

献立表

普通食

葉山清寿苑

平成30年4月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E408Kcal 蛋14g 脂9.5g 塩3.3g	お赤飯 まさご揚げおろしソース 洋風変わりきんぴら 粕汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E560Kcal 蛋20.6g 脂14.4g 塩3.1g	ブルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	親子丼 おひたし セロリとベーコン炒め E446Kcal 蛋22.4g 脂14.7g 塩2.2g
2日 (月)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E412Kcal 蛋14.8g 脂9.7g 塩2.9g	ごはん 肉団子酢豚風 きゃべつの辛子和え 中華スープ フルーツミックス E490Kcal 蛋15.6g 脂13.3g 塩2.4g	杏仁豆腐 E54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 煮魚 玉ねぎとツナのおろし和え じゃがバター煮 E421Kcal 蛋21.7g 脂8.8g 塩2.2g
3日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E405Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩3g	ごはん 白身魚の西京焼き ごぼうのマヨネーズサラダ 豚汁 うぐいす煮豆 E536Kcal 蛋26.6g 脂12.6g 塩3.7g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 フルーツ オレンジ E367Kcal 蛋12.4g 脂6.3g 塩1.4g
4日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E412Kcal 蛋13.3g 脂8.1g 塩3.2g	ごはん あじの南蛮漬け 大根サラダ 山菜そば汁 フルーツ バナナ E559Kcal 蛋22.6g 脂14.9g 塩2.9g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 白菜とかにかまの和え物 さつま芋レモン煮 E388Kcal 蛋12.7g 脂7.4g 塩2.4g
5日 (木)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E455Kcal 蛋18.4g 脂12.4g 塩2.9g	桜ずし 白身魚の木の芽焼き 菜の花のからし和え 花豆 たき合わせ すまし汁 フルーツ いちご E476Kcal 蛋24.4g 脂13.7g 塩3.1g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ちぐさ焼き卵 五色和え なすの浅漬け E324Kcal 蛋12.6g 脂5.9g 塩2g
6日 (金)	わかめごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E426Kcal 蛋14.8g 脂9.8g 塩2.8g	かつ丼 かぶとツナの和え物 みそ汁豆腐 フルーツミックス E586Kcal 蛋22.1g 脂21.7g 塩2.8g	ミルクプリン E40Kcal 蛋4.3g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み 青菜のピーナツ和え なめ茸おろし E406Kcal 蛋17.2g 脂10.4g 塩2.4g
7日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E426Kcal 蛋15.3g 脂10.9g 塩2.6g	ごはん 松風焼 わかめの酢の物 三平汁 フルーツ オレンジ E541Kcal 蛋24.5g 脂14.2g 塩2.6g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 きゃべつときゅうりの梅和え 黒豆 E419Kcal 蛋17.1g 脂7.8g 塩1.4g
8日 (日)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁わかめ 牛乳 E461Kcal 蛋17.6g 脂11.4g 塩2.6g	牛しぐれ丼 煮しめ かき玉汁 フルーツ バナナ E499Kcal 蛋16.4g 脂13.8g 塩2.8g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	きのこピラフ 南瓜そぼろ煮 いんげんとササミのごま和え E489Kcal 蛋16g 脂12.4g 塩2.2g
9日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E432Kcal 蛋14.4g 脂9.9g 塩2.7g	ごはん かおり煮付 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 鶏汁 フルーツ みかん缶 E421Kcal 蛋21.8g 脂2.9g 塩2.2g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー えびと絹さやの玉子とじ 煮豆(いんげん豆) E450Kcal 蛋18.5g 脂9.2g 塩1.4g
10日 (火)	ごはん ふりかけ ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E399Kcal 蛋13.4g 脂7.9g 塩3.1g	ごはん タラの竜田揚げ 南瓜のカッターチーズサラダ きゃべつとベーコンのスープ E528Kcal 蛋22.8g 脂15.9g 塩2.6g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 照り焼きつくね 里芋のゆずみそ煮 フルーツミックス E392Kcal 蛋13.4g 脂6.9g 塩1.4g
11日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E448Kcal 蛋15.6g 脂12g 塩2.7g	ごはん 酢鶏 さつま揚げのピリ辛和え 中華風かき玉スープ E473Kcal 蛋18.2g 脂11.6g 塩2.1g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 五目玉子焼き 玉ねぎと牛肉のすき煮 フルーツ オレンジ E441Kcal 蛋17.1g 脂12.8g 塩1.6g
12日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E398Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩3.2g	天丼 もやしとカニカマの辛子和え すまし汁 フルーツ バナナ E493Kcal 蛋22g 脂12.4g 塩3.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 白和え きゅうりの浅漬け E403Kcal 蛋18.1g 脂11.8g 塩1.4g
13日 (金)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳 E500Kcal 蛋20.3g 脂12.8g 塩2.5g	ごはん 信田巻き 判三糸 沢煮椀 フルーツ キウイ・みかん缶 E524Kcal 蛋22.2g 脂15.3g 塩2.4g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 鯖のカレー焼き きゃべつとわさびマヨネーズ和え おくらのかか和え E459Kcal 蛋21.2g 脂17.8g 塩1.9g
14日 (土)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E431Kcal 蛋15.6g 脂11.4g 塩2.8g	ごはん 揚げじゃがあんかけ 青菜とささみの辛子和え 芋子汁 フルーツミックス E470Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.8g	シュークリーム E68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	五目炒飯 ブロッコリーのあんかけ シュウマイ E409Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩1.7g

