

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和7年5月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (木)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん チキンピカタ オーロソース さつま揚げのピリ辛和え ぎやべつとベーコンのスープ	菓子パン	麦ごはん ホイコーロー 白菜の中華風酢の物 フルーツミックス
	エ431Kcal 蛋14.8g 脂9.3g 塩2.7g 糖7.1g	エ470Kcal 蛋26.2g 脂16.2g 塩3.2g 糖14.1g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.1g	エ356Kcal 蛋13g 脂9.1g 塩1.1g 糖54.1g
2日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ)	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ なめこの酢の物 沢煮椀	ババロア	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め なべしぎ フルーツ パナナ
	エ461Kcal 蛋17.6g 脂12.1g 塩2.9g 糖7.1g	エ454Kcal 蛋18.1g 脂11.2g 塩2.1g 糖14.1g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.1g	エ330Kcal 蛋12g 脂2.8g 塩1.4g 糖63.1g
3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)	ビーフカレー れんこんサラダ マスカットジュース フルーツヨーグルト	ロールケーキ	麦ごはん かおり煮付 かぶとひき肉の吉野煮 きゅうりのぬか漬
	エ432Kcal 蛋14.7g 脂10.1g 塩3.1g 糖7.1g	エ729Kcal 蛋13.7g 脂35.5g 塩2.1g 糖14.1g	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ325Kcal 蛋20.7g 脂3.8g 塩2.4g 糖5.1g
4日 (日)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タマ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴ・ジャム) キャベツとツナの和え物 クリームコーンスープ(コンソメ) フルーツ オレンジ	フルーチェ	ごはん 八宝菜 カリフラワーのあんかけ 奈良漬
	エ449Kcal 蛋17.6g 脂12.6g 塩2.9g 糖7.1g	エ393Kcal 蛋12.6g 脂16.1g 塩3.1g 糖14.1g	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ332Kcal 蛋16.6g 脂3.8g 塩1.1g 糖5.1g
5日 (月)	ごはん ふりかけ 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ネギトロ丼 きくらげと大根のごまサラダ 芋子汁 フルーツミックス杏仁豆腐	おしるこ	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433Kcal 蛋15.8g 脂11.6g 塩3g 糖6.1g	エ450Kcal 蛋25.9g 脂14g 塩3.4g 糖5.1g	エ173Kcal 蛋9.3g 脂1.1g 塩0.2g 糖26.1g	エ417Kcal 蛋20.4g 脂10.1g 塩2g 糖5.1g
6日 (火)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ ナムル コーンわかめスープ	ようかん	柳川風丼 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶
	エ481Kcal 蛋20.2g 脂12.6g 塩2.8g 糖7.1g	エ598Kcal 蛋18.2g 脂32.6g 塩3.6g 糖14.1g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ393Kcal 蛋15.8g 脂9.9g 塩1.8g 糖5.1g
7日 (水)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	ごはん チーズ入りハンペンフライ さつま芋サラダ 鶏汁	ドームケーキ	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え フルーツ パナナ
	エ431Kcal 蛋15.7g 脂9.4g 塩3.7g 糖7.1g	エ549Kcal 蛋18.5g 脂19.7g 塩2.5g 糖14.1g	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ416Kcal 蛋15.8g 脂11.5g 塩1.9g 糖14.1g
8日 (木)	ごはん 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 もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ	ミルクプリン	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス
	エ442Kcal 蛋16.7g 脂10.2g 塩2.9g 糖7.1g	エ412Kcal 蛋14.4g 脂12.1g 塩2.6g 糖14.1g	エ182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖14.1g	エ370Kcal 蛋13.1g 脂7.5g 塩1.1g 糖6.1g
9日 (金)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん ごま味肉豆腐 ピーマン炒め フルーツ オレンジ
	エ431Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩3g 糖7.1g	エ458Kcal 蛋19.7g 脂9g 塩3.1g 糖7.1g	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24.1g	エ521Kcal 蛋15.5g 脂24.6g 塩1.4g 糖14.1g
10日 (土)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ)	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	ワッフル	中華丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ パナナ
	エ443Kcal 蛋15.6g 脂11.3g 塩2.8g 糖7.1g	エ484Kcal 蛋21.3g 脂17.1g 塩3g 糖6.1g	エ67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	エ369Kcal 蛋14.3g 脂8g 塩1.7g 糖5.1g
