

# 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年2月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	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)	お赤飯 はんべんのはさみ揚げ もやし中華風サラダ 鶏肉ときのご汁 フルーツ みかん缶	どら焼き	麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のとろろ芋和え 奈良漬け
	エ449Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖	エ534Kcal 蛋21.9g 脂13.4g 塩3.2g 糖	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22	エ332Kcal 蛋13.9g 脂7.8g 塩1.2g 糖4
2日 (日)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 沢煮椀	ブルーチェ	麦ごはん 煮魚 野菜炒め フルーツミックス
	エ446Kcal 蛋16.7g 脂11.5g 塩3.1g 糖	エ494Kcal 蛋14.7g 脂21.8g 塩1.5g 糖	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ388Kcal 蛋28g 脂7.4g 塩1.5g 糖52.
3日 (月)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	うなぎちらし 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん ホイコーロー けんちん煮 きゅうりのぬか漬け
	エ431Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.7g 糖	エ451Kcal 蛋19.8g 脂10.4g 塩2.8g 糖	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ349Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩2g 糖51.
4日 (火)	わかめごはん きんぴらごぼう 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ)	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜とツナの辛子和え かき玉汁	ドームケーキ	柳川風井 もやしとにら炒め フルーツミックス キウイ みかん
	エ448Kcal 蛋16.1g 脂11.8g 塩2.9g 糖	エ443Kcal 蛋21.5g 脂14.9g 塩2.8g 糖	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ362Kcal 蛋14.4g 脂7.8g 塩1.6g 糖5
5日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	かやくごはん タラの酒粕焼き わかめの酢の物 赤だし汁 フルーツミックス	ババロア	麦ごはん 焼肉 白菜と海老の旨煮 なめ茸おろし
	エ441Kcal 蛋16.1g 脂12.2g 塩2.7g 糖	エ479Kcal 蛋31.5g 脂8.8g 塩2.8g 糖6	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ364Kcal 蛋16.9g 脂9.7g 塩1.7g 糖5
6日 (木)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 肉団子酢豚風 さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツ みかん缶	菓子パン	麦ごはん 治部煮 なべしぎ かぶのぬか漬け
	エ446Kcal 蛋15.1g 脂11.5g 塩2.9g 糖	エ471Kcal 蛋13.9g 脂14.3g 塩2.4g 糖	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8	エ311Kcal 蛋13.7g 脂4.1g 塩1.6g 糖5
7日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	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 けんちん汁 フルーツ パナナ	黒ごまプリン	麦ごはん にら玉あんかけ キャベツとちくわの梅和え 花豆
	エ413Kcal 蛋14.2g 脂9.5g 塩3.1g 糖6	エ479Kcal 蛋24.8g 脂12.2g 塩2.4g 糖	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5	エ341Kcal 蛋14g 脂7.9g 塩1.6g 糖52.
