

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年10月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティー) E474Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩3g	お赤飯 はんぺんのはさみ揚げ もやしの中華風サラダ かき玉汁 フルーツバナナ E560Kcal 蛋20.8g 脂14.1g 塩3.6g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ 奈良漬け E360Kcal 蛋14.5g 脂5.8g 塩1.4g
2日 (水)	ごはん ひじき五目煮 ふりかけ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E454Kcal 蛋15g 脂9.8g 塩3.1g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 粕汁 フルーツミックス 杏仁豆腐 E491Kcal 蛋20g 脂11.5g 塩2.1g	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 ちくわと胡瓜のサラダ 煮豆(いんげん豆) E459Kcal 蛋14.9g 脂12.3g 塩1.3g
3日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E450Kcal 蛋15g 脂9.9g 塩3.7g	ねぎとろ丼 青菜のわさび漬け和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E438Kcal 蛋30.3g 脂8.1g 塩4.1g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 焼肉 えのきとささみのポン酢かけ がんもの煮つけ E436Kcal 蛋21.4g 脂14.2g 塩2.2g
4日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E450Kcal 蛋14.7g 脂9.6g 塩3.1g	ごはん チキンピカタ(オーロソース) きくらげと大根のごまサラダ コーンスープ E466Kcal 蛋23.6g 脂11.3g 塩2.6g	ワッフル E71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め フルーツ オレンジ E358Kcal 蛋21.6g 脂3.9g 塩1.5g
5日 (土)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ) E459Kcal 蛋15.3g 脂10.2g 塩2.9g	ごはん 豆腐だんごあんかけ 白菜ときゅうりの梅和え けんちん汁 フルーツミックス E498Kcal 蛋19.9g 脂14.1g 塩2.7g	パバロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん マーボーなす 小松菜のとろろ芋和え 花豆 E357Kcal 蛋12.1g 脂9.1g 塩1g
6日 (日)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E451Kcal 蛋15.2g 脂9.5g 塩3.1g	サンドイッチ(たまご) 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 マスカットジュース フルーツ みかん缶 E495Kcal 蛋12.1g 脂21.8g 塩2.1g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	中華丼 じゃがバター煮 きゅうりのぬか漬け E395Kcal 蛋14.4g 脂10.7g 塩2.3g
7日 (月)	ごはん 納豆 白菜とがんも煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E517Kcal 蛋20.1g 脂14.6g 塩2.4g	ごはん 白身魚の西京焼き 大根サラダ 鶏汁 E420Kcal 蛋22.6g 脂8.8g 塩2.8g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス キウイ みかん E415Kcal 蛋12.6g 脂8.7g 塩1.1g
8日 (火)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E503Kcal 蛋18.6g 脂13g 塩3g	鶏そぼろのちらし寿司 もやしとツナの辛子和え 芋子汁 フルーツ バナナ E478Kcal 蛋20.3g 脂11.9g 塩2.7g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん 肉団子煮 白菜の中華風酢の物 金山寺みそ E474Kcal 蛋11.7g 脂15.8g 塩2.5g
9日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E467Kcal 蛋16.6g 脂12.1g 塩3.5g	きのこのハヤシライス さつま芋サラダ りんごジュース フルーツミックス E589Kcal 蛋14.9g 脂19.7g 塩2g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん かに玉あんかけ 五色和え うぐいす煮豆 E364Kcal 蛋14.6g 脂6.1g 塩1.8g
10日 (木)	青菜ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E502Kcal 蛋16.5g 脂12.7g 塩3.4g	ごはん 鶏のねぎソースがけ れんこんサラダ カレー南蛮汁 E606Kcal 蛋22.7g 脂24g 塩3g	黒ごまプリン E117Kcal 蛋3.8g 脂6.6g 塩0g	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶 E413Kcal 蛋16.7g 脂11g 塩1.6g
11日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋14g 脂9.5g 塩2.9g	ソース焼きそば さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツミックス 杏仁豆腐 E406Kcal 蛋14.9g 脂10.6g 塩2.8g	ようかん E148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 玉ねぎとツナのおろし和え なすのぬか漬け E406Kcal 蛋17.2g 脂10.2g 塩1.6g
12日 (土)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E449Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ オレンジ E403Kcal 蛋22.2g 脂1.2g 塩3.5g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おくらのかか和え E374Kcal 蛋15.6g 脂9.6g 塩1.7g
13日 (日)	ごはん ふりかけ いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E488Kcal 蛋17.3g 脂12.9g 塩2.8g	ごはん すき焼き風煮 ツナの中華風サラダ にら玉スープ E414Kcal 蛋17.4g 脂10.9g 塩1.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ バナナ E411Kcal 蛋16g 脂9.1g 塩1.8g
14日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋14.4g 脂9.5g 塩3.1g	ごはん 松風焼 白菜ときゅうりの梅和え 豚汁 E518Kcal 蛋24g 脂15.1g 塩2.9g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	柳川風丼 けんちん煮 フルーツ みかん缶 E380Kcal 蛋14g 脂6.7g 塩2g
15日 (火)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E478Kcal 蛋16.8g 脂10.7g 塩2.9g	ごはん 魚の七味焼 判三糸 山菜そば汁 E432Kcal 蛋21.8g 脂6.4g 塩3.5g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 八宝菜 洋風変わりきんぴら フルーツミックス E400Kcal 蛋14.8g 脂10.6g 塩1.2g

16日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ねぎとちくわのかき揚げ井 白和え さつま汁 フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ うぐいす煮豆
	エ457Kcal 蛋15.5g 脂10.1g 塩2.7g	エ530Kcal 蛋17.4g 脂12.7g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ368Kcal 蛋21.3g 脂2.5g 塩2g
17日 (木)	わかめごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティ)	ごはん 和風おろしハンバーグ セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	焼豚とねぎの炒飯 さつまいもレーズン煮 いんげんのごま和え
