

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和6年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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)	赤飯 すまし汁(えのき・絹さや) ひりょうず ほうれん草のくるみ和え 黄桃缶	お誕生会ケーキ	御飯 五目卵とじ さつま芋のいとこ煮 さゆりのわさび酢和え
	エ320Kcal 蛋11.8g 脂10.6g 塩1.7g 糖6.9g	エ565Kcal 蛋17g 脂23.6g 塩3g 糖63.9g	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	エ446Kcal 蛋18.8g 脂9.1g 塩2.4g 糖68g
2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	バターチキンカレー 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	ミニあんまん	御飯 鮭の塩焼き 卵の花 ほうれん草と油揚げの煮浸し
	エ372Kcal 蛋11.3g 脂9.9g 塩2.1g 糖6.9g	エ591Kcal 蛋23.1g 脂24g 塩2.3g 糖69g	エ44Kcal 蛋1g 脂0.4g 塩0.1g 糖8.6g	エ420Kcal 蛋20.4g 脂9.6g 塩1.9g 糖58.5g
3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	大豆おこわ 粕汁 かに風味卵焼き 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 白菜としめじのピリ辛和え 里芋の煮物
	エ442Kcal 蛋17.8g 脂14.8g 塩1.7g 糖6.9g	エ548Kcal 蛋22.8g 脂18g 塩2.3g 糖67.8g	エ42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	エ438Kcal 蛋18.8g 脂10.6g 塩3.5g 糖62.7g
4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	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 Каттерーチーズ和え きのこマリネのサラダ
	エ409Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖8.4g	エ504Kcal 蛋14.7g 脂10.1g 塩5.2g 糖84.3g	エ56Kcal 蛋2.3g 脂0.9g 塩0.1g 糖9.8g	エ462Kcal 蛋14.9g 脂19.7g 塩2.1g 糖54.7g
5日 (月)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ	御飯 中華スープ 麻婆厚揚げ 人参とえのきの中華風サラダ パインナップ缶	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 大根のゆかり和え
	エ462Kcal 蛋19.5g 脂15.3g 塩2.1g 糖6.9g	エ609Kcal 蛋25g 脂25.8g 塩3.2g 糖68.3g	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	エ368Kcal 蛋13.8g 脂8.7g 塩2.8g 糖55.1g
6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	御飯 みそ汁(えのき・万能葱) 鶏肉のさっぱりお酢煮 キャベツのピーナッツ和え りんごのコンポート	マロンババロア	御飯 さばの味噌煮 切干し大根 かぼちゃのごまマヨネーズ
	エ325Kcal 蛋13.7g 脂10.6g 塩1.3g 糖8.2g	エ539Kcal 蛋19.4g 脂12g 塩5.7g 糖82.6g	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ671Kcal 蛋24.7g 脂28.6g 塩2.4g 糖71.1g
7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	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
	エ442Kcal 蛋15.3g 脂15.1g 塩2.3g 糖7.0g	エ535Kcal 蛋19.5g 脂17.6g 塩2.9g 糖70.3g	エ80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	エ458Kcal 蛋15.1g 脂11.9g 塩3.4g 糖69.7g
8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)	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
	エ319Kcal 蛋11.3g 脂9.3g 塩1.8g 糖4.4g	エ662Kcal 蛋19.6g 脂27.6g 塩4.3g 糖78.4g	エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	エ459Kcal 蛋15.2g 脂14.6g 塩3.4g 糖63.1g
9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(ココア) ミルクティ	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	バウムクーヘン	ひじき御飯 柳川風卵とじ キャベツとツナのピリ辛和え
	エ377Kcal 蛋13.3g 脂8.2g 塩2.2g 糖5.9g	エ518Kcal 蛋23.5g 脂14.6g 塩2.3g 糖67.9g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15.1g	エ511Kcal 蛋24.5g 脂18.3g 塩3.1g 糖57.2g
10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	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 鶏肉のマーマレード煮 カリフラワーのピクルス 黄桃缶	杏仁豆腐	御飯 はんぺんのマヨネーズパン粉焼き いんげんのごまよごし 人参卵しりしり
	エ495Kcal 蛋14.6g 脂21.2g 塩2.2g 糖6.9g	エ450Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.7g 糖65g	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ500Kcal 蛋20.7g 脂19.4g 塩2.6g 糖60.1g
