

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年10月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (月)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	お赤飯 豆腐だんごあんかけ れんこんサラダ 鶏肉ときのこ汁	プリン	麦ごはん ホイコーロー 小松菜とツナの和え物 フルーツ バナナ
	エ436Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.8g	エ597Kcal 蛋24.8g 脂22.9g 塩3.3g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ401Kcal 蛋13.5g 脂9.8g 塩1.3g
2日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ 焼き豚サラダ コーンスープ フルーツ キウイ・みかん缶	ロールケーキ	きのこピラフ 肉みそ豆腐 青菜のピーナツ和え
	エ433Kcal 蛋16.2g 脂11.3g 塩2.7g	エ520Kcal 蛋20.4g 脂12.2g 塩3g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ515Kcal 蛋18.4g 脂17.1g 塩2.3g
3日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 魚の七味焼 もやし中華風サラダ けんちんうどん汁	和菓子 かつぱえびせん	麦ごはん 友禅蒸し ジャーマン大根 フルーツミックス
	エ435Kcal 蛋15.9g 脂10.7g 塩3g	エ436Kcal 蛋22g 脂6.5g 塩3.2g	エ137Kcal 蛋2.9g 脂0.9g 塩0.1g	エ374Kcal 蛋14g 脂8.9g 塩1.4g
4日 (木)	ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ 白和え かき玉汁 フルーツ オレンジ	ババロア	麦ごはん 八宝菜 わかめとちくわのサラダ ブロッコリーのあんかけ
	エ401Kcal 蛋13.4g 脂7.9g 塩2.9g	エ566Kcal 蛋22.5g 脂19.8g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ398Kcal 蛋15.8g 脂13g 塩1.4g
5日 (金)	わかめごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬け
	エ397Kcal 蛋15.8g 脂10.2g 塩3g	エ423Kcal 蛋20.3g 脂5.4g 塩1.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ354Kcal 蛋11.8g 脂5.7g 塩2.3g
6日 (土)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 ワンタンスープ	芋ようかん	麦ごはん 炒鶏 なべしぎ フルーツミックス
	エ401Kcal 蛋13.6g 脂8.4g 塩3.1g	エ459Kcal 蛋11.3g 脂11.6g 塩1.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ380Kcal 蛋12.9g 脂6.6g 塩1.5g
7日 (日)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん なめ茸入り玉子焼き おひたし 豚汁 フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ
	エ462Kcal 蛋18.8g 脂11.8g 塩3.1g	エ469Kcal 蛋20.6g 脂11.8g 塩3.5g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ427Kcal 蛋20.5g 脂13.5g 塩2.2g
8日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 もずくと長芋の酢の物 けんちん汁	シュークリーム	麦ごはん 鯖の味噌煮 もやしとにら炒め フルーツ オレンジ
	エ460Kcal 蛋18.5g 脂13.2g 塩2.9g	エ387Kcal 蛋14.7g 脂8.4g 塩1.8g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ432Kcal 蛋22.1g 脂11.7g 塩1.3g
9日 (火)	うめしらすごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツミックス	ババロア	中華丼 わかめときのこのナムル風 さつまいもレーズン煮
	エ426Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.4g	エ473Kcal 蛋18.8g 脂9.4g 塩2.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ394Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩1.6g
10日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ	和菓子	麦ごはん マーボーなす 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶
	エ418Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩2.8g	エ432Kcal 蛋19.9g 脂14.3g 塩4.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ376Kcal 蛋11.7g 脂8.7g 塩0.9g
11日 (木)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん あじの中華ソースかけ きくらげと大根のごまサラダ 中華風かき玉スープ	喫茶3F	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ バナナ
	エ465Kcal 蛋17.8g 脂11.4g 塩2.5g	エ457Kcal 蛋19.8g 脂12.8g 塩2.2g	エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ419Kcal 蛋12.1g 脂8.2g 塩1.1g
12日 (金)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	牛しぐれ丼 わかめの酢の物 のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶	黒ごまプリン	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆)
	エ425Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.9g	エ447Kcal 蛋17.6g 脂11.4g 塩2.6g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ565Kcal 蛋22g 脂15g 塩2g
13日 (土)	青菜ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鮭の酒粕漬け 揚げなすそぼろかけ 芋子汁	菓子パン	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え フルーツミックス
	エ387Kcal 蛋15.1g 脂10g 塩3.7g	エ465Kcal 蛋24.9g 脂11g 塩2.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ347Kcal 蛋13.7g 脂7g 塩1.4g
14日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	サンドイッチ(ツナ・たまご) 野菜炒め ミネストローネ フルーツ みかん缶	フルーチェ	麦ごはん 筑前煮 車ふのチャンプルー しらすおろし
	エ437Kcal 蛋14.4g 脂9.6g 塩2.9g	エ549Kcal 蛋18.4g 脂32.1g 塩3.6g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ392Kcal 蛋17.1g 脂7.1g 塩2g

