

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和6年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (金)	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) ミルクティ	【お誕生日お祝い膳】 赤飯 すまし汁(えのき・絹さや) 海老しんじょう アスパラのくるみおえ みかん缶	お誕生会ケーキ	御飯 にらの卵とじ 卵の花 きゅうりの甘酢漬け
	エ405Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2.3g 糖53.3g	エ388Kcal 蛋20.1g 脂5.7g 塩2.9g 糖59.7g	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	エ411Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.3g 糖63.4g
2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	カレーライス コンソメスープ(小松菜・玉葱) 野菜のサラダ パイナップル缶	抹茶ワッフル	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌かけ もやしの辛子醤油和え
	エ442Kcal 蛋17.8g 脂14.8g 塩1.6g 糖52g	エ531Kcal 蛋15.6g 脂18.4g 塩2.9g 糖71.8g	エ86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.7g	エ455Kcal 蛋18g 脂7.5g 塩2.7g 糖73.5g
3日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	鮭のちらし寿司 すまし汁(菜の花・竹輪) 厚揚げの照り焼き フルーツカクテル	行事用お菓子	パセリライス 白身魚のトマト煮 ミックスビーンズのサラダ
	エ361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	エ702Kcal 蛋30g 脂23.1g 塩5.3g 糖83g	エ67Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g 糖13.9g	エ375Kcal 蛋21.7g 脂6.2g 塩2.3g 糖54.8g
4日 (月)	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	御飯 オニオンスープ 豚肉のマスタードソー しゃきしゃきポテトサラダ りんごのコンポート	ヨーグルトケーキ	御飯 鱈の塩焼き 切干し大根 キャベツのゆかり和え
	エ406Kcal 蛋15.5g 脂11.7g 塩2g 糖53.4g	エ500Kcal 蛋20.2g 脂8.7g 塩2.2g 糖78g	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	エ452Kcal 蛋14.4g 脂18g 塩1.6g 糖54.7g
5日 (火)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鱈の蒲焼き 白菜としめじのピリ辛和え バナナ	コーヒーゼリー	大根飯 豚キムチの卵炒め チヨレギサラダ
	エ392Kcal 蛋19.1g 脂11.9g 塩2.2g 糖45.9g	エ503Kcal 蛋22.2g 脂10g 塩3.6g 糖77g	エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	エ668Kcal 蛋21.7g 脂36.2g 塩5g 糖62.1g
6日 (水)	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 タ張メロンゼリー カフェオレ	御飯 ほたてとレタススープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ ほうれん草のくるみおえ 黄桃缶	チョコレートパン	御飯 豆腐ステーキきのこあんかけ じゃが芋のきんぴら ブロッコリーの塩昆布和え
	エ310Kcal 蛋9.2g 脂7.4g 塩1.7g 糖50g	エ539Kcal 蛋16.9g 脂21.3g 塩3.1g 糖63.8g	エ92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.2g	エ486Kcal 蛋16g 脂16.5g 塩2g 糖62.1g
7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)	御飯 きのこスープ 鮭のムニエル タルタルソース カリフラワーのカレーピクルス りんごの赤ワイン煮	杏仁豆腐	海老とパブリカのピラフ かぼちゃのミルク煮 アスパラとコーンのサラダ
	エ409Kcal 蛋17.6g 脂14.5g 塩1.7g 糖48g	エ497Kcal 蛋17g 脂13.9g 塩1.7g 糖72.8g	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ462Kcal 蛋13g 脂14.7g 塩1.8g 糖65.5g
8日 (金)	黒糖ロール クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ	御飯 すまし汁(えのき・大葉) のし鶏のごま味噌焼き 大根サラダ みかん缶	やわらかおかき(うす塩)	こぎつねごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ キャベツのピーナッツ和え