11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	味噌ラーメン ささみと胡瓜の梅サラダ 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 れんこんとさつま揚げの甘辛炒め
	エ400Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.7g 糖5.9g	エ445Kcal 蛋19.2g 脂17.1g 塩4.7g 糖49.4g	エ118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13.1g	エ395Kcal 蛋21.9g 脂4.3g 塩4.9g 糖61.9g
12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	御飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 和風ツナサラダ 黄桃缶	かぼちゃババロア	御飯 鯖のトマトソース きのこマリネのサラダ いんげん辛子マヨネーズ和え
	エ451Kcal 蛋14.4g 脂13.9g 塩2.2g 糖6.9g	エ461Kcal 蛋16.8g 脂13.4g 塩2.3g 糖65.1g	エ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.1g	エ517Kcal 蛋21.1g 脂25g 塩1.7g 糖55.4g
13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	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 パインナップ缶	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
	エ336Kcal 蛋16.8g 脂9.5g 塩1.8g 糖3.9g	エ601Kcal 蛋28.7g 脂20.8g 塩2.3g 糖72.9g	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ523Kcal 蛋19.6g 脂16.7g 塩2.2g 糖69.4g
14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	じゃこチャーハン わかめと春雨スープ 棒棒鶏風サラダ フルーツカクテル	行事用お菓子	御飯 豆腐ステーキなめこあんかけ わかめの酢の物 人参のくるみあえ
	エ409Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖8.4g	エ431Kcal 蛋18.5g 脂13.3g 塩3.5g 糖58.6g	エ67Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g 糖13.9g	エ426Kcal 蛋13.2g 脂12.7g 塩3g 糖61.6g
15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 もやしのカレー甘酢和え ブルーン煮	森永チョコイス	ガーリックライス ポークチャップ こぶきいも

	エ409Kcal 蛋17.6g 脂14.5g 塩1.7g 糖 バターロール リンゴジャム 酸辣湯 夕張メロンゼリー ミルクティ	エ523Kcal 蛋21.9g 脂15.7g 塩4.3g 糖73.1 御飯 もずくのスープ 油淋鶏 おからサラダ 黄桃缶	エ88Kcal 蛋10g 脂4.6g 塩0g 糖10.8g バナナプリン	エ519Kcal 蛋18g 脂23.4g 塩2.5g 糖55.5g 御飯 あじの山椒焼き ほうれん草のくるみ和え 切干大根のはりはり漬け
16日 (金)	エ330Kcal 蛋9.9g 脂10g 塩1.3g 糖49 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	エ650Kcal 蛋27.3g 脂24.6g 塩4.3g 糖73.8 御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) 鮭の焼きびたし キャベツの辛子和え みかん缶	エ84Kcal 蛋3.4g 脂2.8g 塩0.1g 糖11.1 雪の宿サラダ	エ409Kcal 蛋20.9g 脂10.4g 塩1.9g 糖56.4g わかめごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物
17日 (土)	エ399Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩1.8g 糖 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	エ383Kcal 蛋21.4g 脂3.9g 塩2.9g 糖60.6g あんかけきのこ蕎麦 厚焼き卵 バナナ	エ36Kcal 蛋0.3g 脂0.1g 塩0g 糖6.2g キャラメルプリン	エ429Kcal 蛋17.8g 脂14.1g 塩2.8g 糖54.4g 御飯 厚揚げの中華煮 シューマイえび風味 もやしのナムル
18日 (日)	エ442Kcal 蛋15.3g 脂15.1g 塩2.2g 糖 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	エ403Kcal 蛋18g 脂7.2g 塩2.1g 糖67.4g 御飯 かぶのポタージュスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草のポタージュ みかん缶	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.1 黒糖カステラ	エ546Kcal 蛋22.7g 脂20.6g 塩3.3g 糖66.3g 御飯 白魚の粕漬焼き 白菜のおかか和え きんぴらごぼう
19日 (月)	エ395Kcal 蛋16.1g 脂13g 塩1.9g 糖4 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	エ640Kcal 蛋21.6g 脂26.5g 塩4g 糖78.6g さつまいもごはん すまし汁(えのき・絹さや) 鱈の幽庵焼き インゲンの当座煮 パイナップル缶	エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20 梅ゼリー	エ376Kcal 蛋18.4g 脂5.4g 塩2.6g 糖59.3g ガーリックライス 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