11日 (日)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	かやくごはん 魚の七味焼 判三糸 のっぺい汁 フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え なすのぬか漬
	エ417Kcal 蛋14.8g 脂9.5g 塩2.9g 糖6.1g	エ546Kcal 蛋32.7g 脂13.8g 塩3.8g 糖14.1g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ320Kcal 蛋14.6g 脂5.2g 塩1.8g 糖5.1g
12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)	スパゲッティ ナポリタン セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ババロア	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 白菜ときゅうりの梅和え 煮豆(いんげん豆)
	エ425Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩2.9g 糖7.1g	エ564Kcal 蛋14.7g 脂27.4g 塩4g 糖6.1g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.1g	エ396Kcal 蛋15.4g 脂6.2g 塩1.7g 糖6.1g
13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)	ごはん 筑前煮 大根と帆立のサラダ すまし汁	どら焼き	麦ごはん 煮 魚 揚げじゃがコンビーフ炒め フルーツ オレンジ
	エ427Kcal 蛋15.3g 脂11.2g 塩2.8g 糖7.1g	エ402Kcal 蛋17.6g 脂10.8g 塩2.1g 糖14.1g	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.1g	エ446Kcal 蛋28.2g 脂10.1g 塩1.7g 糖14.1g
14日 (水)	ごはん がんもどきと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 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 豚汁	ようかん	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 小松菜と玉子の炒め物 フルーツミックス杏仁豆腐
	エ472Kcal 蛋18.7g 脂15.4g 塩3g 糖6.1g	エ453Kcal 蛋24.9g 脂11.5g 塩2.6g 糖14.1g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ367Kcal 蛋16.6g 脂9g 塩1.4g 糖5.1g
15日 (木)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 酢鶏 キャベツとツナの和え物 中華スープ	シュークリーム	麦ごはん 焼肉 さつまいもレーズン煮 フルーツ みかん缶
	エ436Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩3.1g 糖7.1g	エ449Kcal 蛋18.9g 脂12.5g 塩2.2g 糖14.1g	エ67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	エ397Kcal 蛋12.9g 脂9.6g 塩1g 糖6.1g

16日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	鮭のちらし寿司 ごぼうのみそマヨサラダ さつま汁 フルーツ パナナ	プリン	麦ごはん 青椒肉系 五目いり豆腐 奈良漬け
	エ420Kcal 蛋14.5g 脂8.6g 塩3.1g 糖7	エ476Kcal 蛋20.7g 脂13.6g 塩2.1g 糖	エ70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖84	エ403Kcal 蛋18.6g 脂12.6g 塩1.7g 糖
17日 (土)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	かつ丼 おひたし 粕汁 フルーツミックス キウイ みかん	和菓子	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 舞茸となすのみそ炒め なめ茸おろし
	エ476Kcal 蛋18.9g 脂12.1g 塩2.8g 糖	エ555Kcal 蛋23.8g 脂18.9g 塩3g 糖6	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ356Kcal 蛋14.7g 脂7g 塩2.2g 糖56
18日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 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) 焼き豚サラダ ピーチジュース フルーツ オレンジ	フルーチェ	麦ごはん にら玉あんかけ ジャーマン大根 きゅうりのぬか漬け
	エ430Kcal 蛋16.6g 脂10.4g 塩3.7g 糖	エ399Kcal 蛋11.8g 脂13.7g 塩1.9g 糖	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ348Kcal 蛋13.7g 脂10.8g 塩2g 糖4
19日 (月)	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)	オムライス 南瓜のカッテージチーズサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス	菓子パン	麦ごはん ホイコーロー えのきとささみのポン酢かけ うぐいす煮豆
	エ437Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖	エ585Kcal 蛋22.5g 脂22.9g 塩3.5g 糖	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17	エ380Kcal 蛋16.8g 脂8.3g 塩1g 糖57
20日 (火)	青菜ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 油淋鶏 大根サラダ 中華スープ	パバロア	きのこピラフ 南瓜のえびあんかけ フルーツミックス杏仁豆腐
	エ438Kcal 蛋16.9g 脂10.1g 塩3.1g 糖	エ481Kcal 蛋21.3g 脂18.7g 塩1.8g 糖	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ453Kcal 蛋12.7g 脂11.9g 塩1.7g 糖
21日 (水)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 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	どら焼き	ボークカレー きゃべつのかにかま和え フルーツ みかん缶
