

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和5年11月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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59g	赤飯 みそ汁(えのき・わかめ) 松風焼き いんげんの柚子浸し みかん缶	お誕生会ケーキ	御飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め しらたきのたらこ和え えのき茸とみつばのサラダ E415Kcal 蛋15.1g 脂11.8g 塩3.2g 糖57.7g
2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44.8g	御飯 人参のポタージュスープ 白身魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ 黄桃缶	コーヒーゼリー	御飯 五目卵とじ さつま芋のいとこ煮 きゅうりのわさび酢和え E446Kcal 蛋18.8g 脂9.1g 塩2.4g 糖68g
3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61.3g	チキンカレーライス コンソメスープ(しめじ・万能葱) 野菜サラダ パインヨーグルト	たい焼き	御飯 鮭の塩焼き 卵の花 ほうれん草と油揚げの煮浸し E420Kcal 蛋20.4g 脂9.6g 塩1.9g 糖58.5g
4日 (土)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) ココア E459Kcal 蛋18.7g 脂14.8g 塩1.6g 糖54.3g	天津飯 もずくのスープ カリフラワーのナムル バナナ	やわらかおかき(のり塩)	御飯 カレイのバター醤油焼き オクラの梅がつおあえ 里芋の煮物 E448Kcal 蛋23.1g 脂9g 塩3.4g 糖62.5g
5日 (日)	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 E426Kcal 蛋18g 脂11g 塩2.3g 糖56.5g	きつねうどん 薩摩芋のみたらし フルーツカクテル	抹茶プリン	海老とパプリカのピラフ ほうれん草のカッテージチーズ和え きのこマリネのサラダ E462Kcal 蛋14.9g 脂19.7g 塩2.1g 糖54.7g
6日 (月)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ E479Kcal 蛋20.3g 脂15.4g 塩2.1g 糖59g	御飯 中華スープ 麻婆厚揚げ 冷拌三絲 パイナップル缶	チーズケーキ	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ ぜんまいの煮物 白菜のゆかり和え E388Kcal 蛋14.6g 脂8.8g 塩2.9g 糖58.5g
7日 (火)	バターロール リンゴジャム 酸辣湯 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E324Kcal 蛋13.7g 脂10.6g 塩1.3g 糖39.9g	御飯 みそ汁(えのき・万能葱) 鶏肉と卵の甘辛煮 ほうれん草の辛子和え りんごとレーズンの赤ワイン煮	梅ゼリー	御飯 さばの味噌煮 切干し大根 かぼちゃのバター煮 E642Kcal 蛋24.5g 脂23.9g 塩2.3g 糖74g
8日 (水)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E459Kcal 蛋16.1g 脂15.1g 塩2.2g 糖59.8g	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) しょうが焼き 春菊の白和え バナナ	よもぎ饅頭	パセリライス 鮭とじゃが芋のクリーム煮 にんじんサラダ E458Kcal 蛋15.1g 脂11.9g 塩3.4g 糖69.6g
9日 (木)	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 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E351Kcal 蛋10.8g 脂13.3g 塩1.8g 糖48.7g	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	デザートムース(ぶどう)	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
10日 (金)	バターロール イチゴジャム クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミルクティ E416Kcal 蛋15.6g 脂10g 塩2.3g 糖59.8g	御飯 赤だし汁(小松菜・椎茸) タラの竜田揚げ 卵の花 フルーツカクテル	baumクーヘン	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57.2g
11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58.5g	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 鶏肉のマーメイド煮 カリフラワーのピクルス 黄桃缶	杏ゼリー	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き いんげんのごまよごし 人参卵しりしり E512Kcal 蛋21.2g 脂19.4g 塩3.1g 糖62.5g
12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56.7g	コロッケうどん れんこんとさつま揚げの甘辛炒め ブルーベリーヨーグルト	今川焼き(カスタード)	御飯 煮魚 柚子大根 きゅうりのもろみあえ E348Kcal 蛋19.4g 脂1.4g 塩4.3g 糖59.6g
