

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和1年6月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	お赤飯 すき焼き風煮 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 芋子汁	メロンゼリー	麦ごはん ちぐさ焼き卵 なべしぎ フルーツミックス
	エ422Kcal 蛋14.8g 脂10.7g 塩2.8g	エ477Kcal 蛋18g 脂9.7g 塩2.9g	エ41Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ361Kcal 蛋11.7g 脂6.7g 塩1.6g
2日 (日)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 鱈の金山寺焼 五目白和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん ホイコーロー わかめときのこのナムル風 煮豆(いんげん豆)
	エ416Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩3.1g	エ536Kcal 蛋27.1g 脂14.3g 塩2.5g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ419Kcal 蛋14.6g 脂8.7g 塩1.2g
3日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 松風焼 南瓜のえびあんかけ かき玉汁 フルーツ キウイ・みかん缶	ドームケーキ	五目炒飯 じゃがバター煮 白菜の中華風酢の物
	エ459Kcal 蛋18.1g 脂12.2g 塩2.9g	エ551Kcal 蛋23.2g 脂13.7g 塩2.8g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ459Kcal 蛋13.4g 脂12.1g 塩1.2g
4日 (火)	わかめごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 もやしとツナの辛子和え チャップスイ フルーツ パナナ	黒ごまプリン	麦ごはん 煮魚 玉ねぎとえびのチャンプルー風 いんげんとササミのごま和え
	エ420Kcal 蛋14.2g 脂9.1g 塩3.1g	エ553Kcal 蛋16.4g 脂18.2g 塩2.7g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	エ385Kcal 蛋25.1g 脂5g 塩2.5g
5日 (水)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	グリーンピースごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜のわさび漬け和え カレー南蛮汁	芋ようかん	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ フルーツ みかん缶
	エ411Kcal 蛋13.6g 脂8.2g 塩2.8g	エ415Kcal 蛋18.2g 脂9.8g 塩3.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ488Kcal 蛋14.7g 脂17.5g 塩1.8g
6日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き わかめの酢の物 けんちん汁 フルーツミックス	ロールケーキ	麦ごはん 友禅蒸し 小松菜と玉子の炒め物 なすのぬか漬け
	エ471Kcal 蛋19.3g 脂12.8g 塩3.1g	エ353Kcal 蛋19.3g 脂1.6g 塩2.4g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ341Kcal 蛋15.8g 脂7.1g 塩2.4g
7日 (金)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ラーメン ナムル シュウマイ 杏仁豆腐	菓子パン	麦ごはん 八宝菜 きゃべつのかにかま和え 奈良漬け
	エ423Kcal 蛋13.8g 脂9.3g 塩2.7g	エ627Kcal 蛋61g 脂16g 塩3.1g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ413Kcal 蛋15g 脂14g 塩1.6g
8日 (土)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物・あみの佃煮 みそ汁ふ 牛乳	ごはん さばのおろし煮 きくらげと大根のごまサラダ むらくも汁 フルーツ キウイ・みかん缶	ワッフル	柳川風丼 青菜のピーナツ和え がんもの煮つけ
	エ410Kcal 蛋15g 脂9.2g 塩3.2g	エ554Kcal 蛋24g 脂17.7g 塩2.5g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ448Kcal 蛋19.8g 脂13.5g 塩2.9g
9日 (日)	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	サンドイッチ(ツナ・たまご) 焼き豚サラダ ミネストローネ フルーツ みかん缶	フルーチェ	麦ごはん 照り焼きつくね ジャーマン大根 おくらのかか和え
	エ426Kcal 蛋15.4g 脂11g 塩2.7g	エ520Kcal 蛋17.4g 脂29.5g 塩3.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ390Kcal 蛋14g 脂11.6g 塩1.5g
10日 (月)	青菜ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん ひじき入り玉子焼き 青菜とささみの辛子和え 赤だし汁 フルーツミックス	パバロア	麦ごはん ごま味噌豆腐 ツナポテトサラダ きゅうりのぬか漬け
	エ424Kcal 蛋16.3g 脂10.9g 塩3.3g	エ431Kcal 蛋19.3g 脂10.2g 塩2.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ473Kcal 蛋15.7g 脂18.4g 塩2.2g
