

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (土)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E438Kcal 蛋14.9g 脂10.2g 塩3.1g 糖	お赤飯 すき焼き風煮 もずくと長芋の酢の物 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E543Kcal 蛋16.5g 脂22.5g 塩1.9g 糖	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	麦ごはん かおり煮付 野菜炒め 奈良漬け E334Kcal 蛋22.3g 脂3g 塩2g 糖51.8
2日 (日)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E420Kcal 蛋14.5g 脂8.6g 塩3.1g 糖	ごはん なめ茸入り玉子焼き セロリとささみのサラダ 芋子汁 フルーツ オレンジ E539Kcal 蛋19.7g 脂23.1g 塩2.8g 糖	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 白菜とちくわの梅和え かぶのぬか漬け E345Kcal 蛋13.5g 脂7.4g 塩1.9g 糖5
3日 (月)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E444Kcal 蛋15.4g 脂10.5g 塩2.9g 糖	エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E388Kcal 蛋16.6g 脂11.8g 塩2.3g 糖	ケーキ E124Kcal 蛋2.8g 脂6.1g 塩0g 糖16.7	麦ごはん マーボーなす ツナの中華風サラダ 花豆 E476Kcal 蛋12g 脂25.2g 塩1.5g 糖5
4日 (火)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティ) E456Kcal 蛋18.4g 脂13g 塩2.9g 糖6	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 焼き豚サラダ にら玉スープ E465Kcal 蛋19.4g 脂13.5g 塩2.5g 糖	パバロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	きのこピラフ 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ E469Kcal 蛋16.8g 脂14.2g 塩1.7g 糖
5日 (水)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E471Kcal 蛋19.7g 脂12.5g 塩2.6g 糖	ごはん 鮭の酒粕漬け 煮しめ 鶏汁 E425Kcal 蛋24.8g 脂7.5g 塩2.5g 糖	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	柳川風井 小松菜のとろろ芋和え フルーツミックス キウイ みかん E339Kcal 蛋13g 脂5.6g 塩1.7g 糖56
6日 (木)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E435Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖	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 きゃべつとベーコンのスープ E480Kcal 蛋26.7g 脂18g 塩3.2g 糖5	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	麦ごはん 八宝菜 さつまいもレーズン煮 フルーツ みかん缶 E357Kcal 蛋14.4g 脂5.1g 塩0.5g 糖6
7日 (金)	青菜ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E430Kcal 蛋14.7g 脂9.5g 塩3.4g 糖	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 さつま汁 E419Kcal 蛋18.6g 脂9.9g 塩2.4g 糖	カステラ E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.3	麦ごはん カレー肉じゃが コールスローサラダ フルーツ オレンジ E415Kcal 蛋12.6g 脂8.4g 塩1.9g 糖6
8日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E446Kcal 蛋17.3g 脂12.1g 塩2.7g 糖	オムライス 大根サラダ チャップスイ フルーツミックス E536Kcal 蛋20.2g 脂21.4g 塩3g 糖6	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	麦ごはん 煮魚 豆腐のチャンプルー うぐいす煮豆 E447Kcal 蛋30.8g 脂10.4g 塩1.8g 糖
9日 (日)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E452Kcal 蛋15.7g 脂10.3g 塩2.9g 糖	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(伊豆ジャム) キャベツとささみの辛子和え コーンスープ(コンソメ) フルーツミックス杏仁豆腐 E398Kcal 蛋13g 脂14.3g 塩2.9g 糖5	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 肉団子煮 小松菜とえのきのごま和え 芋とろろ E426Kcal 蛋10.9g 脂14g 塩2.1g 糖6
10日 (月)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E444Kcal 蛋15.4g 脂12g 塩2.7g 糖6	ソース焼きそば きくらげともやしのごまサラダ ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E339Kcal 蛋14.5g 脂7.4g 塩2.8g 糖	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 マカロニサラダ おくらと梅和え E394Kcal 蛋13.1g 脂13.8g 塩1.7g 糖
11日 (火)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E479Kcal 蛋20g 脂11.3g 塩3.3g 糖7	ごはん ハンバーグ(おろしポン酢せせ) 洋風変わりきんぴら みそ汁豆腐 E664Kcal 蛋19.8g 脂37.1g 塩2.5g 糖	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツ オレンジ E360Kcal 蛋13.8g 脂8.2g 塩0.9g 糖5
