

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年9月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	青菜ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E461Kcal 蛋15.7g 脂11.3g 塩3.5g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 なめこの酢の物 のっぺい汁 E467Kcal 蛋17.3g 脂8.9g 塩2g	ブルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ジャーマン大根 フルーツミックス E397Kcal 蛋13.1g 脂11.6g 塩1.6g
2日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E461Kcal 蛋14.9g 脂9.7g 塩3.1g	お赤飯 鮭のガーリック焼き 白和え 沢煮椀 E501Kcal 蛋29.9g 脂10.8g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 五目玉子焼き おひたし フルーツ オレンジ E395Kcal 蛋16.6g 脂9.7g 塩1.7g
3日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー) E493Kcal 蛋17.5g 脂12g 塩2.9g	かつ丼 キャベツとちくわの梅和え さつま汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E619Kcal 蛋22.7g 脂20.2g 塩2.1g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのごま和え 煮豆(いんげん豆) E432Kcal 蛋16.1g 脂6.8g 塩1.4g
4日 (水)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E493Kcal 蛋16.6g 脂11.4g 塩2.9g	ごはん 豆腐のミートローフ 焼き豚サラダ すまし汁 E393Kcal 蛋18g 脂7g 塩3.1g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	ニンニクの芽と玉子の炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツ パナナ E446Kcal 蛋13.6g 脂10.1g 塩1.4g
5日 (木)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋14.6g 脂10g 塩2.9g	ごはん チキングラタン きくらげと大根のごまサラダ きゃべつとベーコンのスープ フルーツ みかん缶 E545Kcal 蛋19.1g 脂19.3g 塩2.3g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす マセドアンサラダ かぶのぬか漬け E458Kcal 蛋13.5g 脂17g 塩1.2g
6日 (金)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E491Kcal 蛋19.4g 脂14g 塩3g	ごはん さばのおろし煮 青菜とささみの辛子和え 山菜そば汁 E514Kcal 蛋25.7g 脂14.6g 塩3.4g	プリン E76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	柳川風井 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツミックス E405Kcal 蛋18.3g 脂9.5g 塩2.1g
7日 (土)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E508Kcal 蛋19.9g 脂12.9g 塩3.3g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ コーンわかめスープ フルーツ パナナ E597Kcal 蛋20g 脂21.4g 塩3.5g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E441Kcal 蛋11.3g 脂15.4g 塩1.9g
8日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E459Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩2.9g	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) わかめとツナのサラダ マスカットジュース フルーツミックス キウイ みかん E427Kcal 蛋11.8g 脂16.5g 塩1.9g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 焼肉 小松菜のどろろ芋和え 金山寺みそ E390Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.4g
9日 (月)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E495Kcal 蛋19.3g 脂14g 塩2.8g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 洋風変わりきんぴら 赤だし汁 フルーツ オレンジ E573Kcal 蛋20.1g 脂16.1g 塩2.7g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	麦ごはん 治部煮 豆腐のチャンプルー なめ茸おろし E382Kcal 蛋17.1g 脂8.8g 塩1.9g
10日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E471Kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩2.7g	牛丼 さつま揚げのピリ辛和え すまし汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E415Kcal 蛋17.7g 脂9.6g 塩2.8g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 五色和え 奈良漬け E308Kcal 蛋18.8g 脂0.8g 塩2.4g
11日 (水)	ごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E481Kcal 蛋17.3g 脂13.4g 塩3g	ソース焼きそば 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツ パナナ E472Kcal 蛋16.1g 脂15.8g 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 もやしとトマトのごまだれ和え うぐいす煮豆 E371Kcal 蛋15g 脂6.7g 塩1.5g
12日 (木)	ゆかりごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E449Kcal 蛋15.2g 脂10.3g 塩3.1g	ごはん 赤魚の酒粕焼き 判三糸 かき玉汁 E393Kcal 蛋21.8g 脂4.2g 塩2.9g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 八宝菜 さつまいもレーズン煮 フルーツ みかん缶 E403Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩0.5g
13日 (金)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E445Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩2.8g	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 牛肉の中華風サラダ 鶏汁 フルーツミックス E429Kcal 蛋15.9g 脂9.6g 塩2.9g	チーズヨーグルト E106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 もやしとにら炒め なすのぬか漬け E376Kcal 蛋15.8g 脂8.1g 塩1.4g
14日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E461Kcal 蛋16.2g 脂10.9g 塩3.5g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁油揚げ E421Kcal 蛋18.7g 脂11.6g 塩2.5g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	親子丼 ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツ オレンジ E427Kcal 蛋20.8g 脂10.6g 塩1.3g

