

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和5年8月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	ごはん がんもと露のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティール)	お赤飯 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ 赤だし汁	ドームケーキ	麦ごはん ホイコーロー カリフラワーのあんかけ フルーツミックス
	エ501Kcal 蛋19g 脂15.4g 塩3.5g	エ533Kcal 蛋24.3g 脂15.7g 塩2.5g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ362Kcal 蛋13.6g 脂8g 塩0.7g
2日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ)	冷やし中華 ごぼうのみそマヨサラダ カニシューマイ フルーツミックス キウイ みかん	黒ごまプリン	麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 奈良漬け
	エ468Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩3.5g	エ463Kcal 蛋19.4g 脂16.9g 塩2.3g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ351Kcal 蛋15g 脂8.5g 塩1.6g
3日 (木)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん 友禅蒸し ピーマン炒め フルーツ オレンジ
	エ469Kcal 蛋15g 脂11g 塩2.9g	エ465Kcal 蛋17.1g 脂9.3g 塩2.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ385Kcal 蛋16g 脂6.4g 塩1.9g
4日 (金)	わかめごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティール)	ごはん タラのカレーマリネ 青菜のわさび漬け和え かき玉汁 フルーツ みかん缶	ババロア	ニンニクの芽と玉子の炒飯 ジャーマン大根 いんげんとササミのごま和え
	エ465Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩3.1g	エ495Kcal 蛋21.9g 脂14.7g 塩3.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ455Kcal 蛋15.1g 脂13.6g 塩1.8g
5日 (土)	ごはん 納豆 里芋と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース もやしとカニカマの辛子和え すまし汁	ようかん	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ バナナ
	エ534Kcal 蛋20.6g 脂13.3g 塩2.6g	エ446Kcal 蛋20.2g 脂10.8g 塩2.6g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ438Kcal 蛋17.1g 脂12.7g 塩1.3g
6日 (日)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ)	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) 蒸鶏のサラダ コーンスープ フルーツ オレンジ	フルーチェ	麦ごはん 煮魚 肉みそ豆腐 なすのぬか漬け
	エ484Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.9g	エ386Kcal 蛋14.2g 脂13.9g 塩3.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ377Kcal 蛋23.2g 脂5.8g 塩2.1g
7日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	きのこのハヤシライス たまごサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ロールケーキ	麦ごはん 炒鶏 白菜とちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆)
	エ464Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩3.1g	エ609Kcal 蛋18.3g 脂20.6g 塩2.2g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ443Kcal 蛋16.3g 脂6.3g 塩1.4g
8日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティール)	ごはん かぼちゃのミートグラタン わかめとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ	ババロア	親子丼 もやしのソテー フルーツミックス
	エ455Kcal 蛋15.6g 脂11.4g 塩2.7g	エ503Kcal 蛋16.9g 脂15.6g 塩1.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ452Kcal 蛋22.2g 脂14.7g 塩1.5g
9日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	かやくごはん 魚の甘酢あんかけ おひたし 沢煮椀	ドーナツ	麦ごはん 青椒肉糸 冷奴 フルーツ バナナ
	エ465Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩3g	エ472Kcal 蛋24.3g 脂9.6g 塩2.8g	エ116Kcal 蛋2.2g 脂6.1g 塩0.2g	エ393Kcal 蛋16.2g 脂9.8g 塩0.8g
10日 (木)	ごはん ふりかけ いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 桜えび入り玉子焼き 牛肉の中華風サラダ 粕汁 フルーツ みかん缶	和菓子	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ブロッコリーのごま和え 長芋の梅和え
	エ483Kcal 蛋17.1g 脂13.6g 塩2.7g	エ496Kcal 蛋21.1g 脂12.8g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ364Kcal 蛋13.6g 脂7.6g 塩1.8g