	エ373Kcal 蛋12.9g 脂11.1g 塩1.9g 糖57.6g	エ545Kcal 蛋20.8g 脂19.1g 塩4.6g 糖70.1g	エ42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	エ395Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3.2g 糖59.7g
9日 (土)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ タ張メロンゼリー ココア	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) 鱈の西京焼き 菜の花の白あえ ブルーベリー煮	水ようかん	青菜としらすの混ぜご飯 筑前煮 かぶの浅漬け
	エ374Kcal 蛋14.6g 脂14.2g 塩1.6g 糖43.7g	エ513Kcal 蛋24.4g 脂10.5g 塩3.6g 糖76g	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	エ411Kcal 蛋21.5g 脂7.1g 塩2.7g 糖61.1g
10日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	スパゲッティナポリタン コンソメスープ(ほうれん草・卵) きのこマリネのサラダ マンゴー缶	チーズケーキ	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し
	エ361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	エ357Kcal 蛋11.6g 脂9.8g 塩2.4g 糖52.6g	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	エ408Kcal 蛋18.6g 脂9.8g 塩3.4g 糖58.2g
11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 アセロラゼリー ミロ	御飯 コンソメスープ(しめじ・万能葱) 白身魚のピカタ かぼちゃとレーズンのサラダ フルーツカクテル	ストロベリーパバロア	御飯 チンジャオロース 人参とえのきの中華風サラダ わかめのジャージャー炒め
	エ368Kcal 蛋12.2g 脂11.5g 塩1.8g 糖53.8g	エ561Kcal 蛋23.1g 脂17.9g 塩3.3g 糖76g	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ467Kcal 蛋14.2g 脂17.4g 塩3.5g 糖58.8g
12日 (火)	黒糖ロール ポークビーンズ タ張メロンゼリー 抹茶ラテ	御飯 卵とえのきのスープ 梅と大葉のはんぺんつくね きゅうりのわさび酢和え パイナップル缶	ミニあんぱん	カレーピラフ ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス
	エ369Kcal 蛋17.9g 脂12.6g 塩2.1g 糖42.2g	エ506Kcal 蛋23g 脂13.9g 塩4.3g 糖69.7g	エ113Kcal 蛋3.4g 脂2.2g 塩0.1g 糖21.4g	エ481Kcal 蛋18.1g 脂18g 塩2.6g 糖60.5g
13日 (水)	バターロール リンゴジャム 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(高野豆腐・わかめ) 鶏肉と卵の酢煮 きんぴらごぼう 黄桃缶	抹茶ゼリー	御飯 タラの和風オニオンソース ひじき煮 ほうれん草の辛子しょうゆあえ
	エ404Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩2.3g 糖59g	エ580Kcal 蛋24.2g 脂17.3g 塩3.6g 糖72.9g	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ363Kcal 蛋20.2g 脂3.3g 塩3.5g 糖60.5g
14日 (木)	黒糖ロール ミネストローネ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 かきたま汁 鱈の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴー缶	しっとり饅頭(黒糖)	人参の炊き込みご飯 豚肉の葱塩焼き さつま芋のいとこ煮
	エ363Kcal 蛋12.6g 脂11.2g 塩2.1g 糖55g	エ515Kcal 蛋25g 脂15.6g 塩3.6g 糖62.9g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ608Kcal 蛋20.8g 脂21.6g 塩2.5g 糖77.3g
15日 (金)	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) ミルクティ	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 白菜のゆかり和え バナナ	シルキーコッタ	なめ茸御飯 ゆで豚のくるみ味噌かけ 卵の花
	エ405Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2.3g 糖53.3g	エ480Kcal 蛋14.4g 脂11.8g 塩2.3g 糖76.1g	エ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0.1g 糖10.8g	エ513Kcal 蛋18.9g 脂19.2g 塩2.2g 糖59.9g
