

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年1月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	かに風ぞうすい プリン 牛乳(ミロ)	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き 正月 おせち 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	和菓子	麦ごはん ホイコーロー おひたし フルーツ みかん缶
	エ418Kcal 蛋15.3g 脂11.5g 塩1.5g 糖	エ774Kcal 蛋35.2g 脂21.7g 塩5.4g 糖	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ354Kcal 蛋14.2g 脂8.2g 塩1.4g 糖5
2日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 フルーツミックス杏仁豆腐	ドームケーキ	麦ごはん 肉団子煮 ブロッコリーとツナのサラダ 奈良漬け
	エ443Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩2.7g 糖	エ348Kcal 蛋15.9g 脂6.7g 塩2.4g 糖	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ506Kcal 蛋12.5g 脂22.9g 塩2g 糖6
3日 (金)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え みそ汁わかめ フルーツ みかん缶	黒ごまプリン	麦ごはん 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ うぐいす煮豆
	エ429Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩3.1g 糖6	エ445Kcal 蛋18.8g 脂11.1g 塩3.6g 糖	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5	エ528Kcal 蛋23g 脂19.2g 塩1.6g 糖6
4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)	ごはん 白身魚の塩麹焼き きゃべつとちくわの梅和え けんちん汁	ようかん	麦ごはん 焼肉 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス
	エ426Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖	エ408Kcal 蛋27.9g 脂7.1g 塩2.8g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ351Kcal 蛋14.5g 脂8.8g 塩1.1g 糖5
5日 (日)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 鶏のねぎソースかけ 青菜とツナの辛子和え 羊子汁	フルーチェ	麦ごはん かに玉あんかけ 洋風変わりきんぴら フルーツ みかん缶
	エ454Kcal 蛋17g 脂13.4g 塩3.1g 糖6	エ527Kcal 蛋24.6g 脂21.5g 塩3g 糖5	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ384Kcal 蛋13.5g 脂9.1g 塩1.7g 糖5
6日 (月)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	お赤飯 すき焼き風煮 判三糸 すまし汁	菓子パン	麦ごはん 煮魚 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ パナナ
	エ501Kcal 蛋20g 脂14.4g 塩2.5g 糖7	エ525Kcal 蛋16.7g 脂22.5g 塩3.3g 糖	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.1	エ413Kcal 蛋28.4g 脂6.9g 塩1.6g 糖5
7日 (火)	七草かゆ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティー)	ごはん 松風焼 もやしの中華風サラダ むらくも汁	パバロア	麦ごはん 青椒肉糸 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ オレンジ
	エ424Kcal 蛋15.6g 脂10.5g 塩3.6g 糖	エ474Kcal 蛋22.8g 脂14.8g 塩2.5g 糖	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ403Kcal 蛋14.8g 脂14.1g 塩1.1g 糖
8日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	えびのかき揚げ丼 南瓜のそぼろ煮 粕汁 フルーツ パナナ	どら焼き	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 きゃべつのかにかま和え 煮豆(いんげん豆)
	エ427Kcal 蛋14.7g 脂9.6g 塩3.1g 糖	エ522Kcal 蛋18.6g 脂13.2g 塩3.2g 糖	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22	エ472Kcal 蛋18.1g 脂14.3g 塩1.2g 糖
9日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 大根サラダ すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん	ミルクプリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ おくらのかか和え
	エ413Kcal 蛋15.1g 脂8.4g 塩3.7g 糖	エ459Kcal 蛋17.8g 脂12.4g 塩2.1g 糖	エ182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖	エ351Kcal 蛋13.5g 脂8g 塩1.9g 糖54
10日 (金)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 鯖のカレー焼き れんこんサラダ のっぺい汁	ワッフル	五目炒飯 けんちん煮 フルーツミックス杏仁豆腐
	エ439Kcal 蛋16.1g 脂11.4g 塩2.9g 糖	エ498Kcal 蛋24.6g 脂18.6g 塩2.6g 糖	エ67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	エ404Kcal 蛋12.7g 脂10.5g 塩0.8g 糖
11日 (土)	ごはん ぜんまい煮 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 白菜とツナの辛子和え 豚汁	おしるこ	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ オレンジ