15日 (日)	青菜ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん カレイのおろし煮 れんこんサラダ のっぺい汁 フルーツ オレンジ	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 コールスローサラダ さつまいもレーズン煮
	エ381Kcal 蛋14.1g 脂9.8g 塩3.2g	エ528Kcal 蛋23.8g 脂15.2g 塩2.7g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ565Kcal 蛋20.2g 脂18.2g 塩2.1g
16日 (月)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	きのこのハヤシライス わかめとツナのサラダ ジュース プルーン煮	芋ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 なべしぎ フルーツミックス
	エ444Kcal 蛋18.1g 脂11.7g 塩2.8g	エ537Kcal 蛋17.8g 脂15.4g 塩2.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ403Kcal 蛋14g 脂10.4g 塩1.2g
17日 (火)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き 白和え 赤だし汁	菓子パン	麦ごはん にら玉あんかけ 揚げじゃがコンビーフ炒め フルーツ キウイ・みかん缶
	エ431Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩3.7g	エ451Kcal 蛋27.3g 脂9.4g 塩2.1g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ416Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩1.2g
18日 (水)	ゆかりごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ もやしの中華風サラダ 桜えびの中華スープ フルーツ オレンジ	杏仁豆腐	麦ごはん 筑前煮 小松菜と玉子の炒め物 なめ茸おろし
	エ456Kcal 蛋15.2g 脂10.6g 塩2.8g	エ496Kcal 蛋19.8g 脂13g 塩2.2g	エ54Kcal 蛋0.2g 脂0.1g 塩0g	エ391Kcal 蛋16g 脂8.4g 塩2.1g
19日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	山菜ごはん 鯖の金山寺焼 もやしとツナの辛子和え けんちん汁	ババロア	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 車ふのチャンプルー フルーツ オレンジ
	エ414Kcal 蛋15.1g 脂9.8g 塩2.9g	エ446Kcal 蛋25.1g 脂10.5g 塩3.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ403Kcal 蛋16.9g 脂9.3g 塩1.4g
20日 (金)	ごはん 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	鮭のちらし寿司 田楽 鶏肉ときのこ汁 きゅうりの中華漬け	おしるこ	麦ごはん 麻婆豆腐 えのきとささみのポン酢かけ フルーツ パナナ
	エ409Kcal 蛋14.1g 脂7.5g 塩3.1g	エ422Kcal 蛋18.6g 脂8.2g 塩2.1g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ407Kcal 蛋19.2g 脂8.7g 塩0.9g
21日 (土)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 みそ汁豆腐 牛乳	竹の子ごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き もやしとひき肉の炒め物 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ494Kcal 蛋20.4g 脂13.1g 塩2.4g	エ441Kcal 蛋19.5g 脂10.4g 塩3.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ443Kcal 蛋24g 脂13.3g 塩1.6g
22日 (日)	ごはん ふりかけ 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	鶏そぼろ丼 揚げなすのおろし煮 むらくも汁 フルーツ パナナ	ヨーグルト	ごぼうとベーコンの炒飯 肉みそ豆腐 大根の梅肉和え
	エ449Kcal 蛋15.8g 脂12.1g 塩2.7g	エ479Kcal 蛋16.4g 脂15.1g 塩2.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ489Kcal 蛋14.9g 脂16.1g 塩1.6g
