

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年7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 (ミロ)	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 鶏肉ときのこ汁	ワッフル	柳川風井 きゃべつとカニカマの辛子和え フルーツ みかん缶
	エ476Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.8g	エ493Kcal 蛋20.2g 脂11.3g 塩2.1g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ364Kcal 蛋13.8g 脂5.8g 塩2.1g
2日 (火)	ゆかりごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 酢鶏 れんこんサラダ 白菜スープ	パバロア	麦ごはん ごま味肉豆腐 車ふのチャンブルー フルーツ パナナ
	エ464Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2.7g	エ528Kcal 蛋17.4g 脂18.4g 塩2.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ454Kcal 蛋18g 脂12.5g 塩1.7g
3日 (水)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん 白身魚の塩麹焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 羊子汁	ロールケーキ	麦ごはん ピーマン炒め けんちん煮 フルーツ オレンジ
	エ489Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩2.8g	エ443Kcal 蛋21.2g 脂11.6g 塩3.3g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ367Kcal 蛋11.9g 脂5.6g 塩1.2g
4日 (木)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ようかん	麦ごはん 青椒肉糸 プロッコリーのごま和え うぐいす煮豆
	エ491Kcal 蛋19.3g 脂13g 塩3.2g	エ629Kcal 蛋18.5g 脂19.4g 塩2.1g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ383Kcal 蛋15g 脂8.7g 塩0.9g
5日 (金)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティ)	ごはん チキンピカタ (オロソース) わかめの酢の物 コーンスープ フルーツ みかん缶	ドームケーキ	きのこピラフ 白菜と豚肉のうま煮 長芋の梅和え
	エ479Kcal 蛋16.6g 脂11.8g 塩2.9g	エ482Kcal 蛋24.3g 脂10.6g 塩2.9g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ435Kcal 蛋12.7g 脂12.2g 塩1.5g
6日 (土)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	牛丼 白和え 鶏汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ かぶとひき肉の吉野煮 なめ茸おろし
	エ496Kcal 蛋19g 脂12.4g 塩2.7g	エ497Kcal 蛋21.8g 脂13.7g 塩2.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ359Kcal 蛋14.7g 脂7.8g 塩1.8g
7日 (日)	ごはん 蒟と生揚煮 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 セタそうめん汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	アイスクリーム	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ 金山寺みそ
	エ450Kcal 蛋15.7g 脂10.9g 塩2.9g	エ405Kcal 蛋18g 脂5.8g 塩3.8g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ437Kcal 蛋14.1g 脂14.7g 塩2g
8日 (月)	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)	ごはん 和風おろしハンバーグ おひたし カレー汁 フルーツミックス	カステラ	麦ごはん 筑前煮 もやしのソテー きゅうりのぬか漬け
	エ469Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩3.5g	エ529Kcal 蛋22.1g 脂14.8g 塩2.8g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ398Kcal 蛋17.1g 脂10.1g 塩2g
9日 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 中華炒め 鶏肉とこんにやく炒煮 おくらのかか和え
	エ459Kcal 蛋15.4g 脂10.9g 塩2.8g	エ544Kcal 蛋16g 脂27.6g 塩4.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ409Kcal 蛋19.9g 脂12.3g 塩1.7g
10日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	枝豆ごはん 松風焼 きくらげともやしのごまサラダ かき玉汁	和菓子	麦ごはん かおり煮付 わかめときのこのナムル風 フルーツ パナナ
	エ458Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.2g	エ459Kcal 蛋21.5g 脂15.4g 塩2.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ350Kcal 蛋20.1g 脂2.8g 塩1.9g
11日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティ)	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 さつま汁	パバロア	麦ごはん マーボーなす たまごサラダ フルーツミックス 杏仁豆腐
	エ449Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩3g	エ434Kcal 蛋17.2g 脂8.4g 塩1.6g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ450Kcal 蛋13.8g 脂15.8g 塩0.9g
12日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	モロヘイヤのかき揚げ丼 きゃべつときゅうりの梅和え 豚汁 フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん 焼肉 ジャーマン大根 花豆
	エ459Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g	エ443Kcal 蛋16.1g 脂9.4g 塩2.9g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ424Kcal 蛋14.8g 脂15.1g 塩2.1g
13日 (土)	ごはん ふりかけ いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん あじの南蛮漬け 大根サラダ 中華スープ	ミルクプリン	麦ごはん ちくさ焼き玉子 冬瓜そぼろ煮 フルーツ オレンジ
	エ463Kcal 蛋15.6g 脂11.7g 塩2.8g	エ476Kcal 蛋20.8g 脂15.3g 塩1.7g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ384Kcal 蛋14.4g 脂7.7g 塩1.9g
14日 (日)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(あんバター) わかめとツナのサラダ ピーチジュース フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 肉団子煮 小松菜ののろろ芋和え 奈良漬
	エ483Kcal 蛋16.9g 脂11.8g 塩2.9g	エ402Kcal 蛋11.7g 脂16.3g 塩1.9g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ432Kcal 蛋10.7g 脂14.3g 塩2g

