

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和6年12月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 松風焼 白和え さつま汁	ヨーグルト	麦ごはん ビーフン炒め(主血用) カリフラワーのごま和え フルーツ みかん缶
	エ423Kcal 蛋14.1g 脂9.1g 塩3.2g 糖	エ532Kcal 蛋25.8g 脂17.8g 塩2.2g 糖	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ308Kcal 蛋10.7g 脂2.6g 塩1.1g 糖59.2g
2日 (月)	ごはん いんげん糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー)	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 すまし汁	パバロア	柳川風井 なべしぎ フルーツミックス杏仁豆腐
	エ441Kcal 蛋16.9g 脂12.4g 塩2.8g 糖	エ549Kcal 蛋16.1g 脂25.3g 塩2.4g 糖	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖1	エ367Kcal 蛋13.1g 脂6.6g 塩2g 糖61.6g
3日 (火)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 れんこんサラダ 豚汁 フルーツ パナナ	和菓子	麦ごはん 酢鶏 青菜のピーナツ和え おぐらの梅和え
	エ445Kcal 蛋15g 脂11g 塩2.8g 糖70	エ576Kcal 蛋32.3g 脂18.8g 塩2.8g 糖	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ424Kcal 蛋17g 脂11.4g 塩2.1g 糖62.5g
4日 (水)	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 桜えび入り玉子焼き きやべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 筑前煮 白菜とかにかまの和え物 うぐいす煮豆
	エ447Kcal 蛋17.4g 脂12.1g 塩3.5g 糖	エ424Kcal 蛋19.1g 脂9.9g 塩2.5g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33	エ371Kcal 蛋17.2g 脂4.4g 塩1.8g 糖64.8g
5日 (木)	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)	ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 フルーツ みかん缶	プリン	麦ごはん 焼肉 わかめときのこのナムル風 金山寺みそ
	エ463Kcal 蛋15.3g 脂13.4g 塩2.9g 糖	エ510Kcal 蛋21.5g 脂17.1g 塩3g 糖	エ70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	エ375Kcal 蛋14.8g 脂10.3g 塩2.4g 糖54.7g
6日 (金)	ゆかりごはん 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)	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ 芋とろろ
	エ424Kcal 蛋15g 脂9.6g 塩3.1g 糖70	エ583Kcal 蛋18g 脂22.9g 塩2.1g 糖	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ405Kcal 蛋28.8g 脂7.8g 塩2.3g 糖53.4g
7日 (土)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 にゅうめん フルーツ パナナ	菓子パン	麦ごはん 肉団子煮 マセドアンサラダ 花豆
	エ439Kcal 蛋15.3g 脂10.3g 塩2.7g 糖	エ396Kcal 蛋17.3g 脂5.6g 塩3.8g 糖	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	エ524Kcal 蛋12g 脂24.2g 塩2g 糖62.3g
8日 (日)	ごはん がんと蕨のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 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) きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ マスカットジュース フルーツミックス	ブルーチェ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め さつまいもレーズン煮 きゅうりのぬか漬け
	エ478Kcal 蛋19g 脂15.4g 塩3g 糖66	エ456Kcal 蛋9.5g 脂21.9g 塩1.8g 糖	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ310Kcal 蛋10.9g 脂2.7g 塩1.6g 糖60.4g
9日 (月)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ ナムル 中華風かき玉スープ フルーツ オレンジ	和菓子	レタス炒飯 かぶとひき肉の吉野煮 いんげんのごま和え
	エ434Kcal 蛋16.6g 脂11.5g 塩3g 糖	エ486Kcal 蛋23.6g 脂14.7g 塩1.9g 糖	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ856Kcal 蛋21g 脂40.3g 塩3.7g 糖98.3g
10日 (火)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー)	ごはん 鯖のごまみそ焼き もずくと長芋の酢の物 粕汁	パバロア	中華丼 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ オレンジ
	エ425Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩2.9g 糖	エ460Kcal 蛋24.7g 脂11.5g 塩2.6g 糖	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖1	エ397Kcal 蛋18.9g 脂10.6g 塩1.7g 糖55.4g