13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65.4g	十五穀米 すまし汁(三つ葉・手巻麩) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 二色なます 黄桃缶	かぼちゃパパロア	御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の磯和え もやしと竹輪の炒り煮 E431Kcal 蛋17.9g 脂12.1g 塩3.1g 糖58.5g
14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41.7g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) チキンソテー ガーリックソース マカロニサラダ パイナップル缶	紅茶ケーキ	御飯 桜えび入り卵焼き さつま芋のきんぴら ブロッコリーのゴマおかか和え E523Kcal 蛋19.6g 脂16.7g 塩2.2g 糖69.4g
15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55.2g	じゃこチャーハン わかめと春雨スープ 棒鶏鶏風サラダ フルーツカクテル ヨーグルト	黒ごま水ようかん	御飯 豆腐ステーキなめこあんかけ わかめの酢の物 れんこんサラダ E473Kcal 蛋14.7g 脂16.9g 塩3.1g 糖64.2g

16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)	舞茸御飯 けんちん汁 鯖のごまだれ焼き マンゴー缶 ヨーグルト	しっとり饅頭(吹雪)	パセリライス チキンときのこのトマト煮 マッシュポテト
	エ426Kcal 蛋18.5g 脂14.5g 塩1.7g 糖50.4g	エ511Kcal 蛋22.8g 脂17.2g 塩4.2g 糖67.3g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ445Kcal 蛋13g 脂17.3g 塩3g 糖55g
17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 もずくのスープ 油淋鶏 おからサラダ 黄桃缶 ヨーグルト	杏ゼリー	御飯 ホッケの山椒焼き 三色ピーマンのピーナッツあえ 切干大根のはりはり漬け
	エ374Kcal 蛋12.4g 脂9.8g 塩2g 糖58.4g	エ677Kcal 蛋29.1g 脂26.1g 塩4.4g 糖76.2g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.5g	エ4637Kcal 蛋732.8g 脂191.1g 塩9.8g 糖60.3g
18日 (土)	バターロール(1コ) 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	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) 鰹の焼きびたし キャベツの辛子和え みかん缶	やわらかおかき(砂糖しょうゆ)	わかめごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物
	エ416Kcal 蛋19g 脂14.4g 塩1.8g 糖43.7g	エ382Kcal 蛋21.8g 脂4.6g 塩3g 糖60.6g	エ56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g 糖5.8g	エ429Kcal 蛋17.8g 脂14.1g 塩2.8g 糖54.4g
19日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	あんかけきのご蕎麦 厚焼き卵 バナナ	いちごゼリー	御飯 厚揚げの中華煮 シュウマイえび風味 もやしのナムル
	エ378Kcal 蛋14.8g 脂11.5g 塩1.5g 糖48.4g	エ408Kcal 蛋18.6g 脂7.3g 塩2.1g 糖67.8g	エ62Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g 糖11.3g	エ546Kcal 蛋22.7g 脂20.6g 塩3.3g 糖66.3g
20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	御飯 赤だし汁(里芋・わかめ) 鶏肉の甘がらめ 大根とわかめのごま酢和え みかん缶	黒糖カステラ	キャロットラッセ ほうれん草とチーズのオムレツ 南瓜のイタリアンサラダ
	エ444Kcal 蛋16.5g 脂16.9g 塩2g 糖50.9g	エ616Kcal 蛋22.6g 脂25.3g 塩4.3g 糖69g	エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20.8g	エ490Kcal 蛋16g 脂18.5g 塩2.4g 糖64g
21日 (火)	バターロール いちごジャム ミネストローネ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	さつまいもごはん すまし汁(えのき・絹さや) 鯖の幽庵焼き 大根のゆかり和え パイナップル缶	梅ゼリー	御飯 豚肉の香味焼き ピーナッツ酢あえ れんこんのきんぴら
	エ413Kcal 蛋16.9g 脂11.2g 塩2.2g 糖52.5g	エ411Kcal 蛋18.9g 脂6.9g 塩3.5g 糖66.5g	エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	エ649Kcal 蛋21.8g 脂28.6g 塩4.2g 糖72g
22日 (水)	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	御飯 みそ汁(わかめ・万能ねぎ) あじのレモン南蛮漬け 里芋のずんだ和え ブルーネ煮	しっとり饅頭(小麦)	御飯 エビと豆腐のチリソース ごぼうとひじきの味噌マヨあえ もずく酢