15日 (月)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	冷やし中華 シュウマイ 青菜のわさび漬け和え フルーツ すいか	アイスクリーム	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 豆腐と海老の旨煮 黒豆
	エ519Kcal 蛋19.1g 脂12.1g 塩2.8g	エ374Kcal 蛋18.7g 脂7.9g 塩2.4g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ491Kcal 蛋22.3g 脂15.3g 塩1.5g
16日 (火)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 粕汁 フルーツ みかん缶	ロールケーキ	麦ごはん 牛肉と蒔の煮物 白菜の中華風酢の物 きゅうりのぬか漬け
	エ456Kcal 蛋14.6g 脂9.3g 塩2.7g	エ515Kcal 蛋21.3g 脂13.4g 塩3.9g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ368Kcal 蛋14.2g 脂9.3g 塩2g
17日 (水)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース もやしとカニカマの辛子和え のっぺい汁	チーズヨーグルト	レタス炒飯 鶏肉と里芋のカレー煮 フルーツミックス
	エ475Kcal 蛋16.2g 脂13.3g 塩2.9g	エ482Kcal 蛋20.8g 脂15.3g 塩3.1g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ415Kcal 蛋11.2g 脂9.8g 塩1g
18日 (木)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 赤魚の西京焼き 判三糸 山菜そば汁	ようかん	麦ごはん 八宝菜 大根ときゅうりの梅和え フルーツ パナナ
	エ438Kcal 蛋14.9g 脂10.1g 塩3g	エ412Kcal 蛋22.2g 脂3.4g 塩4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ383Kcal 蛋14.1g 脂7.5g 塩0.8g
19日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 青菜のピーナツ和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	和菓子	親子丼 野菜炒め ゴーヤのかか和え
	エ480Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩2.9g	エ552Kcal 蛋21.4g 脂15.7g 塩2.8g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ444Kcal 蛋22.5g 脂13.7g 塩1.6g
20日 (土)	ごはん 青菜ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き キャベツとささみの辛子和え かき玉汁 フルーツミックス キウイ みかん	シュークリーム	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 マゼドアンサラダ 花豆
	エ474Kcal 蛋18.1g 脂11.8g 塩4.1g	エ475Kcal 蛋24.9g 脂11.7g 塩2.7g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ477Kcal 蛋16.2g 脂17.2g 塩1.6g
21日 (日)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 洋風変わりきんぴら 赤だし汁	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶
	エ442Kcal 蛋14.3g 脂9.3g 塩3.1g	エ463Kcal 蛋16.9g 脂13.1g 塩2.2g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ396Kcal 蛋15.9g 脂10.2g 塩1.4g
22日 (月)	ごはん 納豆 肉じゃが みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	えびと枝豆のかき揚げ丼 大根と帆立のサラダ 芋子汁 フルーツ パナナ	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ プロッコリーのごま和え
	エ564Kcal 蛋20.9g 脂16.6g 塩2.5g	エ499Kcal 蛋16g 脂14.9g 塩2.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ393Kcal 蛋16g 脂8.2g 塩2.1g
23日 (火)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 白菜ときゅうりの梅和え 鶏汁 フルーツ オレンジ	ようかん	麻婆豆腐丼 もやしの中華風サラダ うぐいす煮豆
	エ460Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩3.1g	エ453Kcal 蛋19.6g 脂10.7g 塩1.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ414Kcal 蛋16.8g 脂9g 塩1.4g
24日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	うなぎちらし 南瓜小倉煮 すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん	どら焼き	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 玉ねぎとえびのチャンブルー風 かぶのぬか漬け
	エ446Kcal 蛋14.9g 脂10.4g 塩2.9g	エ457Kcal 蛋17.3g 脂9.8g 塩2.6g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ363Kcal 蛋15.4g 脂8.8g 塩1.7g
25日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ 白和え 粕汁	プリン	麦ごはん 煮魚 青菜のえのき和え フルーツ みかん缶
	エ445Kcal 蛋13.5g 脂8.5g 塩3g	エ581Kcal 蛋25.1g 脂20.8g 塩2.8g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ322Kcal 蛋18.6g 脂0.9g 塩1.9g
26日 (金)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん プロッコリーとベーコンのグラタン さつま芋サラダ コンソメスープ	和菓子	豚肉と野沢菜の炒飯 けんちん煮 フルーツ パナナ
	エ467Kcal 蛋17.3g 脂12.5g 塩2.9g	エ509Kcal 蛋10.5g 脂18.9g 塩1.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ431Kcal 蛋12.8g 脂8.4g 塩1.2g
27日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん しらす入り玉子焼き たき合わせ(冬瓜、がんも、なす) すまし汁	菓子パン	麦ごはん 筑前煮 いんげんとツナのごま和え フルーツミックス
	エ449Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩3g	エ468Kcal 蛋18g 脂16.2g 塩4.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ404Kcal 蛋15.9g 脂9.1g 塩1.5g
28日 (日)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁ふ 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(イチゴジャム) ごぼうのみそマヨサラダ コーンスープ フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ わかめときのこのナムル風 奈良漬け
	エ449Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩2.8g	エ468Kcal 蛋13.5g 脂22.3g 塩3.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ353Kcal 蛋13.2g 脂7.8g 塩2.3g
29日 (月)	ごはん がんもと蒔のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの胡麻酢和え 豚汁	ドーナツ	中華丼 なべしぎ フルーツ みかん缶
	エ496Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3.1g	エ556Kcal 蛋28.9g 脂18.4g 塩3.2g	エ135Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g	エ378Kcal 蛋13.7g 脂7.5g 塩1.7g

30日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	キーマカレー ツナポテトサラダ マスカットジュース フルーツミックス	ハバロア	麦ごはん 青椒肉糸 もやしとカニカマの辛子和え 黒豆
	エ453Kcal 蛋15.4g 脂9.5g 塩3.1g	エ591Kcal 蛋15.9g 脂21.1g 塩1.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ397Kcal 蛋18.1g 脂9.6g 塩1.3g
31日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	天津飯 きくらげと大根のごまサラダ ワンタンスープ フルーツミックス 杏仁豆腐	カステラ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 マカロニサラダ 金山寺みそ
	エ463Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩3.6g	エ437Kcal 蛋17.3g 脂9.8g 塩2.8g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ492Kcal 蛋16.2g 脂18g 塩1.9g