

## 献立表

普通食

葉山清寿苑

| 令和7年6月     | 朝 食                                                                                            | 昼 食                                                                                                                           | 間 食                                       | 夕 食                                                                                   |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(日)  | ごはん<br>ぜんまい煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E414Kcal 蛋14.1g 脂9.5g 塩2.9g<br>糖68.2g             | サンドイッチ(タマゴ)<br>サンドイッチ(ツナ)<br>サンドイッチ(イチゴジャム)<br>ごぼうのみそマヨサラダ<br>マスカットジュース<br>フルーツミックス<br>E468Kcal 蛋11.6g 脂21.7g 塩1.9g<br>糖56.6g | ブルーチェ<br>E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g    | 麦ごはん<br>牛肉と露の煮物<br>青菜のピーナツ和え<br>奈良漬け<br>E474Kcal 蛋14.1g 脂21.8g 塩2.2g<br>糖54.2g        |
| 2日<br>(月)  | ごはん<br>じゃが芋のカラフル煮<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミロ)<br>E443Kcal 蛋17.4g 脂10.2g 塩2.9g<br>糖69.7g        | ごはん<br>はんぺんのはさみ揚げ<br>焼き豚サラダ<br>沢煮椀<br>E477Kcal 蛋20.3g 脂13.8g 塩2.7g<br>糖67.1g                                                  | 菓子パン<br>E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g  | 麦ごはん<br>焼肉<br>わかめときのこのナムル風<br>フルーツ オレンジ<br>E371Kcal 蛋14.5g 脂9.9g 塩1.6g<br>糖54.7g      |
| 3日<br>(火)  | ごはん<br>切昆布と豚肉煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E433Kcal 蛋16.2g 脂9.3g 塩3.7g<br>糖68.9g       | 新生姜と枝豆のかき揚げ丼<br>もずくと長芋の酢の物<br>ずまし汁<br>フルーツ バナナ<br>E406Kcal 蛋11.5g 脂7.7g 塩2.6g<br>糖70.5g                                       | ようかん<br>E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g   | 麦ごはん<br>野菜と春雨の五目炒め<br>ブロッコリーのえびあんかけ<br>花豆<br>E294Kcal 蛋14.1g 脂3.9g 塩1.3g<br>糖49.7g    |
| 4日<br>(水)  | ごはん<br>ふりかけ<br>厚揚げ入りきんぴら<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)<br>E457Kcal 蛋14.8g 脂13g 塩3.1g 糖69.6g     | ごはん<br>鯖のごまみそ焼き<br>たき合わせ(がんも、人参、なす)<br>豚汁<br>E515Kcal 蛋26.3g 脂16.6g 塩3.3g<br>糖60.1g                                           | ドームケーキ<br>E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g  | 柳川風丼<br>大根サラダ<br>フルーツ みかん缶<br>E400Kcal 蛋14.1g 脂12g 塩1.7g<br>糖57.3g                    |
| 5日<br>(木)  | ごはん<br>ひじき田舎煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)<br>E418Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3.1g<br>糖69g              | チキンカレー<br>南瓜のカッテージチーズサラダ<br>りんごジュース<br>フルーツヨーグルト<br>E603Kcal 蛋18.4g 脂17g 塩2.2g 糖96.2g                                         | パバロア<br>E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g | 麦ごはん<br>ぎせい豆腐あんかけ<br>じゃがバター煮<br>しらすおろし<br>E389Kcal 蛋14.7g 脂11.2g 塩2g<br>糖54g          |
| 6日<br>(金)  | ごはん<br>白菜とがんも煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)<br>E438Kcal 蛋15.3g 脂11.7g 塩2.8g<br>糖68.2g            | お赤飯<br>甘酢あんかけハンバーグ<br>もやしとカニカマの辛子和え<br>中華風かき玉スープ<br>E439Kcal 蛋22.5g 脂34g 塩3.1g 糖65g                                           | 和菓子<br>E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g      | 麦ごはん<br>筑前煮<br>マカロニサラダ<br>フルーツ オレンジ<br>E439Kcal 蛋17.2g 脂12.3g 塩1.3g<br>糖65g           |
| 7日<br>(土)  | わかめごはん<br>里芋と豚肉煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E470Kcal 蛋17.4g 脂12.3g 塩2.8g<br>糖72.8g    | ごはん<br>なめ茸入り玉子焼き<br>きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ<br>のっぺい汁<br>フルーツミックス<br>E484Kcal 蛋17.2g 脂18.2g 塩3g 糖62.2g                                 | ロールケーキ<br>E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g    | 五目炒飯<br>けんちん煮<br>おくらのかか和え<br>E380Kcal 蛋13g 脂10.2g 塩1g 糖58.6g                          |