	エ462Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩2.8g 糖	エ522Kcal 蛋15.7g 脂27.2g 塩2.4g 糖	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22	エ486Kcal 蛋15.6g 脂15.2g 塩2.1g 糖
22日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え 沢煮碗 フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 煮 魚 豆腐と海老の旨煮 花豆
	エ410Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩3.1g 糖6	エ495Kcal 蛋23.1g 脂14.8g 塩2.2g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ418Kcal 蛋31.5g 脂10.4g 塩2g 糖4
23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)	ザーサイと桜えびの混ぜごはん なめ茸入り玉子焼き わかめの酢の物 鶏汁	ドーナツ	麦ごはん マーボーなす カリフラワーのあんかけ フルーツ パナナ
	エ426Kcal 蛋14.5g 脂10.3g 塩3.1g 糖	エ400Kcal 蛋18.1g 脂10.2g 塩4.1g 糖	エ133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14	エ471Kcal 蛋11.8g 脂20.8g 塩0.6g 糖
24日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ごはん チキンのトマトソース煮 マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツミックス キウイ みかん	黒ごまプリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜とツナの和え物 おくらの梅和え
	エ435Kcal 蛋16.2g 脂10.9g 塩2.8g 糖	エ529Kcal 蛋19.7g 脂20.1g 塩2g 糖6	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5	エ359Kcal 蛋14.6g 脂9.6g 塩1.9g 糖5
25日 (日)	ゆかりごはん がんもと蒟のわか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	天津飯 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツ みかん缶	ヨーグルト	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め いんげんとササミのごま和え 金山寺みそ
	エ458Kcal 蛋17.4g 脂13.4g 塩3g 糖6	エ445Kcal 蛋17.6g 脂14.4g 塩2.3g 糖	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ327Kcal 蛋15.5g 脂3.6g 塩2.1g 糖5
26日 (月)	ごはん ふりかけ 高野豆腐煮のご煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 和風みそハンバーグ れんこんサラダ 粕汁	和菓子	麻婆豆腐丼 中華サラダ フルーツ オレンジ
	エ465Kcal 蛋18.2g 脂13.1g 塩3g 糖6	エ517Kcal 蛋22.9g 脂20.2g 塩2.6g 糖	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ493Kcal 蛋16.2g 脂22.3g 塩1.4g 糖
27日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	きのこのハヤシライス きくらげともやしのごまサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	ロールケーキ	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬け
	エ453Kcal 蛋17.1g 脂12.1g 塩2.9g 糖	エ519Kcal 蛋16.5g 脂14g 塩2.1g 糖8	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ369Kcal 蛋15.8g 脂7.7g 塩2g 糖57
28日 (水)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ソース焼きそば さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツミックス	パバロア	ごはん 炒鶏 もやしの中華風サラダ うぐいす煮豆
	エ423Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩2.9g 糖	エ317Kcal 蛋14.2g 脂7.1g 塩2.7g 糖4	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14	エ384Kcal 蛋15.7g 脂5g 塩1.6g 糖67
29日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 豆腐のミートローフ 白菜ときゅうりの梅和え 赤だし汁	どら焼き	麦ごはん 中華炒め 小松菜のどろろ芋和え フルーツ みかん缶
	エ420Kcal 蛋14.3g 脂8.6g 塩3.1g 糖	エ404Kcal 蛋19.4g 脂7.7g 塩2.2g 糖6	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22	エ308Kcal 蛋14.2g 脂3.8g 塩1.2g 糖5
30日 (金)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー)	ごはん すき焼き風煮 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 かき玉汁	ようかん	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 パナナ
	エ499Kcal 蛋19.7g 脂13.4g 塩2.5g 糖	エ505Kcal 蛋13.6g 脂21.4g 塩2.2g 糖	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4	エ465Kcal 蛋14.3g 脂14.3g 塩1.9g 糖
31日 (土)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 鮭のムニエル(タルソース添え) わかめとツナのサラダ 白菜スープ	ワッフル	親子丼 ビーフン炒め フルーツミックス キウイ みかん
	エ451Kcal 蛋15.7g 脂12.3g 塩2.9g 糖	エ511Kcal 蛋27.2g 脂19.6g 塩3.3g 糖	エ67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	エ425Kcal 蛋22.3g 脂11g 塩1.6g 糖5