

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年8月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (木)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E487Kcal 蛋16.7g 脂11.3g 塩3g	お赤飯 松風焼 青菜のわさび漬け和え 赤だし汁 E528Kcal 蛋25.6g 脂14.5g 塩3.1g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーのあんかけ フルーツ パナナ E391Kcal 蛋14.3g 脂8.2g 塩0.7g
2日 (金)	わかめごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E468Kcal 蛋15.7g 脂9.9g 塩2.9g	ごはん タラのカレーマリネ セロリとささみのサラダ コーンスープ フルーツ みかん缶 E565Kcal 蛋22.2g 脂21.1g 塩2.9g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 ジャーマン大根 おくらの梅和え E418Kcal 蛋11.9g 脂12.5g 塩1.2g
3日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E519Kcal 蛋19.3g 脂13.5g 塩3.2g	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 E465Kcal 蛋17.1g 脂9.3g 塩2.4g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん にら玉あんかけ 小松菜ののろろ芋和え フルーツミックス E321Kcal 蛋13g 脂5.5g 塩1.1g
4日 (日)	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) E477Kcal 蛋17g 脂13.6g 塩2.9g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 洋風変わりきんぴら かき玉汁 E511Kcal 蛋20.1g 脂15.3g 塩2.4g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ オレンジ E416Kcal 蛋18g 脂11.8g 塩1g
5日 (月)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E452Kcal 蛋15.3g 脂9.9g 塩2.9g	うなぎちらし 冬瓜そぼろ煮 すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん E434Kcal 蛋18.2g 脂11.4g 塩2.6g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 白菜とちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆) E443Kcal 蛋16.3g 脂6.3g 塩1.4g
6日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E448Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.7g	ごはん チキングラタン たまごサラダ 白菜スープ E558Kcal 蛋21.8g 脂21.7g 塩2.1g	どら焼き E114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	麦ごはん かおり煮付 ピーマンカレー炒め フルーツ みかん缶 E397Kcal 蛋21.9g 脂5.4g 塩1.9g
7日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E485Kcal 蛋17.8g 脂13.1g 塩2.9g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ おひたし 沢煮椀 E405Kcal 蛋17.8g 脂10.2g 塩2.2g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 青椒肉糸 もやしの中華風サラダ フルーツ パナナ E382Kcal 蛋14.3g 脂8.3g 塩1g
8日 (木)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E466Kcal 蛋15.1g 脂10.4g 塩2.8g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 牛肉の中華風サラダ みそ汁わかめ フルーツミックス 杏仁豆腐 E497Kcal 蛋19.9g 脂13.1g 塩3.6g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん げせい豆腐あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ 長芋の梅和え E455Kcal 蛋15.7g 脂16.7g 塩1.8g
9日 (金)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E467Kcal 蛋15.9g 脂12.1g 塩2.9g	ごはん 赤魚の西京焼き 南瓜のえびあんかけ 鶏肉ときのこ汁 E422Kcal 蛋24.3g 脂3g 塩3.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 青菜のえのき和え フルーツ オレンジ E386Kcal 蛋15g 脂8.9g 塩2g
10日 (土)	ゆかりごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E454Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩3.1g	ごはん 夏野菜の酢鶏 わかめとツナのサラダ 冬瓜とハムのスープ フルーツミックス E473Kcal 蛋17g 脂11.9g 塩2.3g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 玉ねぎの玉子とじ 金山寺みそ E376Kcal 蛋13.5g 脂7.7g 塩2g
11日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩3.6g	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) 蒸鶏のサラダ りんごジュース フルーツ みかん缶 E401Kcal 蛋12.7g 脂13.3g 塩2.2g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 煮魚 肉みそ豆腐 なすのぬか漬け E377Kcal 蛋23.2g 脂5.8g 塩2.1g
12日 (月)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E484Kcal 蛋18.3g 脂11.4g 塩2.7g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 きやべつときゅうりの辛子和え 芋子汁 フルーツ パナナ E465Kcal 蛋14.5g 脂8.6g 塩3.7g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん かに玉あんかけ 白菜の中華風酢の物 花豆 E360Kcal 蛋14g 脂8.4g 塩1.7g
13日 (火)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E476Kcal 蛋18.3g 脂13.5g 塩2.9g	ごはん タラの酒粕焼き れんこんサラダ のっぺい汁 E442Kcal 蛋22.4g 脂9.6g 塩2.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	ごぼうとベーコンの炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツ オレンジ E458Kcal 蛋12.4g 脂12.5g 塩1.8g
14日 (水)	ごはん ふりかけ 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E483Kcal 蛋17.1g 脂13g 塩2.8g	ソース焼きそば 大根と帆立のサラダ コーンスープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E473Kcal 蛋15.3g 脂15.8g 塩3.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 もやしとにら炒め きゅうりのぬか漬け E443Kcal 蛋11.8g 脂16.5g 塩2.3g