	エ425Kcal 蛋14.6g 脂9.5g 塩3g 糖69	エ470Kcal 蛋29.3g 脂13.7g 塩3.1g 糖	エ173Kcal 蛋9.3g 脂1.1g 塩0.2g 糖26	エ335Kcal 蛋17.3g 脂3.8g 塩1.3g 糖5
12日 (日)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 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) さつま揚げのピリ辛和え コンソメ(コンソメ) フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん ちくさ焼き玉子 大根ときゅうりの梅和え 奈良漬け
	エ438Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩2.9g 糖	エ357Kcal 蛋11.4g 脂14.8g 塩3g 糖4	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ330Kcal 蛋11.4g 脂5.8g 塩2g 糖55
13日 (月)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ネギトロ丼 五目白和え さつま汁 フルーツ みかん缶	パバロア	麦ごはん 中華炒め えのきとささみのポン酢かけ 花豆
	エ430Kcal 蛋14.5g 脂10.4g 塩2.8g 糖	エ471Kcal 蛋31.2g 脂11.6g 塩3.2g 糖	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ318Kcal 蛋17.5g 脂5.7g 塩1.5g 糖4
14日 (火)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 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 きくらげと大根のごまサラダ チャップスイ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 炒鶏 車ふのチャンプルー なすのぬか漬け
	エ488Kcal 蛋16.6g 脂14.4g 塩2.9g 糖	エ425Kcal 蛋11.2g 脂12.7g 塩1.5g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ354Kcal 蛋16.7g 脂7g 塩2.1g 糖55
15日 (水)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 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 もやしとカニカマの辛子和え 鶏汁	チーズヨーグルト	柳川風丼 小松菜のとろろ芋和え フルーツ オレンジ
	エ474Kcal 蛋19.8g 脂13.4g 塩2.8g 糖	エ609Kcal 蛋21.1g 脂33.3g 塩2.1g 糖	エ104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖12.8	エ349Kcal 蛋13.6g 脂5.6g 塩1.7g 糖5

16日 (木)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ りんごジュース フルーツミックス杏仁豆腐	ロールケーキ	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なめ茸おろし
	エ417Kcal 炭水化物 14.1g 脂8.7g 塩3.1g 糖7	エ580Kcal 蛋白17.8g 脂19.3g 塩2.1g 糖	エ99Kcal 蛋白2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ374Kcal 蛋白24.7g 脂6.6g 塩2.6g 糖5
17日 (金)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え 芋子汁	プリン	麦ごはん 五目玉子焼き 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ
	エ450Kcal 蛋白15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖	エ483Kcal 蛋白20.3g 脂19g 塩4.3g 糖5	エ70Kcal 蛋白3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	エ437Kcal 蛋白21.1g 脂12.4g 塩1.7g 糖
18日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 揚げなすのおろし煮 赤だし汁	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 オレンジ
	エ443Kcal 蛋白16.3g 脂11.1g 塩2.7g 糖	エ498Kcal 蛋白29.3g 脂15.8g 塩2.3g 糖	エ144Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ468Kcal 蛋白15.6g 脂20.9g 塩1.3g 糖
19日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ)	牛丼 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 フルーツミックス	フルーチェ	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーとツナのサラダ うぐいす煮豆
	エ452Kcal 蛋白16.7g 脂12.1g 塩3.5g 糖	エ571Kcal 蛋白15.2g 脂31.7g 塩2g 糖5	エ46Kcal 蛋白1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ466Kcal 蛋白16.1g 脂18.3g 塩1g 糖5
20日 (月)	青菜ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	スパゲッティ ナポリタン セロリとささみのサラダ コーンわかめスープ フルーツミックス キウイ みかん	ドーナツ	麦ごはん にら玉あんかけ 五色和え きゅうりのぬか漬け
	エ449Kcal 蛋白16.9g 脂10.4g 塩3.2g 糖	エ479Kcal 蛋白15.3g 脂23.8g 塩5.4g 糖	エ133Kcal 蛋白2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14	エ302Kcal 蛋白13.5g 脂6g 塩2.3g 糖46
21日 (火)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 白和え 三平汁	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ みかん缶