8日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ)	きのこのハヤシライス セロリとツナのサラダ マスケットジュース フルーツミックス ゴールドキウイ みかん	ようかん	麦ごはん 中華炒め さつまいもレーズン煮 金山寺みそ
	エ488Kcal 蛋19.6g 脂13.4g 塩2.5g 糖	エ592Kcal 蛋17.6g 脂25.1g 塩2.1g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ364Kcal 蛋14.2g 脂5.1g 塩1.7g 糖6
9日 (日)	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)	ラーメン(しょうゆ) カニシューマイ ナムル フルーツミックス杏仁豆腐	ヨーグルト	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ブロッコリーのごま和え 奈良漬け
	エ455Kcal 蛋17.6g 脂12g 塩2.9g 糖6	エ385Kcal 蛋19g 脂11.9g 塩2.1g 糖4	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ354Kcal 蛋13.8g 脂8g 塩2g 糖53.4g
10日 (月)	ごはん 大根と生揚げ煮 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 もやしとカニカマの辛子和え 鶏汁 フルーツ みかん缶	ババロア	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え
	エ434Kcal 蛋15g 脂11.4g 塩2.7g 糖6	エ409Kcal 蛋18.4g 脂9.5g 塩2.8g 糖6	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ299Kcal 蛋11.3g 脂2.9g 塩1.2g 糖5
11日 (火)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ごはん 鮭のガーリック焼き 南瓜のカッテージチーズサラダ 白菜スープ	和菓子	カレーピラフ 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツミックス
	エ427Kcal 蛋15.1g 脂10.2g 塩3g 糖6	エ455Kcal 蛋26.6g 脂11.4g 塩3g 糖6	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ500Kcal 蛋14g 脂20.8g 塩1.6g 糖6
12日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 大根と帆立のサラダ 花豆
	エ444Kcal 蛋16.5g 脂11.4g 塩2.9g 糖	エ415Kcal 蛋16.6g 脂6g 塩1.9g 糖7	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ344Kcal 蛋13g 脂10.2g 塩1.3g 糖5
13日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 松風焼 青菜のわさび漬け和え 芋子汁 フルーツ パナナ	菓子パン	麻婆豆腐丼 わかめときこのナムル風 芋とろろ
	エ436Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩3.5g 糖	エ553Kcal 蛋23g 脂19.3g 塩3.2g 糖7	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8	エ459Kcal 蛋15.8g 脂21.1g 塩1.8g 糖
14日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き 揚げなすそぼろかけ 豚汁	チョコババロア	麦ごはん 筑前煮 にらの玉子とじ フルーツ みかん缶
	エ417Kcal 蛋14.1g 脂8.6g 塩3.2g 糖7	エ513Kcal 蛋26.9g 脂17.7g 塩3g 糖5	エ140Kcal 蛋6.9g 脂6.2g 塩0.1g 糖15	エ373Kcal 蛋16.8g 脂5.7g 塩1.6g 糖6

15日 (土)	ごはん ふりかけ 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ねぎとちくわのかき揚げ井 きゅうりとツナのピリ辛あえ さつま汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 五目いり豆腐 しらすおろし	エ451Kcal 蛋15.6g 脂11g 塩2.8g 糖7.7g	エ477Kcal 蛋15.7g 脂10.4g 塩3g 糖7.7g	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ344Kcal 蛋17.3g 脂6.9g 塩1.9g 糖5.5g
16日 (日)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	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) マセドアンサラダ マスカットジュース フルーツミックスゴールドキウイ みか	ヨーグルト	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 洋風変わりきんぴら 金山寺みそ	エ445Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.8g 糖7.7g	エ501Kcal 蛋11.4g 脂24.7g 塩1.6g 糖6.5g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ407Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩2.3g 糖5.5g
17日 (月)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ツナの中華風サラダ すまし汁	ワッフル	麦ごはん かに玉あかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ パナナ	エ491Kcal 蛋18.7g 脂12.4g 塩2.6g 糖7.7g	エ522Kcal 蛋15.7g 脂27.2g 塩2.4g 糖6.5g	エ67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	エ365Kcal 蛋16.4g 脂6.3g 塩1.6g 糖5.5g
18日 (火)	ゆかりごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん 白身魚の西京焼き 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのこ汁 フルーツ みかん缶	プリン	麦ごはん マーボーなす 豆腐と海老の旨煮 うぐいす煮豆	エ431Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩3g 糖7.7g	エ471Kcal 蛋31g 脂9.4g 塩3.2g 糖6.5g	エ70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	エ511Kcal 蛋17g 脂24.1g 塩0.9g 糖5.5g