15日 (日)	サンドイッチ(イゴジャム) プリン コーンクリームスープ 牛乳(ミルクティー)	栗ごはん 白身魚の幽庵焼き 信田巻き 刺身 えびフライ ごぼうのみそマヨサラダ 枝豆腐 祝汁 なしのコンポート	アイスクリーム	帆立風ぞうすい 鶏肉とこんにゃく炒煮 冷奴
	エ477Kcal 蛋17.8g 脂18g 塩1.9g	エ780Kcal 蛋48g 脂22.3g 塩4.9g	エ108Kcal 蛋2.3g 脂4.8g 塩0.2g	エ262Kcal 蛋16g 脂7.7g 塩2.7g
16日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん なめ茸入り玉子焼き きやべつとツナの中華和え さつま汁 フルーツ みかん缶	ロールケーキ	麻婆豆腐丼 がんもの煮つけ おくらの梅和え
	エ470Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩2.7g	エ504Kcal 蛋19.1g 脂14.3g 塩2.6g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ420Kcal 蛋19.2g 脂13.6g 塩1.4g
17日 (火)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	カレーライス 南瓜のカッタージューズサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ミルクプリン	麦ごはん かおり煮付 白菜とかにかまの和え物 芋とろろ
	エ456Kcal 蛋14.6g 脂10.1g 塩3.1g	エ668Kcal 蛋17.4g 脂19.5g 塩2.2g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ343Kcal 蛋21.5g 脂1.8g 塩2.6g
18日 (水)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き 五目白和え すまし汁	カステラ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め えのきとささみのポン酢かけ フルーツ パナナ
	エ449Kcal 蛋16g 脂11.1g 塩2.9g	エ493Kcal 蛋25.5g 脂14.9g 塩3.2g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ364Kcal 蛋14.8g 脂6g 塩1g
19日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ きやべつときゅうりの梅和え 沢煮椀	ワッフル	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ
	エ490Kcal 蛋18.3g 脂11.4g 塩2.7g	エ417Kcal 蛋16.6g 脂10.2g 塩1.9g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ423Kcal 蛋15.1g 脂12.6g 塩1.5g
20日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 豚汁 フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 かぶのめが漬け
	エ475Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩2.9g	エ458Kcal 蛋19.2g 脂15.6g 塩2.8g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ440Kcal 蛋10.9g 脂15.4g 塩2.1g
21日 (土)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 和風おろしハンバーグ 青菜のわさび漬け和え むらくも汁 フルーツ パナナ	黒ごまプリン	麦ごはん ホイコーロー 南瓜そぼろ煮 黒豆
	エ470Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩3.1g	エ530Kcal 蛋24.2g 脂12.6g 塩2.3g	エ117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	エ470Kcal 蛋18.4g 脂11.6g 塩1.5g
22日 (日)	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)	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イゴジャム) きくらげともやしのごまサラダ コーンスープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 八宝菜 わかめときのこのナムル風 奈良漬
	エ468Kcal 蛋15.6g 脂9.9g 塩2.9g	エ368Kcal 蛋10.8g 脂15.1g 塩3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ351Kcal 蛋15g 脂8.5g 塩1.6g
23日 (月)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 白身魚の塩焼焼き れんこんサラダ みそ汁豆腐 フルーツ みかん缶	パバロア	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 おくらのかか和え
	エ462Kcal 蛋15.8g 脂11.4g 塩2.8g	エ441Kcal 蛋21.7g 脂9.7g 塩3.2g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ421Kcal 蛋14.9g 脂8.8g 塩0.9g
24日 (火)	わかめごはん 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)	ごはん すき焼き風煮 南瓜のえびあんかけ 鶏肉ときのご汁 フルーツミックス 杏仁豆腐	ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 コールスローサラダ 花豆
	エ456Kcal 蛋15.5g 脂10.6g 塩3.1g	エ473Kcal 蛋20.1g 脂8.6g 塩2.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ421Kcal 蛋14.3g 脂14.8g 塩1.3g
25日 (水)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜のピーナツ和え 芋子汁	ドームケーキ	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 なべしぎ フルーツ オレンジ
	エ440Kcal 蛋14.8g 脂9.2g 塩3.1g	エ547Kcal 蛋23.6g 脂19.4g 塩3.1g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ371Kcal 蛋12.4g 脂6.7g 塩1.9g
26日 (木)	ごはん 蔘と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	きのこのハヤシライス もやしとツナの辛子和え りんごジュース フルーツヨーグルト	ミルクプリン	麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え 金山寺みそ
	エ450Kcal 蛋15.6g 脂10.9g 塩2.9g	エ560Kcal 蛋18.9g 脂16g 塩2.3g	エ59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	エ385Kcal 蛋14.9g 脂8.4g 塩1.7g
27日 (金)	ごはん 納豆 大根がんと煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 豆腐のミートローフ さつま揚げのピリ辛和え チャップスイ	和菓子	麦ごはん ビーフン炒め たまごサラダ フルーツ パナナ
	エ527Kcal 蛋20.6g 脂15.2g 塩2.7g	エ402Kcal 蛋17.4g 脂7.6g 塩2.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ442Kcal 蛋12.8g 脂12.4g 塩1.1g
28日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 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 オレンジジュース フルーツミックス	菓子パン	麦ごはん 鶏肉ときこの甘酢炒め けんちん煮 うぐいす煮豆
	エ442Kcal 蛋14.2g 脂9.5g 塩3g	エ549Kcal 蛋17.5g 脂26.5g 塩4.1g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ460Kcal 蛋16.1g 脂12.7g 塩1.5g

29日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	えびのかき揚げ丼 青菜の菊花和え 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん	フルーチェ	麦ごはん 中華炒め いんげんとササミのごま和え きゅうりのぬか漬け
	エ507Kcal 蛋15.9g 脂13.7g 塩2.8g	エ427Kcal 蛋14.4g 脂10.7g 塩2.7g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ373Kcal 蛋16.3g 脂9.4g 塩2.2g
30日 (月)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ)	ごはん しらす入り玉子焼き もずくと長芋の酢の物 沢煮碗 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	カレーピラフ 玉ねぎと牛肉のすき煮 おぐらの梅和え
	エ467Kcal 蛋15.9g 脂11.3g 塩2.9g	エ444Kcal 蛋17.4g 脂10.4g 塩1.6g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ433Kcal 蛋13.9g 脂10.8g 塩1.8g