの和え物 白菜のなめ茸あえ |
| | エ410Kcal 蛋16.3g 脂16.4g 塩1.9g 糖42.9g | エ436Kcal 蛋14.3g 脂10.5g 塩6.1g 糖68g | エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g | エ420Kcal 蛋13.7g 脂16.3g 塩3g 糖52.4g |
| 29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 | たぬきうどん さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ ブルーベリーヨーグルト | 蜂蜜かすてら | 御飯 鶏肉の山椒焼き ひじきのツナ和え キャベツのおかか和え |
| | エ391Kcal 蛋11.6g 脂11.1g 塩1.5g 糖61.9g | エ468Kcal 蛋12.6g 脂18.7g 塩3.8g 糖60.3g | エ112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8g | エ4416Kcal 蛋695.2g 脂184.2g 塩9.1g 糖61.1g |

| | | | | |
|------------|---|---|--------------------------------|--|
| 30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 オクラとわかめの和え物 フルーツカクテル | コーヒーゼリー | 桜えびと大根のおこわ 炒り鶏 もずく酢 |
| | ±472Kcal 蛋14.3g 脂17.7g 塩2.2g 糖61.9g | ±429Kcal 蛋15.2g 脂12.4g 塩2.5g 糖60.6g | ±63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g | ±386Kcal 蛋20.4g 脂6.6g 塩4.2g 糖56g |
| 31日 (火) | 黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア) 抹茶ラテ | カレーピラフ コンソメスープ(白菜・万能葱) かぼちゃコロッケ カリフラワーの粒マスタード和え パイナップル缶 | 行事用お菓子 | 御飯 豚肉とキムチのオムレツ 切干大根のはりはり漬け ぎゅうりの塩昆布和え |
| | ±368Kcal 蛋18.6g 脂12.1g 塩1.5g 糖38.5g | ±642Kcal 蛋13.4g 脂27.8g 塩4.5g 糖84g | ±85Kcal 蛋2.4g 脂2.2g 塩0g 糖15.4g | ±609Kcal 蛋20g 脂33.2g 塩3.3g 糖57.7g |