

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年4月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (火)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E448Kcal 蛋16.5g 脂12.2g 塩2.8g 糖6	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 菜の花のからし和え 赤だし汁 フルーツ みかん缶 E425Kcal 蛋18.4g 脂9.8g 塩1.9g 糖6	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ なすのぬか漬け E384Kcal 蛋13.4g 脂14.3g 塩1.6g 糖
2日 (水)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E474Kcal 蛋19.3g 脂14.3g 塩2.9g 糖	ごはん チキンのトマトソース煮 さつま芋サラダ 白菜スープ E477Kcal 蛋18.2g 脂14.5g 塩2.4g 糖	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん にら玉あんかけ 野菜炒め フルーツミックス E332Kcal 蛋15.4g 脂7.2g 塩1.1g 糖5
3日 (木)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E407Kcal 蛋13.7g 脂8.5g 塩3.1g 糖6	桜ずし 鰯の金山寺焼 たき合わせ(大根、がんも、人参) すまし汁 フルーツ いちご E422Kcal 蛋22g 脂9.2g 塩3.2g 糖62	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	麦ごはん 八宝菜 青菜のえのき和え うぐいす煮豆 E332Kcal 蛋16.3g 脂4g 塩1.3g 糖55
4日 (金)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E440Kcal 蛋15.2g 脂11.1g 塩2.8g 糖	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 赤だし汁 E560Kcal 蛋18.1g 脂26.3g 塩1.8g 糖	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	麦ごはん マーボーなす キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ オレンジ E493Kcal 蛋15.2g 脂24g 塩1.2g 糖5
5日 (土)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E412Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩3.1g 糖6	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢せせ) 青菜のわさび漬け和え かき玉汁 E610Kcal 蛋19.9g 脂33.9g 塩2.5g 糖	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	きのこピラフ 豆腐のあんかけ フルーツミックス杏仁豆腐 E434Kcal 蛋12.7g 脂14.1g 塩1.5g 糖
6日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E413Kcal 蛋15g 脂8.4g 塩3.7g 糖68	サンドイッチ(たまご) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) ごぼうのみそマヨサラダ ピーチジュース フルーツミックス E458Kcal 蛋11.5g 脂21.6g 塩1.9g 糖	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのポン酢かけ 花豆 E324Kcal 蛋23.1g 脂3.5g 塩1.8g 糖4
7日 (月)	ごはん 路と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E438Kcal 蛋16.4g 脂12g 塩2.9g 糖6	ネギトロ丼 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 フルーツ パナナ E410Kcal 蛋27g 脂7.7g 塩3g 糖57g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 焼肉 マカロニサラダ 奈良漬け E439Kcal 蛋15.1g 脂16.8g 塩1.9g 糖
8日 (火)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E449Kcal 蛋17g 脂11.3g 塩2.8g 糖7	ごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E430Kcal 蛋17.8g 脂11.7g 塩2.3g 糖	カステラ E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.3	中華丼 わかめときのこのナムル風 がんもの煮つけ E383Kcal 蛋16.9g 脂8.2g 塩2.5g 糖5
9日 (水)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E442Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩2.7g 糖	ボークカレー セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E559Kcal 蛋16.7g 脂18.5g 塩2.3g 糖	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	麦ごはん 炒鶏 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E332Kcal 蛋15g 脂5.4g 塩1.6g 糖54
10日 (木)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E489Kcal 蛋18.8g 脂12.5g 塩2.5g 糖	かつ丼 大根サラダ さつま汁 フルーツ オレンジ E620Kcal 蛋23.3g 脂25.2g 塩1.8g 糖	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん ごま味噌豆腐 ブロッコリーのあんかけ きゅうりのぬか漬け E457Kcal 蛋14.6g 脂22.4g 塩1.8g 糖
11日 (金)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E415Kcal 蛋13.7g 脂9.3g 塩3g 糖69	鶏そぼろのちらし寿司 南瓜のえびあんかけ のっぺい汁 フルーツ パナナ E471Kcal 蛋20.6g 脂7.9g 塩2.8g 糖	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	麦ごはん 肉団子煮 キャベツとちくわの梅和え うぐいす煮豆 E454Kcal 蛋11.4g 脂13.1g 塩1.8g 糖
12日 (土)	ゆかりごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E439Kcal 蛋16.1g 脂12.2g 塩3.2g 糖	ごはん チーズ入りハンペンフライ わかめの酢の物 粕汁 E486Kcal 蛋20.5g 脂12.8g 塩3.2g 糖	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22	麦ごはん かに玉あんかけ 青菜のピーナツ和え フルーツミックス杏仁豆腐 E372Kcal 蛋14.9g 脂8.7g 塩1.9g 糖5
13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) E421Kcal 蛋14.1g 脂9.1g 塩3.2g 糖	ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ E446Kcal 蛋19.9g 脂14.7g 塩3.3g 糖	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん 筑前煮 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶 E365Kcal 蛋16.6g 脂5.7g 塩1.3g 糖6
14日 (月)	ごはん ふりかけ 大根がんも煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E453Kcal 蛋15.3g 脂11.9g 塩3g 糖7	ごはん 鮭のムニエル(タルタルソース添え) きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 芋子汁 E624Kcal 蛋25.6g 脂31.7g 塩3.3g 糖	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	豚肉と野沢菜の炒飯 五目いり豆腐 フルーツミックス E417Kcal 蛋16.7g 脂10.9g 塩1.4g 糖
15日 (火)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E455Kcal 蛋16g 脂10.4g 塩2.8g 糖7	スパゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E482Kcal 蛋15.5g 脂23.8g 塩4.6g 糖	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おくらと梅和え E322Kcal 蛋15.4g 脂5.8g 塩1.6g 糖5