15日 (木)	ごはん 蕎と生揚げ煮 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 すまし汁 フルーツミックス	ハバロア	麦ごはん カレー肉じゃが えのきとささみのポン酢かけ うぐいす煮豆
	エ461Kcal 蛋15.8g 脂11g 塩2.9g	エ339Kcal 蛋16.1g 脂5.5g 塩2.8g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ434Kcal 蛋16.3g 脂5.7g 塩1.6g
16日 (金)	ごはん 親子煮 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 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
	エ514Kcal 蛋21.1g 脂15g 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
17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 白和え 粕汁 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 おくらのかか和え
	エ473Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g	エ529Kcal 蛋22.3g 脂14.9g 塩3.1g	エ193Kcal 蛋3.6g 脂10.1g 塩0.4g	エ393Kcal 蛋14.8g 脂12.9g 塩1.8g
18日 (日)	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 (ミロ)	えびのかき揚げ丼 きやべつときゅうりの梅和え 鶏肉ときのこ汁 フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん のし鶏 もやしとかにかまの和え物 かぶのぬか漬
	エ490Kcal 蛋17.5g 脂11.2g 塩2.9g	エ468Kcal 蛋15.2g 脂10.8g 塩2.7g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ395Kcal 蛋19.2g 脂9.4g 塩2g
19日 (月)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え マスカットジュース フルーツミックス	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ ブロッコリーのごま和え 黒豆
	エ449Kcal 蛋15.2g 脂10.5g 塩3g	エ517Kcal 蛋16.7g 脂13.7g 塩2.3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ376Kcal 蛋16.6g 脂8.1g 塩1.3g
20日 (火)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん はんぺんのはさみ揚げ きくらげと大根のごまサラダ 沢煮椀	ようかん	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶
	エ451Kcal 蛋14.8g 脂9.6g 塩3.1g	エ495Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩2.3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ383Kcal 蛋15.7g 脂9.4g 塩1.4g
21日 (水)	青菜ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら 鶏汁	プリン	麦ごはん 牛肉と蕎の煮物 青菜のピーナツ和え フルーツミックス キウイ みかん
	エ460Kcal 蛋15.5g 脂9.3g 塩3.3g	エ562Kcal 蛋26.4g 脂20.3g 塩2.9g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ410Kcal 蛋15.8g 脂10.8g 塩1.7g
22日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ キャベツとわかめのサラダ 豚汁	黒糖カステラ	麦ごはん ちくさ焼き玉子 いんげんとササミのごま和え フルーツ オレンジ
	エ513Kcal 蛋20.7g 脂13.9g 塩3.4g	エ569Kcal 蛋22.1g 脂23.3g 塩2.9g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ373Kcal 蛋14.7g 脂7g 塩1.9g
23日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	キーマカレー マセドアンサラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト	どら焼き	麦ごはん ホイコーロー 白菜の中華風酢の物 花豆
	エ440Kcal 蛋14.6g 脂9.4g 塩2.9g	エ620Kcal 蛋21.1g 脂21.4g 塩1.9g	エ114Kcal 蛋2.6g 脂1g 塩0.2g	エ383Kcal 蛋13.6g 脂10.6g 塩1.4g
24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 (ミロ)	ごはん 魚の七味焼 もずくと長芋の酢の物 けんちん汁	ハバロア	五目炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 フルーツ パナナ
	エ481Kcal 蛋16.6g 脂11.3g 塩2.8g	エ376Kcal 蛋18.8g 脂5g 塩2.1g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ439Kcal 蛋13.1g 脂9.3g 塩0.7g
25日 (日)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 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(イチゴジャム) セロリとささみのサラダ コンソメスープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん ごま味噌豆腐 小松菜とツナの和え物 きゅうりのぬか漬
	エ464Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩3.1g	エ439Kcal 蛋13.3g 脂21.1g 塩2.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ401Kcal 蛋16.5g 脂12.2g 塩2.4g
26日 (月)	ごはん ふりかけ がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁	菓子パン	柳川風丼 ジャーマン大根 フルーツ みかん缶
	エ482Kcal 蛋16.8g 脂13.2g 塩2.9g	エ471Kcal 蛋21.9g 脂13g 塩3g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ406Kcal 蛋13.6g 脂10.5g 塩1.8g
27日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	スパゲッティ ナポリタン さつまいもサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん	ミルクプリン	麦ごはん 筑前煮 ブロッコリーのあんかけ 奈良漬
	エ467Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.8g	エ607Kcal 蛋13.8g 脂25.6g 塩3.9g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ373Kcal 蛋15.8g 脂6g 塩1.3g
28日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティ)	牛丼 青菜としめじの胡麻酢和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 煮豆(いんげん豆)
	エ462Kcal 蛋16.1g 脂12.1g 塩2.7g	エ443Kcal 蛋20.2g 脂10.4g 塩2.1g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ424Kcal 蛋15.2g 脂7.2g 塩1.3g
29日 (木)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 魚の甘酢あんかけ 焼き豚サラダ カレー汁	ようかん	麦ごはん 焼肉 玉ねぎとえびのチャンプルー風 フルーツ パナナ
	エ445Kcal 蛋13.5g 脂9.5g 塩3g	エ479Kcal 蛋22.1g 脂11.1g 塩3g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ441Kcal 蛋18g 脂11.9g 塩2g

30日 (金)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	冷やし中華 ナムル 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 中華炒め キャベツとちくわの梅和え 金山寺みそ
	エ461Kcal 蛋16.3g 脂10.9g 塩3.5g	エ375Kcal 蛋18.1g 脂9.3g 塩2.1g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ403Kcal 蛋15.4g 脂9g 塩2.1g
31日 (土)	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 れんこんサラダ コーンわかめスープ フルーツ みかん缶	シュークリーム	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 いんげんとツナのごま和え しらすおろし
	エ467Kcal 蛋15.9g 脂11.1g 塩3.1g	エ487Kcal 蛋17.6g 脂15.4g 塩3.7g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ416Kcal 蛋16.9g 脂12.8g 塩1.7g