12日 (水)	ごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティ) E445Kcal 蛋17.1g 脂11.5g 塩3.1g 糖	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E496Kcal 蛋16.8g 脂13.6g 塩2.3g 糖	パバロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	麦ごはん ごま味噌豆腐 南瓜のそぼろ煮 奈良漬け E518Kcal 蛋15.3g 脂23.6g 塩1.9g 糖
13日 (木)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E424Kcal 蛋14.7g 脂9.6g 塩3.1g 糖	ごはん しらす入り玉子焼き キャベツとささみの辛子和え 芋子汁 フルーツミックス E460Kcal 蛋19.1g 脂15.7g 塩2.7g 糖	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎとツナのおろし和え 黒豆 E390Kcal 蛋19.9g 脂9.8g 塩1.4g 糖5
14日 (金)	ゆかりごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋16.7g 脂12.2g 塩2.7g 糖	ごはん 白身魚の西京焼き 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀 E432Kcal 蛋30.6g 脂8.6g 塩3.1g 糖	黒ごまプリン E149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.3	親子丼 白菜と海老の旨煮 フルーツ パナナ E422Kcal 蛋23.7g 脂9.6g 塩1.3g 糖6
15日 (土)	ごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E469Kcal 蛋18g 脂14.4g 塩3g 糖67	ごはん オクラと牛肉のすき煮 なめこの酢の物 かき玉汁 E525Kcal 蛋15g 脂26g 塩1.9g 糖58	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	五目炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス杏仁豆腐 E429Kcal 蛋12.2g 脂14.2g 塩0.7g 糖

16日 (日)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(カフェオレ)	ネギトロ丼 セロリとささみのサラダ 赤だし汁 フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん 筑前煮 なすの味噌炒め かぶのぬか漬け
	エ431Kcal 炭水化物14.9g 脂10.1g 塩2.9g 糖7	エ445Kcal 炭水化物30g 脂14g 塩2.7g 糖50	エ32Kcal 炭水化物3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ355Kcal 炭水化物17.2g 脂5.6g 塩1.5g 糖5
17日 (月)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 松風焼 南瓜のえびあんかけ 山菜そば汁	菓子パン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め もやしとカニカマの辛子和え フルーツ みかん缶
	エ416Kcal 炭水化物14.2g 脂9.3g 塩3.1g 糖6	エ525Kcal 炭水化物23.9g 脂13g 塩3.1g 糖7	エ89Kcal 炭水化物2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	エ296Kcal 炭水化物13.1g 脂2.1g 塩1.5g 糖5
18日 (火)	ごはん ふりかけ じゃが芋のカラフル煮 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 わかめとツナのサラダ 白菜スープ フルーツ パナナ	パバロア	麦ごはん かに玉あんかけ いんげんとササミのごま和え 花豆
	エ452Kcal 炭水化物16.9g 脂10.9g 塩3g 糖7	エ479Kcal 炭水化物15.3g 脂15.2g 塩2.4g 糖	エ120Kcal 炭水化物6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ355Kcal 炭水化物16.4g 脂8.8g 塩1.9g 糖5
19日 (水)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 菜の花のからし和え 豚汁 フルーツミックス キウイ みかん	ようかん	麦ごはん 青椒肉糸 けんちん煮 金山寺みそ
	エ433Kcal 炭水化物14.9g 脂11.3g 塩2.9g 糖	エ360Kcal 炭水化物20.6g 脂5.3g 塩2.6g 糖5	エ144Kcal 炭水化物1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ370Kcal 炭水化物15.4g 脂9.3g 塩1.8g 糖5
20日 (木)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁わかめ 牛乳(ミルクティ)	ごはん 鶏のねぎソースがけ 大根と帆立のサラダ 中華スープ	シュークリーム	麦ごはん 五目玉子焼き 野菜炒め フルーツ みかん缶
	エ501Kcal 炭水化物20.9g 脂15.4g 塩2.6g 糖	エ492Kcal 炭水化物22.7g 脂19.7g 塩1.7g 糖	エ67Kcal 炭水化物1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6	エ390Kcal 炭水化物16.8g 脂10.9g 塩1.3g 糖
21日 (金)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	ポークカレー もやしの中華風サラダ マスカットジュース フルーツヨーグルト	和菓子	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 きゃべつのわさびマヨネーズ和え うぐいす煮豆
	エ439Kcal 炭水化物16.4g 脂11.1g 塩3.5g 糖	エ515Kcal 炭水化物16g 脂8.9g 塩2.4g 糖92	エ118Kcal 炭水化物2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ431Kcal 炭水化物15.4g 脂14.1g 塩1.4g 糖