16日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) E441Kcal 蛋16.8g 脂12.4g 塩2.8g 糖6	ごはん 松風焼 なめこの酢の物 すまし汁 フルーツミックス E458Kcal 蛋19.3g 脂12.1g 塩2.4g 糖14	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14	麦ごはん 牛肉と路の煮物 洋風変わりきんぴら 金山寺みそ E504Kcal 蛋13.4g 脂22.9g 塩2.2g 糖
17日 (木)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E444Kcal 蛋15.3g 脂11.7g 塩2.9g 糖	ごはん チキンピカタ オーロソース ツナの中華風サラダ チャップスイ E447Kcal 蛋25.3g 脂12.7g 塩2.4g 糖	黒ごまプリン E149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.3	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ みかん缶 E364Kcal 蛋16g 脂7.6g 塩1.7g 糖56
18日 (金)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E443Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩2.7g 糖	ごはん 肉団子酢豚風 白和え 中華スープ E476Kcal 蛋14.5g 脂16.5g 塩2.3g 糖	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	柳川風井 けちんちん煮 フルーツ バナナ E384Kcal 蛋14.3g 脂6.7g 塩2g 糖64
19日 (土)	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) E449Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g 糖6	玉ねぎとエビのかき揚げ丼 焼き豚サラダ 鶏汁 フルーツミックス キウイ みかん E419Kcal 蛋17.6g 脂9.2g 塩3g 糖64	シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6	麦ごはん ホイコーロー 小松菜のとうろ芋和え うぐいす煮豆 E368Kcal 蛋13.7g 脂8.2g 塩1g 糖58
20日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E446Kcal 蛋17.4g 脂12.1g 塩3.5g 糖	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) 牛肉の中華風サラダ クリームコンソメスープ(コンソメ) フルーツミックス E366Kcal 蛋11.3g 脂15.2g 塩3g 糖4	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 煮 魚 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け E398Kcal 蛋26.3g 脂6.6g 塩2.4g 糖5
21日 (月)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E479Kcal 蛋18.8g 脂12.4g 塩2.5g 糖	たけのこごはん しらす入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮椀 E415Kcal 蛋19.3g 脂11.4g 塩2.6g 糖	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ オレンジ E347Kcal 蛋15.1g 脂6.3g 塩1.2g 糖5
22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16g 脂9.2g 塩3.1g 糖69	ごはん タラのチリソースがけ れんこんサラダ 白菜スープ E559Kcal 蛋29.5g 脂20.7g 塩3.6g 糖	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	五目炒飯 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツ バナナ E527Kcal 蛋14.5g 脂21.3g 塩0.7g 糖
23日 (水)	ごはん ふりかけ 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E471Kcal 蛋15.6g 脂14g 塩3g 糖70	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ マスカットジュース フルーツミックス E577Kcal 蛋17.6g 脂19.2g 塩2.1g 糖	ミルクプリン E182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ 金山寺みそ E354Kcal 蛋16g 脂4.8g 塩1.8g 糖60
24日 (木)	ごはん がんもと路のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E465Kcal 蛋18.3g 脂14.4g 塩3g 糖6	ソース焼きそば 青菜としめじの胡麻酢和え にら玉スープ フルーツ みかん缶 E340Kcal 蛋15.6g 脂8.1g 塩2.6g 糖5	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん 友禅蒸し もやしの中華風サラダ 黒豆 E368Kcal 蛋17.2g 脂6.7g 塩1.9g 糖5
25日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E427Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩3.1g 糖7	ごはん 和風みそハンバーグ セロリとツナのサラダ のっぺい汁 E524Kcal 蛋22.7g 脂22.7g 塩2.6g 糖	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	親子丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ E399Kcal 蛋21.5g 脂9.8g 塩1.8g 糖5
26日 (土)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E425Kcal 蛋16.4g 脂9.4g 塩3.7g 糖6	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ バナナ E362Kcal 蛋16.6g 脂5.5g 塩2.8g 糖5	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのかにかま和え かぶのぬか漬け E391Kcal 蛋14.7g 脂15.3g 塩1.1g 糖
27日 (日)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E428Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g 糖7	ごはん 酢鶏 おひたし 豚汁 E451Kcal 蛋21.9g 脂10.5g 塩3.2g 糖	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 フルーツミックス キウイ みかん E460Kcal 蛋12.5g 脂12.9g 塩1.9g 糖
28日 (月)	青菜ごはん 路と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E441Kcal 蛋17.8g 脂12g 塩3.3g 糖6	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン きくらげともやしのごまサラダ 粕汁 フルーツ みかん缶 E476Kcal 蛋15.9g 脂14.3g 塩2.3g 糖	カステラ E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5	麻婆豆腐丼 白菜と豚肉のうま煮 おぐらの梅和え E444Kcal 蛋17.2g 脂20.6g 塩1.1g 糖
29日 (火)	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) E426Kcal 蛋15.2g 脂11.2g 塩2.8g 糖	たけのこごはん 鯖のカレー焼き 判三糸 みそ汁油揚げ フルーツミックス E487Kcal 蛋25.3g 脂14.7g 塩3.8g 糖	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4	麦ごはん ちくさ焼き玉子 えのきとささみのボン酢かけ 花豆 E336Kcal 蛋15.3g 脂7.7g 塩1.8g 糖4
30日 (水)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E484Kcal 蛋19.2g 脂13.3g 塩2.7g 糖	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ 赤だし汁 E532Kcal 蛋16.9g 脂27.5g 塩1.6g 糖	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) 小松菜のとうろ芋和え フルーツ オレンジ E306Kcal 蛋11.1g 脂1.9g 塩0.9g 糖5