20日 (火)	エ380Kcal 蛋17.1g 脂8.8g 塩2.3g 糖4 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	エ427Kcal 蛋18.4g 脂6.8g 塩3.1g 糖68.9g 御飯 みそ汁(わかめ・万能ねぎ) あじのレンコン漬け 里芋のずんだ和え フルーツカクテル	エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.1 森永マリービスケット	エ485Kcal 蛋15.6g 脂20.6g 塩3.1g 糖58.3g 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え もずく酢
21日 (水)	エ398Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖 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)	エ518Kcal 蛋21.5g 脂12.8g 塩3.7g 糖77.1 中華丼 卵スープ カリフラワーのナムル バナナ	エ88Kcal 蛋1.3g 脂1.9g 塩0g 糖13.5g マンゴープリン	エ434Kcal 蛋12.9g 脂14.9g 塩2.9g 糖59.6g 御飯 鱈の生姜醤油焼き いんげんのごま和え 白菜のかにかま煮
22日 (木)	エ384Kcal 蛋14g 脂13g 塩2.2g 糖53 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	エ597Kcal 蛋20.7g 脂20.9g 塩2.8g 糖76.5 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	エ70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g カルシウムせんべい	エ286Kcal 蛋8.4g 脂2g 塩2.4g 糖55.3g 御飯 かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め 中華風おからサラダ いんげんの生姜和え
23日 (金)	エ340Kcal 蛋12.5g 脂7.6g 塩1.9g 糖4 黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) ココア	エ494Kcal 蛋23.5g 脂13.9g 塩3.2g 糖68.3 御飯 すまし汁(とろろ昆布) 和風ミートローフ キャベツとかにかまの和え物 フルーツカクテル	エ19Kcal 蛋0.2g 脂0g 塩0g 糖4.6g ぶどうゼリー	エ489Kcal 蛋20.7g 脂14.2g 塩2.6g 糖64.6g 中華おこわ 中華風厚焼き卵 きゅうりとわかめの中華あえ
24日 (土)	エ431Kcal 蛋20.5g 脂15.8g 塩2.2g 糖 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	エ463Kcal 蛋21.6g 脂11.3g 塩3.9g 糖66.3 煮込みうどん さつまいもとりんご煮 みかん缶	エ63Kcal 蛋0.3g 脂1.8g 塩0.1g 糖11.1 黒糖蒸しケーキ	エ382Kcal 蛋16.3g 脂11.2g 塩3.8g 糖51.1g 御飯 カレーの煮付け ほうれん草のお浸し 大根とパプリカのごま和え
25日 (日)	エ400Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.7g 糖5 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	エ481Kcal 蛋14.7g 脂7.5g 塩5g 糖84.4g 御飯 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	エ27Kcal 蛋0.5g 脂0.1g 塩0.1g 糖6.1g シルキーコッタ	エ371Kcal 蛋20.8g 脂2.7g 塩3.9g 糖62.3g 御飯 炒り鶏 ふろふき大根 カリフラワーのボン酢和え
26日 (月)	エ460Kcal 蛋19g 脂14.1g 塩2.2g 糖5 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	エ451Kcal 蛋16g 脂12.1g 塩7.6g 糖64g 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	エ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0g 糖10.8g 今川焼き(小倉)	エ457Kcal 蛋22.5g 脂7.3g 塩3g 糖69g 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
27日 (火)	エ370Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖4 黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	エ561Kcal 蛋30.8g 脂12.2g 塩3.8g 糖76.1 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	エ106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19 水ようかん(しろあん)	エ436Kcal 蛋16.1g 脂14.4g 塩3.1g 糖57.3g ぼたて風味炊き込みごはん 擬製豆腐 春菊のなめ茸和え
28日 (水)	エ361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖4 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)	エ1472Kcal 蛋224g 脂26.1g 塩6.8g 糖85 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	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8 かっぱえびせん	エ413Kcal 蛋18.7g 脂9.1g 塩2.4g 糖60.7g わかめごはん 鮭の味噌マヨ焼き 大根サラダ
29日 (木)	エ425Kcal 蛋13.9g 脂16.8g 塩2.2g 糖 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)	エ577Kcal 蛋25.1g 脂17.7g 塩3.6g 糖77.1 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	エ58Kcal 蛋0.8g 脂2.5g 塩0g 糖8.2g かっぱえびせん	エ435Kcal 蛋20.3g 脂16.5g 塩2.9g 糖50.9g わかめごはん 鮭の味噌マヨ焼き 大根サラダ