

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年11月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	お赤飯 鶏のねぎソースがけ れんこんサラダ 沢煮椀 フルーツミックス キウイ みかん	カステラ	麦ごはん 中華炒め えのきとささみのポン酢かけ 奈良漬け
	エ436Kcal 蛋15.1g 脂9.9g 塩2.9g 糖	エ588Kcal 蛋25.8g 脂22.4g 塩2.4g 糖	エ125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5	エ315Kcal 蛋17.5g 脂3.9g 塩1.6g 糖50.6g
2日 (土)	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)	ごはん 鮭の酒粕漬け 判三糸 けんちん汁	ようかん	麦ごはん 筑前煮 なべしぎ フルーツ パナナ
	エ436Kcal 蛋16.2g 脂11.1g 塩3.5g 糖	エ404Kcal 蛋24.3g 脂6.2g 塩2.7g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ384Kcal 蛋15.6g 脂5.1g 塩1.4g 糖67.9g
3日 (日)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ネギトロ丼 青菜としめじの胡麻酢和え 羊子汁 フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 大根ときゅうりの梅和え 金山寺みそ
	エ461Kcal 蛋18.3g 脂13.3g 塩3g 糖6	エ432Kcal 蛋26.9g 脂13.3g 塩3.5g 糖	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ378Kcal 蛋13.8g 脂9.3g 塩2.4g 糖59.4g
4日 (月)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 松風焼 もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ フルーツ オレンジ	菓子パン	麦ごはん 煮魚 揚げじゃがコンビーフ炒め 煮豆(いんげん豆)
	エ431Kcal 蛋16.8g 脂11.2g 塩3.3g 糖	エ541Kcal 蛋24g 脂20.2g 塩3.2g 糖6	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.1	エ494Kcal 蛋30.7g 脂10.4g 塩1.7g 糖66.6g
5日 (火)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 すまし汁 フルーツ パナナ	黒ごまプリン	ごぼうとベーコンの炒飯 車ふのチャンプルー 辛とろろ
	エ492Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.5g 糖	エ500Kcal 蛋13.8g 脂20.1g 塩2.5g 糖	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5	エ891Kcal 蛋22.8g 脂41.8g 塩4.6g 糖101g
6日 (水)	ごはん ふりかけ ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏汁	ドームケーキ	親子丼 白菜とエビのドレッシング和え フルーツミックス杏仁豆腐
	エ448Kcal 蛋16.1g 脂13.1g 塩3g 糖6	エ482Kcal 蛋19.2g 脂20g 塩2.3g 糖5	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1	エ424Kcal 蛋22.7g 脂12.1g 塩1.7g 糖56.6g
7日 (木)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ 南瓜のカッテージチーズサラダ かき玉汁	ようかん	麦ごはん 八宝菜 ポッコリのごま和え フルーツ みかん缶
	エ433Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3.1g 糖	エ698Kcal 蛋21.1g 脂39.9g 塩3g 糖6	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ324Kcal 蛋15.7g 脂5.2g 塩0.9g 糖52.5g
8日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 青菜の菊花和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	ババロア	柳川風井 肉みそ豆腐 花豆
	エ413Kcal 蛋13.6g 脂8.4g 塩3.1g 糖	エ435Kcal 蛋19.5g 脂7.8g 塩1.6g 糖	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖17.1	エ417Kcal 蛋18.7g 脂12.7g 塩2.2g 糖54.9g
9日 (土)	ゆかりごはん 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 ごぼうのみそマヨサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス	菓子パン	麦ごはん 肉団子煮 もやしとにら炒め おくらのかか和え
	エ427Kcal 蛋15.3g 脂11.2g 塩2.8g 糖	エ500Kcal 蛋16g 脂26g 塩5.1g 糖49	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.1	エ414Kcal 蛋11.7g 脂14.9g 塩1.6g 糖57.1g
10日 (日)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティ)	ごはん サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチョウシヤム) わかめとツナのサラダ コーンスープ(コンソメ) フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ ジャーマン大根 なすのめが漬け
	エ439Kcal 蛋15.8g 脂12.3g 塩2.7g 糖	エ608Kcal 蛋16.1g 脂17.3g 塩3g 糖9	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ355Kcal 蛋13.7g 脂10.7g 塩1.8g 糖49.4g