16日 (土)	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) ココア	御飯 中華風コンソメスープ 白身魚のチリソース炒め カリフラワーのナムル パイナップル缶	かつぱえびせん	山菜御飯 肉味噌温やっこ ほうれん草の磯辺和え
	エ430Kcal 蛋18.8g 脂13.5g 塩2.1g 糖51.2g	エ495Kcal 蛋21.5g 脂12.3g 塩3.4g 糖72.6g	エ49Kcal 蛋0.7g 脂2.1g 塩0g 糖6.8g	エ392Kcal 蛋17.6g 脂15g 塩2.2g 糖45.9g

17日 (日)	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) カフェオレ E419Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.7g 糖58.8g	塩ラーメン ギョーザ フルーツカクテル E490Kcal 蛋19.4g 脂18.3g 塩6.3g 糖56.6g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	御飯 ふくさ焼き れんこんの辛子マヨ和え もずく酢 E487Kcal 蛋18.3g 脂15.2g 塩2.8g 糖65.3g
18日 (月)	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) ミロ E393Kcal 蛋15.7g 脂11.7g 塩2g 糖49.6g	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) 鰯の南蛮漬 さつま芋とパインの甘煮 黄桃缶 E540Kcal 蛋21.2g 脂12.8g 塩3.2g 糖83.8g	今川焼き(カスタード) E118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13.5g	かやくごはん 豚肉の山椒焼き 白菜のポン酢しょうゆ漬 E11604Kcal 蛋692.8g 脂821.3g 塩7.9g 糖230.3g
19日 (火)	黒糖ロール クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E403Kcal 蛋15.5g 脂15.5g 塩2.1g 糖48.1g	バターライス コンソメスープ(白菜) タンドリーチキン コールスローサラダ ブルーベリー煮 E495Kcal 蛋27.6g 脂11.2g 塩2.6g 糖69.3g	黒ごまプリン E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	御飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃのそぼろあん 柚子大根 E509Kcal 蛋17.4g 脂15g 塩3.3g 糖70.8g
20日 (水)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E401Kcal 蛋13.4g 脂8.2g 塩2.3g 糖62.8g	御飯 えのきと卵のスープ カレイのパン粉焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶 E515Kcal 蛋26.6g 脂13.4g 塩3.6g 糖69.5g	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	御飯 豚肉とピーマンのピリ辛炒め カリフラワーのおかか和え きゅうりとちくわのごま酢あえ E535Kcal 蛋20.2g 脂22.8g 塩3.1g 糖57.9g
21日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E344Kcal 蛋12.6g 脂13.2g 塩1.3g 糖46.1g	焼き鳥丼 すまし汁(菜の花・玉麩) 白菜のゆず和え みかん缶 E553Kcal 蛋22.9g 脂16.8g 塩2.5g 糖73.6g	水ようかん(しろあん) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	わかめごはん 鯖の木の芽焼き キャベツとツナのピリ辛和え E401Kcal 蛋22.9g 脂7.9g 塩2.6g 糖56.7g
22日 (金)	バターロール はちみつ 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 E412Kcal 蛋12.2g 脂13.2g 塩2g 糖55.5g	サブランライス ドライカレー コンソメスープ(しめじ・玉葱) 海藻サラダ パイナップルヨーグルト E601Kcal 蛋23g 脂22.3g 塩4.2g 糖77.9g	たい焼き E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2g	御飯 中華風厚焼き卵 中華風おからサラダ もやしの辛子和え E420Kcal 蛋17.3g 脂13.2g 塩2.5g 糖53.9g
23日 (土)	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 ココア E398Kcal 蛋14.2g 脂13.4g 塩2.1g 糖52.8g	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 松風焼き ごぼうサラダ みかん缶 E537Kcal 蛋20.1g 脂18.5g 塩3g 糖68.5g	ライチゼリー E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	御飯 ホツケのみりん漬け焼き キャベツとかにかまのマヨ和え わかめのジャージャー炒め E428Kcal 蛋20.5g 脂10.5g 塩4.5g 糖57.8g