	エ478Kcal 蛋18.3g 脂13.5g 塩2.9g	エ577Kcal 蛋22.9g 脂21.4g 塩2.2g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ409Kcal 蛋11g 脂5.8g 塩1.7g
18日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	かやくごはん なめ茸入り玉子焼き もずくと長芋の酢の物 沢煮碗	パバロア	麦ごはん マーボーなす 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶
	エ458Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.2g	エ448Kcal 蛋17.2g 脂11.7g 塩2.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ400Kcal 蛋13.7g 脂10.2g 塩1.4g
19日 (土)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 肉団子酢豚風 もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁	和菓子	麦ごはん 炒鶏 にらの玉子とじ フルーツ パナナ
	エ506Kcal 蛋19.8g 脂12.9g 塩2.5g	エ492Kcal 蛋15.9g 脂15.3g 塩3.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ412Kcal 蛋14.8g 脂7.4g 塩1.7g
20日 (日)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(アマゴ) 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 フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 奈良漬け
	エ486Kcal 蛋15.3g 脂13.4g 塩2.9g	エ368Kcal 蛋13.4g 脂13.9g 塩3.4g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ369Kcal 蛋16.8g 脂7.9g 塩1.6g
21日 (月)	ごはん がんと蒨のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁	プリン	親子丼 マセドアンサラダ フルーツ みかん缶
	エ484Kcal 蛋18.2g 脂14.4g 塩3.1g	エ534Kcal 蛋23.8g 脂20.4g 塩2.6g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ539Kcal 蛋21.5g 脂19.9g 塩1.6g
22日 (火)	ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 大根の中華風サラダ すまし汁 フルーツ オレンジ	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 おくらの梅和え
	エ471Kcal 蛋16.2g 脂11.4g 塩3.7g	エ456Kcal 蛋16g 脂8.2g 塩2.4g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ462Kcal 蛋12.5g 脂11.9g 塩2g
23日 (水)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	カレーライス わかめとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	パバロア	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーのごま和え 黒豆
	エ447Kcal 蛋14.7g 脂10.2g 塩3g	エ590Kcal 蛋17g 脂16g 塩2.4g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ420Kcal 蛋17.3g 脂11.3g 塩1.9g
24日 (木)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	天津飯 ナムル 中華スープ フルーツミックス キウイ みかん	ドームケーキ	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ちくわと胡瓜のサラダ なめ茸おろし
	エ464Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩2.9g	エ414Kcal 蛋17.3g 脂8.9g 塩2.7g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ410Kcal 蛋15g 脂12.6g 塩2g
25日 (金)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 白菜ときゅうりの梅和え 粕汁	カステラ	麦ごはん ホイコーロー マカロニサラダ フルーツ パナナ
	エ498Kcal 蛋17g 脂11.4g 塩2.8g	エ441Kcal 蛋18.3g 脂10.4g 塩2.7g	エ128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	エ477Kcal 蛋14.1g 脂16.1g 塩1.1g
26日 (土)	ごはん 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)	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ コンソメスープ フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 もやしとにら炒め 金山寺みそ
	エ451Kcal 蛋14.9g 脂11.1g 塩2.8g	エ482Kcal 蛋12.8g 脂22.1g 塩4.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ378Kcal 蛋14.1g 脂8.5g 塩2.3g
27日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	さつま芋のかき揚げ井 きやべつとツナの中華和え のっぺい汁 フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のとろろ芋和え うぐいす煮豆
	エ440Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g	エ487Kcal 蛋15g 脂12.2g 塩3.4g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ376Kcal 蛋14.6g 脂7.9g 塩0.8g
28日 (月)	ゆかりごはん 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 白身魚の塩麹焼き なめこの酢の物 赤だし汁 フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん ビーフン炒め 鶏肉と里芋のカレー煮 きゅうりのぬか漬け
	エ491Kcal 蛋17.6g 脂12g 塩2.9g	エ405Kcal 蛋21.6g 脂2.6g 塩2.3g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ361Kcal 蛋13g 脂6.1g 塩2g
29日 (火)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 和風みそハンバーグ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときこの汁	ロールケーキ	麻婆豆腐丼 白菜とちくわの梅和え フルーツ パナナ
	エ511Kcal 蛋20g 脂13.1g 塩2.8g	エ466Kcal 蛋20.8g 脂13g 塩2.3g	エ104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	エ416Kcal 蛋16.3g 脂8.6g 塩1.3g
30日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	牛しぐれ丼 青菜のわさび漬け和え すまし汁 フルーツミックス	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 おくらのかか和え
	エ447Kcal 蛋14.4g 脂8.6g 塩3.2g	エ403Kcal 蛋18.1g 脂10g 塩3g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ362Kcal 蛋14.1g 脂10.5g 塩1.4g
31日 (木)	ごはん 蒨と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン セロリとツナのサラダ 白菜スープ	パバロア	五目炒飯 肉みそ豆腐 フルーツ みかん缶
	エ463Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩2.9g	エ519Kcal 蛋14.9g 脂22.4g 塩2.3g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ467Kcal 蛋16.8g 脂12.1g 塩0.8g