	エ414Kcal 蛋16.4g 脂12.6g 塩1.6g 糖53.4g	エ540Kcal 蛋21.7g 脂12.8g 塩3.7g 糖83.3g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ434Kcal 蛋12.9g 脂14.9g 塩2.9g 糖59.5g
23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)	中華丼 卵スープ ほうれん草ともやしの中華和え バナナ	ヨーグルトパバロア	御飯 鯖の生姜醤油焼き じゃがいもとさつまいもの煮物 白菜の甘酢炒め
	エ384Kcal 蛋14g 脂13g 塩2.2g 糖53.3g	エ606Kcal 蛋19.9g 脂21.6g 塩2.6g 糖77.9g	エ86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.6g	エ340Kcal 蛋9.4g 脂3.6g 塩2.8g 糖62.1g
24日 (金)	バターロール(1コ) ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ(M)さつまい ヨーグルト(ココア) ミルクティ	御飯 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	クリームパン	御飯 かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め 中華風おからサラダ ほうれん草の磯辺和え
	エ389Kcal 蛋12.8g 脂11.6g 塩2g 糖52.2g	エ494Kcal 蛋23.5g 脂13.9g 塩3.2g 糖68.5g	エ110Kcal 蛋3.6g 脂3.5g 塩0.1g 糖16g	エ488Kcal 蛋21g 脂14.2g 塩2.7g 糖63.4g
25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	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 和風ミートローフ いんげんの Каттееージチーズ和え フルーツカクテル	ぶどうゼリー	鮭チーハン 中華風厚焼き卵 きゅうりとセロリの中華あえ
	エ448Kcal 蛋21.4g 脂15.8g 塩2.3g 糖47.1g	エ449Kcal 蛋22g 脂9.6g 塩3.5g 糖65.9g	エ63Kcal 蛋0.3g 脂1.8g 塩0.1g 糖11.3g	エ477Kcal 蛋21.5g 脂17g 塩2.9g 糖55.7g
26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	煮込みうどん さつまいもとりんご煮 みかん缶	黒糖蒸しケーキ	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
	エ417Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.7g 糖56.7g	エ376Kcal 蛋12.3g 脂7.3g 塩2.6g 糖63.3g	エ27Kcal 蛋0.5g 脂0.1g 塩0.1g 糖6.1g	エ371Kcal 蛋20.8g 脂2.7g 塩3.9g 糖62.3g
27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	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 白菜と三つ葉の柚香和え マンゴー缶	ライチゼリー	御飯 炒り鶏 ふるふき大根 カリフラワーのポン酢和え
	エ477Kcal 蛋19.9g 脂14.1g 塩2.2g 糖60.5g	エ446Kcal 蛋20.4g 脂12.7g 塩3.5g 糖58.7g	エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	エ457Kcal 蛋22.5g 脂7.3g 塩3g 糖69g
28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	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	今川焼き(小倉)	御飯 厚揚げのそぼろ煮 もやしとコーンのサラダ にんじんの塩昆布和え
	エ387Kcal 蛋19.8g 脂11.4g 塩1.8g 糖42.5g	エ561Kcal 蛋30.8g 脂12.2g 塩3.8g 糖76.2g	エ106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19.1g	エ436Kcal 蛋16.1g 脂14.4g 塩3.1g 糖57.3g
29日 (水)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 かぼちゃのポタージュ フリッター きのこのサラダ フルーツカクテル	梅ゼリー	ほたて風味炊き込みごはん 茶碗蒸し ほうれん草のなめ茸和え
	エ378Kcal 蛋14.9g 脂11.5g 塩1.5g 糖48.4g	エ1472Kcal 蛋224g 脂26.1g 塩6.8g 糖85.6g	エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	エ331Kcal 蛋16.2g 脂5.2g 塩2.6g 糖50.9g
30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)	御飯 中華風コーンスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め もやしのナムル みかん缶	かっぱえびせん	わかめごはん さばの味噌煮 大根サラダ
	エ425Kcal 蛋13.9g 脂16.8g 塩2.2g 糖57.5g	エ563Kcal 蛋24.8g 脂17.7g 塩4g 糖75.8g	エ58Kcal 蛋0.8g 脂2.5g 塩0g 糖8.2g	エ495Kcal 蛋22g 脂17.5g 塩2.7g 糖57.5g