24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 E398Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖51.1g	焼きうどん(ソース味) コンソメスープ(小松菜・コーン) いんげんとくるみのサラダ りんごのコンポート E512Kcal 蛋14.9g 脂15g 塩5.5g 糖72.4g	ミニあんまん E44Kcal 蛋1g 脂0.4g 塩0.1g 糖8.6g	谷中ごはん あじの味噌焼き 大根の梅肉和え E355Kcal 蛋19.6g 脂5.8g 塩2.8g 糖54.8g
25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 E497Kcal 蛋17.8g 脂17.9g 塩2.4g 糖60.1g	オムライス ~デミグラスソース~ かぶのポタージュスープ 野菜サラダ 黄桃缶 E563Kcal 蛋22.9g 脂18.8g 塩3.5g 糖71g	杏ゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10.7g	御飯 豆腐と海老のあっさり煮 竹輪とじゃが芋の煮物 きゅうりの塩昆布和え E423Kcal 蛋22.2g 脂5.7g 塩3.3g 糖65.6g
26日 (火)	黒糖ロール ポークビーンズ アセロラゼリー 抹茶ラテ E370Kcal 蛋17.9g 脂12.6g 塩2.1g 糖44.8g	御飯 春雨スープ 八宝菜 人参のザーサイ炒め フルーツカクテル E526Kcal 蛋17.8g 脂16.6g 塩4.8g 糖70.3g	パウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	御飯 鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え わかめと油揚げのさっと煮 E379Kcal 蛋13.2g 脂11.3g 塩2.1g 糖52.3g
27日 (水)	バターロール(1コ) はちみつ サクラ印1kg 野菜と卵の中華スープ(M) ヨーグルト(ココア) カフェオレ E399Kcal 蛋15.3g 脂10.8g 塩1.8g 糖54.5g	御飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 豚肉のマヨしょうが焼き ブロッコリーのゴマおかか和え パイナップルヨーグルト E685Kcal 蛋25.1g 脂33.6g 塩2.9g 糖66.2g	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	御飯 あじの梅煮 大根とさつま揚げの煮物 いんげんの生姜和え E386Kcal 蛋20.8g 脂4.1g 塩3.6g 糖62g
28日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E343Kcal 蛋12.6g 脂13.2g 塩1.3g 糖43.6g	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) さばの利休焼き ひじき梅煮 みかん缶 E601Kcal 蛋25.3g 脂25.2g 塩3.8g 糖66.4g	くろ棒カルシウム E61Kcal 蛋0.7g 脂0.1g 塩0g 糖14g	御飯 豆腐チャンプルー 切干大根の和風サラダ ピーマンのきんぴら E535Kcal 蛋20.6g 脂21.8g 塩2.3g 糖60.5g
29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 E402Kcal 蛋15.9g 脂10g 塩2.1g 糖57.1g	ピビンバ わかめのスープ 韓国なます フルーツカクテル E457Kcal 蛋15.5g 脂14.8g 塩3.1g 糖64.3g	マンゴープリン E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	御飯 鮭の塩焼き ごぼう入り卵の花 きゅうりとセロリの和え物 E370Kcal 蛋15.2g 脂7.7g 塩2.3g 糖55.3g
30日 (土)	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) ココア E422Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩1.8g 糖47.7g	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) キャベツのミルフィーユ かぼちゃのごま和え 黄桃缶 E485Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩3.4g 糖73.9g	カルシウムせん E46Kcal 蛋0.4g 脂0.1g 塩0g 糖10.9g	人参の炊き込みご飯 厚揚げのポン酢和え カリフラワーのカニ風味サラダ E433Kcal 蛋13.7g 脂15.1g 塩1.7g 糖57.4g
31日 (日)	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 E380Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.2g 糖55g	じゃことキャベツのクリームパスタ かぶと人参のマリネ フルーツポンチ E453Kcal 蛋16.3g 脂9.3g 塩2.4g 糖73.9g	ぶどうゼリー E63Kcal 蛋0.3g 脂1.8g 塩0.1g 糖11.3g	御飯 はんぺんのヨネスパン粉焼き 五目ひじき煮 きゅうりの梅あえ E463Kcal 蛋14.9g 脂15.5g 塩3.1g 糖64.4g