11日 (火)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 中華風かき玉スープ	芋ようかん	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツ パナナ
	エ505Kcal 蛋20.6g 脂13.2g 塩2.5g	エ535Kcal 蛋18.2g 脂22.8g 塩1.6g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ423Kcal 蛋12.1g 脂7.8g 塩1.2g
12日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	鮭のちらし寿司 もやしとカニカマの辛子和え みそ汁豆腐 フルーツ オレンジ	ミルクプリン	麦ごはん 中華炒め おひたし しらすおろし
	エ404Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.8g	エ359Kcal 蛋19g 脂5.4g 塩2.5g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ340Kcal 蛋15.4g 脂6.7g 塩2g
13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	新生姜と枝豆のかき揚げ丼 大根と昆布の煮物 豚汁 花豆	喫茶2F	麦ごはん マーボーなす 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツ キウイ・みかん缶
	エ411Kcal 蛋15.4g 脂10.1g 塩2.9g	エ468Kcal 蛋16.9g 脂13g 塩3.5g	エ168Kcal 蛋3.5g 脂2.7g 塩0.1g	エ425Kcal 蛋15.8g 脂11g 塩0.9g
14日 (金)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き きゃべつとささみの中華和え そば汁(茶そば)	和菓子	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ もやしとにら炒め フルーツミックス
	エ479Kcal 蛋15.8g 脂13.1g 塩2.8g	エ433Kcal 蛋26.9g 脂3.7g 塩4.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ377Kcal 蛋13.9g 脂8.9g 塩1.2g
15日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん 和風みそグラタン わかめとツナのサラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ パナナ	シュークリーム	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 白菜の浅漬け
	エ486Kcal 蛋18.7g 脂12.4g 塩2.5g	エ539Kcal 蛋21.2g 脂16.7g 塩2.4g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ435Kcal 蛋19.6g 脂13.6g 塩1.8g

令和1年6月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (日)	ゆかりごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E418Kcal 蛋15.3g 脂9.9g 塩3.3g	ごはん 信田巻き なめこの酢の物 にら玉スープ フルーツ みかん缶 E493Kcal 蛋19.8g 脂13.5g 塩1.5g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	親子丼 ちくわと胡瓜のサラダ さつまいもレーズン煮 E514Kcal 蛋20.5g 脂17.5g 塩1.7g
17日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E436Kcal 蛋16g 脂10.7g 塩3g	みょうがごはん 鯖のごまみそ焼き 煮しめ 鶏汁 フルーツミックス E485Kcal 蛋23g 脂14.1g 塩2.9g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 かぶのぬか漬け E448Kcal 蛋19.3g 脂12.5g 塩2.9g
18日 (火)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E415Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩2.9g	かつ丼 きゃべつときゅうりの辛子和え 粕汁 フルーツ オレンジ E592Kcal 蛋23.3g 脂19.8g 塩2.3g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え E366Kcal 蛋13.9g 脂6.7g 塩1.5g
19日 (水)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E433Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 洋風変わりきんぴら 鶏肉ときのこ汁 E458Kcal 蛋24.9g 脂9.3g 塩2.4g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 舞茸となすのみそ炒め フルーツ みかん缶 E379Kcal 蛋13.4g 脂7.6g 塩1.7g
20日 (木)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E422Kcal 蛋15.3g 脂9.4g 塩3g	カレーライス セロリとささみのサラダ ジュース カリフラワーのピクルス E595Kcal 蛋17.5g 脂19.6g 塩2.1g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐のあんかけ フルーツ キウイ・みかん缶 E363Kcal 蛋13.2g 脂7.1g 塩1.3g