11日 (金)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ごはん 赤魚の西京焼き 南瓜のえびあんかけ 芋子汁	どら焼き	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 青菜のえのき和え フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ467Kcal 蛋15.9g 脂12.1g 塩2.9g	エ430Kcal 蛋24.2g 脂3.3g 塩3.7g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ393Kcal 蛋15g 脂9.9g 塩1.3g
12日 (土)	ゆかりごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティール)	ごはん 夏野菜の酢鶏 セロリとツナのサラダ 冬瓜とハムのスープ フルーツ オレンジ	プリン	麦ごはん 焼肉 玉ねぎの玉子とじ 金山寺みそ
	エ457Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩3.5g	エ560Kcal 蛋17.9g 脂19.2g 塩2.2g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ415Kcal 蛋15.8g 脂10.7g 塩2.6g
13日 (日)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ソース焼きそば 大根と帆立のサラダ オレンジジュース フルーツ バナナ	ヨーグルト	麦ごはん かおり煮付 白菜の中華風酢の物 花豆
	エ530Kcal 蛋19.9g 脂14.4g 塩2.5g	エ502Kcal 蛋18.8g 脂14.9g 塩2.1g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ347Kcal 蛋20.5g 脂4.2g 塩1.9g
14日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	天津飯 もやしの中華風サラダ コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 豆腐のチャンプルー しらすおろし
	エ467Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩3.1g	エ375Kcal 蛋13.4g 脂6.1g 塩3.8g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ396Kcal 蛋18.7g 脂10.3g 塩1.9g
15日 (火)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん タラの酒粕焼き れんこんサラダ のっぺい汁	ロールケーキ	ごぼうとベーコンの炒飯 ブロッコリーのあんかけ フルーツ オレンジ
	エ437Kcal 蛋14.1g 脂9.5g 塩3.1g	エ442Kcal 蛋22.4g 脂9.6g 塩2.5g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ427Kcal 蛋11.6g 脂10.2g 塩1.3g

16日 (水)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー)	えびのかき揚げ丼 きゃべつときゅうりの梅和え 鶏肉ときこの汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ もやしとかにかまの和え物 なすのぬか漬け
	エ498Kcal 蛋18.4g 脂12.2g 塩2.9g	エ467Kcal 蛋15.1g 脂10.8g 塩2.7g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ320Kcal 蛋14.5g 脂5.6g 塩2.1g
17日 (木)	青菜ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 豚汁 フルーツミックス	ババロア	麦ごはん 筑前煮 えのきとささみのポン酢かけ うぐいす煮豆
	エ468Kcal 蛋16.8g 脂11g 塩3.3g	エ397Kcal 蛋20g 脂8.4g 塩3.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ405Kcal 蛋18.3g 脂6.1g 塩1.1g
18日 (金)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん すき焼き風煮 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん マーボーなす 玉ねぎとえびのチャンプルー風 奈良漬け
	エ459Kcal 蛋15.6g 脂10.6g 塩3.1g	エ536Kcal 蛋19.8g 脂16.9g 塩2.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ395Kcal 蛋15.8g 脂10.7g 塩1.6g
19日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん なめ茸入り玉子焼き 青菜としめじの胡麻酢和え そうめん汁 フルーツ オレンジ	ドーナツ	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ 芋とろろ
	エ473Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	エ470Kcal 蛋18.3g 脂10.7g 塩3.7g	エ193Kcal 蛋3.6g 脂10.1g 塩0.4g	エ418Kcal 蛋15.4g 脂13.1g 塩2.1g
20日 (日)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(仔コジヤム) キャベツとささみの辛子和え マスカットジュース フルーツミックス 杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん 肉団子煮 いんげんとツナのごま和え 煮豆(いんげん豆)
	エ482Kcal 蛋15.7g 脂13.3g 塩3g	エ414Kcal 蛋12g 脂13.7g 塩1.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ546Kcal 蛋14.9g 脂17.8g 塩1.9g
21日 (月)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 さつま揚げのピリ辛和え かき玉汁	和菓子	麦ごはん のし鶏 さつま芋サラダ フルーツ パナナ