	エ449Kcal 蛋白14.5g 脂12.4g 塩3.1g 糖	エ492Kcal 蛋白24.1g 脂12.7g 塩2.4g 糖	エ118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ449Kcal 蛋白14.3g 脂14.7g 塩1.8g 糖
22日 (水)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん のし鶏 キャベツとツナの中華和え かき玉汁	パバロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め フルーツ パナナ
	エ431Kcal 蛋白14.4g 脂8.6g 塩3.2g 糖	エ452Kcal 蛋白18.8g 脂15g 塩2.6g 糖5	エ120Kcal 蛋白6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ381Kcal 蛋白15.3g 脂6.3g 塩1.7g 糖6
23日 (木)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 白身魚の塩麹焼き もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	親子丼 豆腐と海老の旨煮 おくらの梅和え
	エ443Kcal 蛋白15.2g 脂11.1g 塩2.9g 糖	エ411Kcal 蛋白26.6g 脂6.3g 塩2.7g 糖6	エ89Kcal 蛋白2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.1	エ412Kcal 蛋白26.5g 脂11.9g 塩1.6g 糖
24日 (金)	ごはん がんと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 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	カステラ	麦ごはん 豚バラおでん もやしとにら炒め 奈良漬け
	エ470Kcal 蛋白18g 脂14.4g 塩3g 糖67	エ519Kcal 蛋白17.3g 脂11.5g 塩2.4g 糖	エ125Kcal 蛋白2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.2	エ512Kcal 蛋白15.7g 脂27.1g 塩2.1g 糖
25日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	かつ丼 大根と帆立のサラダ みそ汁豆腐 フルーツ みかん缶	和菓子	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え 花豆
	エ463Kcal 蛋白16.3g 脂11.3g 塩2.8g 糖	エ602Kcal 蛋白22.6g 脂26.1g 塩2.5g 糖	エ118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ388Kcal 蛋白14.7g 脂12.4g 塩1.9g 糖
26日 (日)	ごはん ぜんまい煮 納豆 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(イチゴジャム) さつま芋サラダ 白菜スープ フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん ごま味噌豆腐 きやべつとカニカマの辛子和え しらすおろし
	エ460Kcal 蛋白18.4g 脂11.5g 塩2.6g 糖	エ430Kcal 蛋白10.9g 脂21g 塩2.6g 糖4	エ32Kcal 蛋白3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ465Kcal 蛋白15.1g 脂22.6g 塩2.1g 糖
27日 (月)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(カフェオレ)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース さつま揚げのピリ辛和え きやべつとベーコンのスープ	ドームケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め マカロニサラダ フルーツミックス キウイ みかん
	エ461Kcal 蛋白18g 脂13.1g 塩2.9g 糖6	エ617Kcal 蛋白19.3g 脂33.9g 塩2.9g 糖	エ77Kcal 蛋白1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ375Kcal 蛋白12.8g 脂10g 塩1.2g 糖5
28日 (火)	ゆかりごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん なめ茸入り玉子焼き きくらげともやしのごまサラダ 鶏汁 フルーツ オレンジ	ミルクプリン	カレーピラフ 白菜と豚肉のうま煮 いんげんとササミのごま和え
	エ432Kcal 蛋白15.6g 脂10.9g 塩3g 糖6	エ426Kcal 蛋白17.8g 脂10.7g 塩2.4g 糖	エ218Kcal 蛋白4.3g 脂13.4g 塩0.6g 糖2	エ417Kcal 蛋白18g 脂10.8g 塩2.1g 糖6
29日 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き きやべつときゅうりの梅和え むらくも汁	和菓子	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス
	エ432Kcal 蛋白15.3g 脂10.9g 塩2.8g 糖	エ462Kcal 蛋白25.1g 脂12.4g 塩2.5g 糖	エ118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ328Kcal 蛋白14.8g 脂4.3g 塩1.1g 糖5
30日 (木)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	天丼 青菜のごま和え すまし汁 フルーツ パナナ	ようかん	麦ごはん ピーマン炒め(主皿用) ジャーマン大根 うぐいす煮豆
	エ435Kcal 蛋白14.1g 脂10.1g 塩2.9g 糖	エ481Kcal 蛋白20.6g 脂12.9g 塩2.9g 糖	エ144Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ367Kcal 蛋白11.9g 脂6.8g 塩1.2g 糖6
31日 (金)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティー)	ごはん 松風焼 白菜とツナの辛子和え にゅうめん	菓子パン	中華丼 さつまいもレーズン煮 フルーツミックス杏仁豆腐
	エ428Kcal 蛋白16g 脂10.3g 塩3.1g 糖6	エ483Kcal 蛋白21.8g 脂14.3g 塩3.7g 糖	エ89Kcal 蛋白2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.1	エ386Kcal 蛋白13.1g 脂8g 塩1.1g 糖5