15日 (月)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん さばのおろし煮 ごぼうのみそマヨサラダ カレー南蛮汁 きゅうりのぬか漬け	杏仁豆腐	麦ごはん かに玉あんかけ 五目いり豆腐 フルーツ パナナ
	エ425Kcal 蛋14.7g 脂9.1g 塩3.1g	エ632Kcal 蛋26.2g 脂24.1g 塩4.4g	エ54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	エ447Kcal 蛋18.7g 脂12g 塩1.6g
16日 (火)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	オムライス ナムル 豆腐と小松菜のスープ ブルー煮	芋ようかん	レタス炒飯 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ オレンジ
	エ435Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.8g	エ533Kcal 蛋21.2g 脂16.9g 塩3.7g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ438Kcal 蛋14.8g 脂11.1g 塩1.2g
17日 (水)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ みそ汁豆腐	ミルクプリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ みかん缶
	エ441Kcal 蛋17.5g 脂11.8g 塩2.8g	エ421Kcal 蛋17.2g 脂11.3g 塩2.5g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ397Kcal 蛋15.8g 脂9g 塩1.8g
18日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 酢鶏 ぜんまいの白和え 芋子汁	パバロア	柳川風井 けんちん煮 フルーツミックス
	エ410Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩3.2g	エ550Kcal 蛋20.5g 脂16.7g 塩3.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ376Kcal 蛋13.9g 脂6.7g 塩2g
19日 (金)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 山菜そば汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん 照り焼きつくね 洋風変わりきんぴら 大根の甘酢漬け
	エ438Kcal 蛋16g 脂9.7g 塩2.9g	エ509Kcal 蛋22.1g 脂9.4g 塩3.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ410Kcal 蛋13.7g 脂9.9g 塩1.7g
20日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ井 白菜の辛子和え さつま汁 フルーツ キウイ・みかん缶	ドームケーキ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜としめじの玉子とじ カリフラワーのピクルス
	エ436Kcal 蛋14.8g 脂11g 塩2.6g	エ459Kcal 蛋14.8g 脂8.1g 塩2.4g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ401Kcal 蛋17g 脂11.2g 塩1.5g
21日 (日)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜の柚子香和え いわしのつみれ汁 フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 煮魚 大根サラダ 金山寺みそ
	エ417Kcal 蛋15.2g 脂9.8g 塩3.3g	エ480Kcal 蛋20.6g 脂12.8g 塩2g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ389Kcal 蛋19.8g 脂7.2g 塩2.3g
22日 (月)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごぼうめし 桜えび入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	チーズヨーグルト	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え
	エ427Kcal 蛋13.7g 脂9.8g 塩2.8g	エ487Kcal 蛋20.6g 脂12.1g 塩2.4g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ418Kcal 蛋16.3g 脂9.1g 塩2.6g
23日 (火)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ フルーツ パナナ	ワッフル	麦ごはん 中華炒め にらの卵とじ 黒豆
	エ479Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩2.5g	エ459Kcal 蛋22.3g 脂6.8g 塩2.7g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ423Kcal 蛋17.8g 脂10g 塩1.6g
24日 (水)	ゆかりごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	カレーライス わかめとツナのサラダ ジュース フルーツヨーグルト	プリン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え
	エ450Kcal 蛋14.7g 脂12.3g 塩3g	エ590Kcal 蛋17.1g 脂16g 塩2.2g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ350Kcal 蛋15g 脂7.2g 塩1.6g
25日 (木)	ごはん がんと蕎のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ焼き きゃべつとささみの中華和え にゅうめん	カステラ	親子丼 マセドアンサラダ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ440Kcal 蛋16.4g 脂12.3g 塩2.9g	エ488Kcal 蛋25g 脂11.7g 塩4g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ545Kcal 蛋21.8g 脂19.9g 塩1.6g
26日 (金)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 松風焼 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツ みかん缶	メロンゼリー	麦ごはん ごま味肉豆腐 中華サラダ 白菜の浅漬け
	エ435Kcal 蛋16.7g 脂11.6g 塩2.8g	エ493Kcal 蛋19.6g 脂12.1g 塩2.2g	エ41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ398Kcal 蛋15.3g 脂11.5g 塩2g
27日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん 青椒肉糸 白菜と豚肉のうま煮 きゅうりのぬか漬け
	エ395Kcal 蛋13.7g 脂8.1g 塩2.9g	エ523Kcal 蛋16.5g 脂16.5g 塩2.8g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ357Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩1.9g
28日 (日)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	鶏そぼろ丼 田楽 すまし汁 フルーツミックス	フルーチェ	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ
	エ432Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩2.9g	エ449Kcal 蛋15.9g 脂12.9g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ457Kcal 蛋15.6g 脂9.5g 塩1.6g
29日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 鮭のガーリック焼き 判三糸 チャップスイ	ドームケーキ	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ フルーツ パナナ
	エ432Kcal 蛋14.6g 脂11g 塩2.8g	エ420Kcal 蛋23.9g 脂6.7g 塩2.3g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ497Kcal 蛋17.4g 脂16.5g 塩1.2g

30日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	中華風炊き込みごはん 信田巻き さつま揚げのピリ辛和え ワンタンスープ フルーツ みかん缶	ババロア	麦ごはん ちぐさ焼き卵 もやしとにら炒め 奈良漬け
	エ423Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩2.6g	エ501Kcal 蛋23.8g 脂15.6g 塩3.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ356Kcal 蛋13.5g 脂8.1g 塩1.7g
31日 (水)	ごはん 納豆 ひじきと高野豆腐煮 みそ汁油揚げ 牛乳	あじの味噌蒲焼き丼 きゃべつとささみの中華和え のっぺい汁 フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	麦ごはん 治部煮 小松菜のとろろ芋かけ さっぱり漬け
	エ463Kcal 蛋19.2g 脂12.7g 塩2.5g	エ501Kcal 蛋23g 脂11.6g 塩3.5g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ326Kcal 蛋12.9g 脂5.1g 塩1.1g