	エ437Kcal 蛋14g 脂9g 塩3g	エ397Kcal 蛋21.5g 脂7.3g 塩2.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ531Kcal 蛋17.8g 脂17g 塩1.1g
22日 (火)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 白和え 沢煮椀	ようかん	麦ごはん 中華炒め 大根ときゅうりの梅和え フルーツ みかん缶
	エ479Kcal 蛋17.6g 脂12.5g 塩3.1g	エ545Kcal 蛋21.8g 脂17.4g 塩2.5g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ378Kcal 蛋13.2g 脂8.3g 塩1.2g
23日 (水)	わかめごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん	プリン	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 にらときこの玉子とじ 金山寺みそ
	エ465Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	エ586Kcal 蛋26.6g 脂20.4g 塩2.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ413Kcal 蛋16.7g 脂10.7g 塩2.2g
24日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 鶏のねぎソースがけ きくらげと大根のごまサラダ みそ汁油揚げ フルーツ オレンジ	黒糖カステラ	麦ごはん ちくさ焼き玉子 きゃべつのかにかま和え おくらのかか和え
	エ509Kcal 蛋20.7g 脂13.9g 塩3.5g	エ534Kcal 蛋20g 脂17.5g 塩2.6g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ398Kcal 蛋13.4g 脂13.2g 塩1.8g
25日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	キーマカレー 南瓜のカッテージチーズサラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト	ババロア	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え 黒豆
	エ469Kcal 蛋16.3g 脂11.1g 塩2.9g	エ597Kcal 蛋21.3g 脂18.3g 塩1.7g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ446Kcal 蛋18.2g 脂12.5g 塩1.7g
26日 (土)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ)	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 けんちんうどん汁	どら焼き	五目炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ パナナ
	エ488Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩2.9g	エ435Kcal 蛋21.3g 脂6.3g 塩2.7g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ439Kcal 蛋13.1g 脂9.3g 塩0.7g
27日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(仔コジヤム) わかめとツナのサラダ コーンスープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん ごま味噌豆腐 白菜の中華風酢の物 きゅうりのぬか漬け
	エ463Kcal 蛋14.8g 脂10.1g 塩3.1g	エ418Kcal 蛋13.1g 脂17.7g 塩3.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ389Kcal 蛋15.4g 脂10.8g 塩2.2g
28日 (月)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー)	ごはん 和風みそハンバーグ もやしとかにかまの辛子和え 芋子汁	菓子パン	柳川風丼 いんげんとササミのごま和え フルーツ みかん缶
	エ465Kcal 蛋16.2g 脂12.6g 塩2.8g	エ471Kcal 蛋21.9g 脂13g 塩3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ384Kcal 蛋15.3g 脂6.7g 塩2g
29日 (火)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	スパゲッティ ナポリタン マセドアンサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん	黒ごまプリン	麦ごはん 筑前煮 カリフラワーのあんかけ 奈良漬け
	エ459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g	エ586Kcal 蛋13.5g 脂25.6g 塩3.8g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ373Kcal 蛋15.7g 脂5.9g 塩1.3g
30日 (水)	ごはん 納豆 いんげんと豚肉の炒め煮 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	さつま芋のかき揚げ丼 青菜とささみの胡麻酢和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん かに玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め 花豆
	エ519Kcal 蛋20.9g 脂15.1g 塩2.3g	エ486Kcal 蛋17.5g 脂9.5g 塩2.5g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ366Kcal 蛋14g 脂7.9g 塩2.3g
31日 (木)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 豆腐のミートローフ 焼き豚サラダ カレー汁	ドーナツ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツ パナナ
	エ443Kcal 蛋14.3g 脂10.4g 塩2.8g	エ460Kcal 蛋19.1g 脂11.4g 塩3.5g	エ193Kcal 蛋3.6g 脂10.1g 塩0.4g	エ416Kcal 蛋17.3g 脂9.8g 塩1.5g