21日 (金)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E445Kcal 蛋17.4g 脂10.4g 塩2.5g	ごはん 酢鶏 れんこんサラダ ワンタンスープ フルーツミックス E546Kcal 蛋16.5g 脂18g 塩2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	レタス炒飯 白菜と豚肉のうま煮 玉ねぎとツナのおろし和え E458Kcal 蛋14.8g 脂15.2g 塩1.4g
22日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E419Kcal 蛋14.6g 脂9.8g 塩2.8g	あじの味噌蒲焼き丼 白和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ E538Kcal 蛋24.6g 脂14.4g 塩3.3g	芋ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 にらの卵とじ かぶの甘酢漬け E390Kcal 蛋14.8g 脂6.8g 塩1.7g
23日 (日)	うめしらすごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E407Kcal 蛋13.9g 脂8.8g 塩3.7g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ さつま揚げのピリ辛和え そうめん汁 E531Kcal 蛋22.2g 脂15.2g 塩3.6g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	中華丼 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ バナナ E433Kcal 蛋19.6g 脂10.8g 塩1.8g
24日 (月)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E438Kcal 蛋15.9g 脂9.7g 塩2.9g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 蒸鶏のサラダ さつま汁 E493Kcal 蛋22.9g 脂12.3g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 青椒肉糸 えのきとささみのポン酢かけ フルーツ キウイ・みかん缶 E357Kcal 蛋15.9g 脂7.1g 塩0.7g
25日 (火)	ごはん ふりかけ 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E448Kcal 蛋15.5g 脂11.5g 塩2.6g	ごはん 鮭の塩麹焼き 判三糸 すまし汁 フルーツ みかん缶 E428Kcal 蛋24.6g 脂6.4g 塩2.9g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 中華炒め えびと絹さやの玉子とじ なめ茸おろし E376Kcal 蛋17.9g 脂8.2g 塩2.2g
26日 (水)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E422Kcal 蛋14g 脂10.2g 塩3g	ジュシー はんぺんのはさみ揚げ ごぼうのみそマヨサラダ カレー汁 フルーツ オレンジ E662Kcal 蛋24.3g 脂26.5g 塩4.4g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん にら玉あんかけ さつま芋サラダ おぐらの梅和え E418Kcal 蛋12.7g 脂13.1g 塩1g
27日 (木)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E450Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩3g	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 粕汁 E405Kcal 蛋20.8g 脂5.9g 塩1.9g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麻婆豆腐丼 ビーフン炒め フルーツ キウイ・みかん缶 E435Kcal 蛋17.4g 脂10.6g 塩1.3g
28日 (金)	ジャムパン ヨーグルト 牛乳 E345Kcal 蛋11.6g 脂10.8g 塩0.6g	ごはん 天ぷら 天つゆ 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁豆腐 フルーツミックス E439Kcal 蛋14.9g 脂8.7g 塩2.8g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 治部煮 マカロニサラダ 黒豆 E480Kcal 蛋17.3g 脂14.7g 塩1.1g
29日 (土)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁ふ 牛乳 E459Kcal 蛋18.4g 脂10.5g 塩2.7g	鶏そぼろのちらし寿司 田楽 かき玉汁 かぶのぬか漬け E442Kcal 蛋16.3g 脂11.2g 塩2.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 小松菜とツナの和え物 フルーツ バナナ E434Kcal 蛋16.1g 脂12.1g 塩1.3g
30日 (日)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 E442Kcal 蛋16.3g 脂11.3g 塩2.7g	ごはん かおり煮付 きゃべつときゅうりの梅和え すまし汁 フルーツ オレンジ E378Kcal 蛋22g 脂1.9g 塩2.7g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 カレー肉じゃが もやしとトマトのごまだれ和え E477Kcal 蛋15g 脂13g 塩1.9g