23日 (月)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ煮 きゃべつとささみの中華和え そうめん汁 フルーツミックス	ドームケーキ	麦ごはん 中華炒め 肉じゃが 奈良漬け
	エ444Kcal 蛋15.5g 脂10.3g 塩2.8g	エ548Kcal 蛋26.7g 脂13.5g 塩3.8g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ405Kcal 蛋15g 脂8.7g 塩2.1g
24日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	天丼 なめこの酢の物 さつま汁 花豆	チーズヨーグルト	麦ごはん マーボーなす にらときのこの玉子とじ フルーツ パナナ
	エ423Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩3g	エ458Kcal 蛋20.7g 脂9.2g 塩2.1g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ409Kcal 蛋14.2g 脂9.8g 塩1.1g
25日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	オムライス ナムル トマトスープ フルーツ キウイ・みかん缶	菓子パン	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 青菜のえのき和え
	エ450Kcal 蛋17.2g 脂11.6g 塩2.9g	エ535Kcal 蛋20.9g 脂17.6g 塩3.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ382Kcal 蛋20.4g 脂8.1g 塩2.3g
26日 (木)	ごはん 納豆 大根とさつま揚げ煮 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 親子巻き おひたし ワンタンスープ フルーツミックス	黒ごまプリン	焼豚とねぎの炒飯 五目いり豆腐 白菜の中華風酢の物
	エ472Kcal 蛋18.2g 脂10.5g 塩2.8g	エ465Kcal 蛋20.9g 脂12.1g 塩2.3g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ445Kcal 蛋17.3g 脂10g 塩2.3g
27日 (金)	ごはん 蒟と生揚煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	中華風炊き込みごはん はんぺんのはさみ揚げ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ にら玉スープ フルーツ みかん缶	ワッフル	麦ごはん 柳川風 豚肉と長芋の炒め物 がんもの煮つけ
	エ418Kcal 蛋14.9g 脂9.9g 塩2.8g	エ578Kcal 蛋20.2g 脂22.1g 塩3.3g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ460Kcal 蛋20.4g 脂14.3g 塩3.1g
28日 (土)	うめしらすごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	あじの味噌蒲焼き丼 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 うぐいす煮豆	ババロア	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ パナナ
	エ439Kcal 蛋16.8g 脂10.7g 塩3.6g	エ504Kcal 蛋23.6g 脂12.5g 塩3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ380Kcal 蛋13.3g 脂6.8g 塩1.5g
29日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	サンドイッチ(ツナ・たまご) ウイナーのきのこソテー カレー汁 フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん 治部煮 玉ねぎの玉子とじ カリフラワーのピクルス
	エ428Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩2.8g	エ595Kcal 蛋18.4g 脂35.1g 塩3.5g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ359Kcal 蛋14.3g 脂6.3g 塩1.2g

30日 (月)	ごはん ふりかけ 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ丼 うどの梅和え 三平汁 浅漬け	カステラ	カレーライス セロリとささみのサラダ フルーツヨーグルト
	エ430Kcal 蛋14.9g 脂11.1g 塩3g	エ436Kcal 蛋14.3g 脂8.7g 塩3.3g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ592Kcal 蛋18.7g 脂20.7g 塩2g