11日 (月)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 酢鶏 もやしとかにかまの和え物 中華スープ	和菓子	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶
	エ467Kcal 蛋16.5g 脂11.4g 塩2.8g 糖	エ426Kcal 蛋18.5g 脂9.9g 塩2.4g 糖	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ824Kcal 蛋22.3g 脂35g 塩3.4g 糖100.7g
12日 (火)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 南瓜のえびあんかけ 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん	ようかん	麦ごはん 中華炒め 青菜のピーナツ和え 金山寺みそ
	エ418Kcal 蛋14.2g 脂8.7g 塩3.1g 糖	エ412Kcal 蛋21.8g 脂5.9g 塩2.9g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ360Kcal 蛋16.5g 脂6.8g 塩2.6g 糖56.6g
13日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	きのこのハヤシライス さつま芋の和風サラダ マスカットジュース フルーツミックス	ロールケーキ	麦ごはん マーボーなす わかめときのこのナムル風 うぐいす煮豆
	エ428Kcal 蛋15.5g 脂10.1g 塩2.8g 糖	エ608Kcal 蛋15.7g 脂20.5g 塩2.1g 糖	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ470Kcal 蛋11.5g 脂22g 塩1.2g 糖56.9g
14日 (木)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き きゃべつときゅうりの梅和え 山菜そば汁	プリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜と玉子の炒め物 フルーツ オレンジ
	エ454Kcal 蛋15.1g 脂11.1g 塩3g 糖7	エ471Kcal 蛋23.7g 脂10.4g 塩2.9g 糖	エ70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	エ388Kcal 蛋15.8g 脂10.2g 塩1.8g 糖56.3g

15日 (金)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 桜えび入り玉子焼き わかめとツナのサラダ カレー汁	和菓子	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 大根サラダ フルーツ パナナ	エ427Kcal 蛋15.8g 脂10.9g 塩2.9g 糖6 エ460Kcal 蛋19g 脂16.5g 塩3g 糖57 エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g エ465Kcal 蛋16.8g 脂16.3g 塩1.2g 糖63g
16日 (土)	ごはん 納豆 切昆布ちくわ煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 和風おろしハンバーグ もやしの中華風サラダ にら玉スープ フルーツミックス杏仁豆腐	パバロア	麻婆豆腐丼 たまねぎとえびのチャンプルー風 長芋の梅和え	エ494Kcal 蛋20.7g 脂14.1g 塩3.2g 糖6 エ641Kcal 蛋19g 脂34.6g 塩1.4g 糖6 エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14 エ499Kcal 蛋19.6g 脂23.5g 塩1.5g 糖53.2g
17日 (日)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	しめじごはん 白身魚の塩麹焼き たき合わせ(がんも、人参、なす) さつま汁	ヨーグルト	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) 白菜とかにかまの和え物 フルーツ みかん缶	エ460Kcal 蛋17.1g 脂12.1g 塩2.9g 糖6 エ483Kcal 蛋31.2g 脂14.1g 塩3.3g 糖6 エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g エ309Kcal 蛋11.4g 脂1.9g 塩1.6g 糖60.6g
18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(ミルクティ)	天津飯 きやべつの辛子和え 中華スープ フルーツミックス	ミルクプリン	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 いんげんとツナのごま和え 煮豆(いんげん豆)	エ457Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.9g 糖6 エ400Kcal 蛋19.7g 脂9.1g 塩2.6g 糖6 エ218Kcal 蛋4.3g 脂13.4g 塩0.6g 糖2 エ441Kcal 蛋19.4g 脂10g 塩1.5g 糖66.4g
19日 (火)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 鶏肉ときのこ汁	ドーナツ	レタス炒飯 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ パナナ	エ443Kcal 蛋15.3g 脂10.3g 塩2.7g 糖6 エ514Kcal 蛋16g 脂25.4g 塩1.4g 糖5 エ133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14 エ853Kcal 蛋21g 脂37.9g 塩3.1g 糖103.5g
20日 (水)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ソース焼きそば ナムル ワンタンスープ フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 青椒肉糸 がんもの煮つけ きゅうりのぬか漬け	エ424Kcal 蛋15.6g 脂10.5g 塩2.9g 糖6 エ340Kcal 蛋15.6g 脂6.9g 塩3g 糖53 エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4 エ361Kcal 蛋15.6g 脂7.9g 塩2g 糖54.6g