11日 (水)	ごはん 納豆 ひじき五目煮 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ソース焼きそば きくらげと大根のごまサラダ りんごジュース フルーツミックス杏仁豆腐	ドームケーキ	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 鶏肉とこんにゃく炒煮 うぐいす煮豆
	エ474Kcal 蛋18.6g 脂11.2g 塩2.8g 糖	エ373Kcal 蛋12.8g 脂7.4g 塩2.2g 糖	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1	エ418Kcal 蛋20.4g 脂10.1g 塩2g 糖60.2g
12日 (木)	ゆかりごはん 蕨と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	牛丼 田楽 沢煮椀 フルーツ パナナ	ようかん	麦ごはん かおり煮付 玉ねぎの玉子とじ なめ苜おろし
	エ431Kcal 蛋16.3g 脂11.9g 塩3g 糖	エ650Kcal 蛋15.6g 脂34.9g 塩2.2g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33	エ329Kcal 蛋21.2g 脂3.2g 塩2.3g 糖51.6g
13日 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 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 キャベツとささみの辛子和え 豚汁	黒ごまプリン	麦ごはん マーボーなす もやし中華風サラダ フルーツ みかん缶
	エ424Kcal 蛋15g 脂9.9g 塩2.8g 糖6	エ485Kcal 蛋22.8g 脂12.9g 塩3.3g 糖	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12	エ455Kcal 蛋10.7g 脂21.3g 塩1.1g 糖55.6g
14日 (土)	ごはん 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 チキンピカタ オーロソース わかめとツナのサラダ さつま汁	カステラ	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス
	エ442Kcal 蛋15.9g 脂10.6g 塩3.1g 糖	エ479Kcal 蛋28.6g 脂14.3g 塩2.3g 糖	エ125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24	エ836Kcal 蛋21.5g 脂38.4g 塩3.3g 糖97.2g
15日 (日)	ごはん がんとひじき煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 青菜としめじの胡麻酢和え かき玉汁 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 白菜とちくわの梅和え 花豆
	エ447Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖	エ423Kcal 蛋16.1g 脂10g 塩3.1g 糖	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ348Kcal 蛋14.7g 脂6.3g 塩1.8g 糖57.6g

16日 (月)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ) E453Kcal 蛋16.8g 脂11.8g 塩3.1g 糖6	ごはん 和風みそグラタン 大根サラダ 鶏汁 E485Kcal 蛋21.4g 脂16.7g 塩1.8g 糖6	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	麦ごはん 中華炒め マカロニサラダ フルーツミックス キウイ みかん E395Kcal 蛋15.2g 脂11.8g 塩1.4g 糖57.3g
17日 (火)	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) E438Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g 糖6	ごはん 和風ハンバーグきのこソース セロリとツナのサラダ ワンタンスープ E659Kcal 蛋19.5g 脂38.7g 塩2g 糖6	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.7	親子丼 豆腐と海老の旨煮 フルーツ みかん缶 E432Kcal 蛋26.5g 脂12g 塩1.5g 糖55g
18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) E444Kcal 蛋16.6g 脂12.1g 塩3.5g 糖6	ネギトロ丼 南瓜のえびあんかけ 芋子汁 フルーツ パナナ E508Kcal 蛋29.4g 脂13.2g 塩3.7g 糖6	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	麦ごはん 筑前煮 おひたし なすのぬか漬け E325Kcal 蛋16.8g 脂4.3g 塩2g 糖53g
19日 (木)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E428Kcal 蛋16g 脂10.5g 塩2.9g 糖6	ごはん すき焼き風煮 洋風変わりきんぴら すまし汁 E501Kcal 蛋13.7g 脂23.2g 塩2.7g 糖6	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14	麦ごはん にら玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツミックス E361Kcal 蛋15.7g 脂10.2g 塩1.2g 糖50.7g
20日 (金)	わかめごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ) E475Kcal 蛋17.6g 脂12.4g 塩2.9g 糖6	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ E499Kcal 蛋16.3g 脂14.4g 塩2.6g 糖6	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	カレーピラフ 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え E909Kcal 蛋28.2g 脂42.9g 塩4.3g 糖98.4g