22日 (土)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	えびのかき揚げ丼 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ さつま汁 フルーツ オレンジ	ドーナツ	麦ごはん 焼肉 鶏肉と里芋の煮物 おくらのかか和え
	エ433Kcal 炭水化物16g 脂11.4g 塩2.8g 糖6	エ542Kcal 炭水化物16.3g 脂20.4g 塩2.6g 糖	エ133Kcal 炭水化物2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14	エ378Kcal 炭水化物17.5g 脂9.9g 塩1.6g 糖5
23日 (日)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(仔コジヤム) 南瓜のカッテージチーズサラダ ピーチジュース フルーツミックス杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん にら玉あんかけ 舞茸となすのみそ炒め しらすおろし
	エ418Kcal 炭水化物14.3g 脂9.5g 塩3.1g 糖6	エ476Kcal 炭水化物11.7g 脂20g 塩1.5g 糖6	エ46Kcal 炭水化物1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ333Kcal 炭水化物14.3g 脂6.5g 塩2g 糖51
24日 (月)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ)	スバゲッティ 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 みかん缶	ロールケーキ	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ きゅうりのぬか漬け
	エ473Kcal 炭水化物16.6g 脂13.7g 塩2.8g 糖	エ512Kcal 炭水化物16.2g 脂26g 塩5.1g 糖5	エ99Kcal 炭水化物2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ305Kcal 炭水化物22.8g 脂1.8g 塩2.2g 糖4
25日 (火)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん タラの中華ソースかけ れんこんサラダ 鶏肉ときのこ汁	どら焼き	麻婆豆腐丼 もやしとにら炒め フルーツ パナナ
	エ482Kcal 炭水化物19.4g 脂12.2g 塩2.5g 糖	エ566Kcal 炭水化物30.7g 脂21g 塩3.1g 糖6	エ117Kcal 炭水化物2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22	エ493Kcal 炭水化物16.6g 脂22.1g 塩0.9g 糖
26日 (水)	わかめごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 和風ハンバーグきのこソース きくらげと大根のごまサラダ コーンスープ(コンソメ)	ミルクプリン	麦ごはん 治部煮 青菜のピーナツ和え フルーツミックス
	エ427Kcal 炭水化物14.8g 脂9.6g 塩3.1g 糖7	エ588Kcal 炭水化物16.9g 脂29.8g 塩2.5g 糖	エ182Kcal 炭水化物3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖	エ339Kcal 炭水化物15.1g 脂5.9g 塩1.6g 糖5
27日 (木)	ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ)	ごはん 栗と鶏肉の煮物 なめこの酢の物 羊子汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麦ごはん 中華炒め ナムル 花豆
	エ430Kcal 炭水化物15.2g 脂10.1g 塩2.9g 糖	エ499Kcal 炭水化物17.9g 脂12.9g 塩2.1g 糖	エ144Kcal 炭水化物1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ317Kcal 炭水化物15.3g 脂6.5g 塩1.8g 糖4
28日 (金)	ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き キャベツとささみの辛子和え 沢煮碗	パバロア	カレーピラフ ジャーマン大根 フルーツミックス キウイ みかん
	エ446Kcal 炭水化物17.4g 脂12.9g 塩2.9g 糖	エ442Kcal 炭水化物21.6g 脂12.3g 塩2.6g 糖	エ120Kcal 炭水化物6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ431Kcal 炭水化物12.2g 脂13.6g 塩1.6g 糖
29日 (土)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	牛丼 青菜としめじの胡麻酢和え 豚汁 フルーツ オレンジ	菓子パン	麦ごはん ビーフン炒め(主血用) マセドアンサラダ 奈良漬け
	エ434Kcal 炭水化物15.2g 脂11.6g 塩2.9g 糖	エ604Kcal 炭水化物18.8g 脂32.3g 塩3g 糖6	エ89Kcal 炭水化物2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	エ409Kcal 炭水化物12.6g 脂11.5g 塩1.5g 糖
30日 (日)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 魚の七味焼 白和え のっぺい汁	ヨーグルト	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 フルーツ パナナ
	エ441Kcal 炭水化物15g 脂10.8g 塩3.1g 糖7	エ508Kcal 炭水化物32.9g 脂15.2g 塩2.8g 糖	エ32Kcal 炭水化物3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ442Kcal 炭水化物11.1g 脂12.9g 塩2.2g 糖
31日 (月)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	天津飯 セロリとツナのサラダ 中華スープ フルーツミックス杏仁豆腐	プリン	麦ごはん 炒鶏 さつまいもレーズン煮 金山寺みそ
	エ426Kcal 炭水化物15.9g 脂10.5g 塩2.9g 糖	エ493Kcal 炭水化物18.5g 脂18.9g 塩2.6g 糖	エ70Kcal 炭水化物3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	エ388Kcal 炭水化物14.1g 脂5.6g 塩1.7g 糖6