21日 (木)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	カレーライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	菓子パン	麦ごはん 筑前煮 カリフラワーのあんかけ うぐいす煮豆	エ446Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩3.1g 糖6 エ586Kcal 蛋17.4g 脂19g 塩2.3g 糖8 エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17 エ370Kcal 蛋17.2g 脂4.3g 塩1g 糖63.9g
22日 (金)	青菜ごはん 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(カフェオレ)	ごはん チキンピカタ オーロソース きくらげともやしのごまサラダ 赤だし汁	チーズヨーグルト	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 大根ときゅうりの梅和え フルーツミックス	エ452Kcal 蛋17.6g 脂11.5g 塩3.3g 糖6 エ450Kcal 蛋26.9g 脂12.4g 塩2.1g 糖6 エ104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖12.8 エ283Kcal 蛋10.6g 脂1.9g 塩1g 糖55.3g
23日 (土)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	天丼 青菜とささみの辛子和え 豚汁 フルーツ みかん缶	どら焼き	麦ごはん ごま味肉豆腐 ちくわと胡瓜のサラダ おくらのかか和え	エ413Kcal 蛋14g 脂9.4g 塩3.1g 糖68 エ490Kcal 蛋26.3g 脂13.4g 塩3.2g 糖6 エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22 エ507Kcal 蛋14.4g 脂28.6g 塩1.7g 糖49.9g
24日 (日)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) 大根と帆立のサラダ コーンクリームスープ フルーツミックス キウイ みかん	フルーチェ	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのボン酢かけ 奈良漬け	エ425Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩2.7g 糖6 エ534Kcal 蛋14.9g 脂27.4g 塩2.2g 糖6 エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g エ323Kcal 蛋23g 脂1.8g 塩1.9g 糖50.4g
25日 (月)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭のガーリック焼き 焼き豚サラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	中華丼 豆腐のあんかけ 花豆	エ448Kcal 蛋14.8g 脂11.2g 塩2.9g 糖6 エ423Kcal 蛋27.9g 脂5.7g 塩2.8g 糖6 エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17 エ368Kcal 蛋16.6g 脂11g 塩2g 糖49.7g
26日 (火)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティ)	かやくごはん はんぺんのはさみ揚げ 白菜ときゅうりの梅和え のっぺい汁	パバロア	麦ごはん にら玉あんかけ さつま芋サラダ フルーツ みかん缶	エ438Kcal 蛋15.6g 脂12.2g 塩3g 糖6 エ512Kcal 蛋21.3g 脂13.6g 塩3.8g 糖6 エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14 エ422Kcal 蛋12.7g 脂13.5g 塩1.1g 糖62.1g
27日 (水)	ごはん 納豆 じゃが芋のカラフル煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン さつま揚げのピリ辛和え 白菜スープ フルーツ パナナ	ロールケーキ	麦ごはん 治部煮 野菜炒め 金山寺みそ	エ493Kcal 蛋21.5g 脂13.2g 塩2.6g 糖6 エ470Kcal 蛋14.8g 脂13.5g 塩2.4g 糖6 エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g エ346Kcal 蛋17g 脂5.2g 塩1.7g 糖57.9g
28日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜としめじの菊花和え 粕汁	ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 えびと絹さやの玉子とじ フルーツミックス杏仁豆腐	エ417Kcal 蛋14.7g 脂9.5g 塩2.9g 糖6 エ447Kcal 蛋22.8g 脂12.8g 塩2.9g 糖6 エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4 エ375Kcal 蛋18.9g 脂8.3g 塩1.4g 糖56.1g

29日 (金)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	牛丼 もやしとカニカマの辛子和え 鶏汁 フルーツ オレンジ	黒ごまプリン	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーとツナのサラダ 黒豆
	エ441Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩2.7g 糖6.1g	エ576Kcal 蛋17.5g 脂30.9g 塩2.6g 糖12.5g	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g	エ476Kcal 蛋18.1g 脂19.9g 塩1g 糖55.3g
30日 (土)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん 鮭の塩麹焼き 田楽 けんちん汁	ドームケーキ	五目炒飯 カレー肉じゃが(副菜用) フルーツミックス
	エ469Kcal 蛋19.1g 脂14g 塩2.8g 糖6.1g	エ411Kcal 蛋23.1g 脂7.6g 塩2.9g 糖4.1g	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ870Kcal 蛋22.2g 脂40g 塩3.1g 糖101.1g