21日 (土)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 牛乳(ミロ) みそ汁油揚げ E421Kcal 蛋14.8g 脂11.1g 塩2.9g 糖6	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ チンゲン菜としいたけのスープ フルーツミックス杏仁豆腐 E465Kcal 蛋14.2g 脂23.2g 塩4.7g 糖6	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん 青椒肉糸 白菜の中華風酢の物 うぐいす煮豆 E378Kcal 蛋15g 脂9g 塩1g 糖57.7g
22日 (日)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー) E425Kcal 蛋15.7g 脂10.4g 塩3.1g 糖6	サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(イチョウジャム) さつま芋の和風サラダ コーンスープ(コンソメ) フルーツ パナナ E500Kcal 蛋10.9g 脂21.7g 塩2.8g 糖6	ブルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん ちくさ焼き玉子 きゃべつの辛子和え 奈良漬け E334Kcal 蛋14.2g 脂6g 塩2.2g 糖53.1g
23日 (月)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E438Kcal 蛋14.8g 脂11.3g 塩3g 糖6	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀 E417Kcal 蛋19.9g 脂12.1g 塩2.3g 糖6	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.7	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶 E385Kcal 蛋16.6g 脂9g 塩1.6g 糖58.2g
24日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E440Kcal 蛋16.8g 脂11.1g 塩2.7g 糖6	オムライス きくらげともやしのごまサラダ 白菜スープ フルーツ オレンジ E522Kcal 蛋21.6g 脂17g 塩3.8g 糖6	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん 豚バラおでん わかめときのこのナムル風 金山寺みそ E515Kcal 蛋15g 脂26.4g 塩2.8g 糖56g
25日 (水)	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) E438Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖6	コーンピラフ ミートローフ ごぼうのみそマヨサラダ ミネストローネ フルーツミックス キウイ みかん E791Kcal 蛋21.2g 脂46.2g 塩3.6g 糖6	ケーキ E127Kcal 蛋2.8g 脂6.3g 塩0g 糖17g	麦ごはん ごま味肉豆腐 にらの玉子とじ おくらのかか和え E482Kcal 蛋15.1g 脂23.8g 塩1.9g 糖52.5g
26日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー) E431Kcal 蛋16.4g 脂10.4g 塩3.7g 糖6	牛しぐれ丼 白菜とかにかまの和え物 けんちん汁 フルーツ パナナ E582Kcal 蛋15.5g 脂30.5g 塩2.7g 糖6	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	麦ごはん 中華炒め 小松菜のとうろ芋和え 花豆 E305Kcal 蛋14.3g 脂5.6g 塩1.5g 糖48.6g
27日 (金)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E446Kcal 蛋17.3g 脂12g 塩2.9g 糖6	ごはん さばのおろし煮 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 鶏肉ときのこ汁 フルーツミックス E579Kcal 蛋24g 脂24.1g 塩2.6g 糖6	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん カレー肉じゃが もやしとにら炒め かぶのぬか漬け E369Kcal 蛋14.2g 脂6.7g 塩1.8g 糖58.9g
28日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ) E425Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩2.9g 糖6	かやくごはん しらす入り玉子焼き 焼き豚サラダ すまし汁 E417Kcal 蛋19.2g 脂10.8g 塩3.6g 糖6	ミルクプリン E218Kcal 蛋4.3g 脂13.4g 塩0.6g 糖2	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 五色和え フルーツ オレンジ E343Kcal 蛋15.5g 脂5.9g 塩1.4g 糖55.8g
29日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E426Kcal 蛋15.4g 脂10.4g 塩2.8g 糖6	ごはん 和風みそハンバーグ ツナポテトサラダ チャップスイ E513Kcal 蛋19.8g 脂20.8g 塩1.9g 糖6	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツミックス杏仁豆腐 E866Kcal 蛋24.6g 脂37.4g 塩3g 糖104.9g
30日 (月)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー) E492Kcal 蛋20.6g 脂13.6g 塩2.8g 糖6	ごはん オクラと牛肉のすき煮 わかめの酢の物 さつま汁 E539Kcal 蛋17g 脂25.7g 塩1.7g 糖6	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麻婆豆腐丼 えびと絹さやの玉子とじ フルーツ みかん缶 E489Kcal 蛋19.2g 脂22.1g 塩1.4g 糖54.3g
31日 (火)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E430Kcal 蛋15.9g 脂9.2g 塩3.1g 糖6	ごはん 魚の七味焼 大根サラダ 山菜そば汁 E523Kcal 蛋29.4g 脂16.4g 塩2.7g 糖6	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 焼肉 白菜とささみの辛子和え フルーツミックス E350Kcal 蛋15.4g 脂8.9g 塩1.4g 糖51.6g