19日 (水)	ごはん ぜんまい煮 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 セロリとささみのサラダ チャップスイ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 青椒肉糸 白菜とちくわの梅和え なすのぬか漬	エ418Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3g 糖6.8g	エ481Kcal 蛋14.4g 脂19g 塩1.5g 糖6.5g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ333Kcal 蛋14.1g 脂7.9g 塩1.3g 糖5.5g
20日 (木)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ)	かつ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 粕汁 フルーツ オレンジ	パンバロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 きやべつの子辛和え おくら梅和え	エ457Kcal 蛋17.7g 脂12.1g 塩2.9g 糖7.7g	エ613Kcal 蛋23.4g 脂19.6g 塩2.6g 糖6.5g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14g	エ322Kcal 蛋16.5g 脂5.9g 塩1.2g 糖5.5g
21日 (金)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん 鮭のムニエル きくらげともやしのごまサラダ かき玉汁	カステラ	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンブルー フルーツミックス キウイ みかん	エ422Kcal 蛋14.2g 脂9.3g 塩3.2g 糖7.7g	エ499Kcal 蛋25.3g 脂18.6g 塩2.9g 糖6.5g	エ125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	エ416Kcal 蛋16g 脂11g 塩1.8g 糖6.7g
22日 (土)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ジューシー しらす入り玉子焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ のっぺい汁	シュークリーム	麦ごはん 煮魚 大根サラダ フルーツ みかん缶	エ474Kcal 蛋16.1g 脂13.7g 塩2.8g 糖7.7g	エ492Kcal 蛋21.3g 脂21.3g 塩3.6g 糖6.5g	エ67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	エ436Kcal 蛋26.8g 脂12.5g 塩1.4g 糖5.5g
23日 (日)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ネギトロ丼 白和え すまし汁 フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん 八宝菜 車ぶのチャンブルー 黒豆	エ480Kcal 蛋19.2g 脂12.1g 塩2.8g 糖7.7g	エ441Kcal 蛋28.6g 脂10.1g 塩3.4g 糖6.5g	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ387Kcal 蛋20.8g 脂8.6g 塩1.3g 糖5.5g
24日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース キャベツとツナの和え物 にゅうめん	ようかん	麦ごはん 炒鶏 もやしのソテー フルーツミックス	エ432Kcal 蛋17.3g 脂10.4g 塩3.7g 糖7.7g	エ623Kcal 蛋20g 脂30.5g 塩3.6g 糖6.5g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ346Kcal 蛋16.7g 脂6.6g 塩1.4g 糖5.5g
25日 (火)	ごはん がんもと蒟のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ れんこんサラダ 沢煮椀	ロールケーキ	麦ごはん ちくさ焼き玉子 小松菜のとろろ芋和え フルーツ みかん缶	エ465Kcal 蛋18.4g 脂13.5g 塩3.4g 糖7.7g	エ462Kcal 蛋17g 脂18g 塩1.7g 糖5.7g	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ326Kcal 蛋12g 脂5.9g 塩1.6g 糖5.4g
26日 (水)	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)	ごはん 魚の七味焼 判三糸 鶏汁 フルーツ オレンジ	ミルクプリン	中華丼 なすの味噌炒め おくら梅和え	エ449Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g 糖6.5g	エ505Kcal 蛋31.4g 脂12.4g 塩2.7g 糖6.5g	エ182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖1g	エ352Kcal 蛋15.5g 脂8.3g 塩1.5g 糖5.5g
27日 (木)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	スパゲッティ ナポリタン 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	菓子パン	麦ごはん 肉団子煮 にらときのこの玉子とじ きゅうりのぬか漬	エ418Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩3.2g 糖6.5g	エ497Kcal 蛋14.6g 脂19.9g 塩4.1g 糖6.5g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ423Kcal 蛋12g 脂14.7g 塩2.7g 糖5.5g
28日 (金)	ごはん 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ 青菜としめじの胡麻酢和え 羊子汁 フルーツ パナナ	パンバロア	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ	エ440Kcal 蛋15.7g 脂12.2g 塩3g 糖6.5g	エ558Kcal 蛋23.8g 脂20.3g 塩2.9g 糖6.5g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14g	エ444Kcal 蛋15.7g 脂11.5g 塩1.6g 糖5.5g