| 8日<br>(日)  | ごはん<br>いんげんと糸こんにゃく炒め煮<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミロ)<br>E437Kcal 蛋16.7g 脂11.4g 塩2.8g<br>糖67g      | ラーメン(みそ)<br>きくらげと大根のごまサラダ<br>カニシューマイ<br>フルーツミックス杏仁豆腐<br>E390Kcal 蛋16.8g 脂12.8g 塩1.7g<br>糖50.2g                                | ヨーグルト<br>E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g    | 麦ごはん<br>八宝菜<br>おひたし<br>ういす煮豆<br>E334Kcal 蛋17.3g 脂4.1g 塩1.4g<br>糖55g                   |
| 9日<br>(月)  | ごはん<br>大根とさつま揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)<br>E423Kcal 蛋14.1g 脂8.7g 塩3.2g<br>糖72.5g         | ごはん<br>ラーメン丼<br>洋風変わりきんぴら<br>みそ汁豆腐<br>フルーツ バナナ<br>E444Kcal 蛋16.6g 脂34.6g 塩2.9g<br>糖66.6g                                      | ドーナツ<br>E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g | 麦ごはん<br>マーボーなす<br>いんげんとツナのごま和え<br>きゅうりのぬか漬け<br>E463Kcal 蛋12.7g 脂24g 塩1.9g<br>糖49.7g   |
| 10日<br>(火) | ごはん<br>磯豆<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (ミロ)<br>E453Kcal 蛋16.7g 脂11.1g 塩2.9g<br>糖70.4g              | みょうがごはん<br>白身魚の西京焼き<br>きやべつときゅうりの梅和え<br>かき玉汁<br>E397Kcal 蛋28.5g 脂8.2g 塩3.4g<br>糖51.3g                                         | パバロア<br>E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g | 麦ごはん<br>肉団子煮<br>もやしのソテー<br>フルーツミックス キウイ みかん<br>E437Kcal 蛋12.6g 脂15.1g 塩1.6g<br>糖61.6g |
| 11日<br>(水) | ごはん<br>納豆<br>切干大根の含め煮<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (カフェオレ)<br>E498Kcal 蛋20.1g 脂14.4g 塩2.5g<br>糖71.8g        | ごはん<br>油淋鶏<br>大根と帆立のサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ オレンジ<br>E511Kcal 蛋22.2g 脂18.7g 塩1.7g<br>糖64.1g                                       | 和菓子<br>E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g      | 麦ごはん<br>ピーマン炒め(主皿用)<br>豆腐のあんかけ<br>花豆<br>E328Kcal 蛋13.3g 脂6g 塩1.6g 糖54.2g              |
| 12日<br>(木) | ごはん<br>切昆布ちくわ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)<br>E433Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.5g<br>糖70.2g            | ごはん<br>オクラと牛肉のすき煮<br>なめこの酢の物<br>ずまし汁<br>フルーツミックス<br>E521Kcal 蛋14g 脂24.6g 塩1.9g 糖61.7g                                         | 黒ごまプリン<br>E149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g | 親子丼<br>もやしとトマトのごまだれ和え<br>さつまいもレーズン煮<br>E433Kcal 蛋22g 脂10.7g 塩1.7g<br>糖62.4g           |
| 13日<br>(金) | ゆかりごはん<br>五目きんぴら<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)<br>E433Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3.1g<br>糖70.4g        | ごはん<br>鯖のカレー焼き<br>白菜とかにかまの和え物<br>鶏汁<br>E425Kcal 蛋24.5g 脂11.2g 塩2.8g<br>糖54g                                                   | カステラ<br>E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g   | 麦ごはん<br>厚揚げと春雨のピリ辛煮<br>なべしぎ<br>フルーツ みかん缶<br>E354Kcal 蛋14.4g 脂6.5g 塩1.3g<br>糖58.7g     |
| 14日<br>(土) | ごはん<br>ふりかけ<br>ひじきと高野豆腐煮<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミロ)<br>E446Kcal 蛋17.4g 脂12.1g 塩2.9g<br>糖67.3g | かつ丼<br>青菜としめじの胡麻酢和え<br>芋子汁<br>フルーツ バナナ<br>E613Kcal 蛋21.3g 脂25.2g 塩2.7g<br>糖72.4g                                              | ようかん<br>E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g   | 麦ごはん<br>のし鶏<br>ブロッコリーのごま和え<br>長芋の梅和え<br>E391Kcal 蛋18.7g 脂10.2g 塩1.4g<br>糖55.2g        |
| 15日<br>(日) | ごはん<br>蕎と生揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミルクティー)<br>E434Kcal 蛋16.6g 脂11.9g 塩2.9g<br>糖65.8g         | サンドイッチ(タマゴ)<br>サンドイッチ(ツナ)<br>サンドイッチ(イチゴジャム)<br>牛肉の中華風サラダ<br>クリームコンスープ(コンソメ)<br>フルーツ オレンジ<br>E386Kcal 蛋12.1g 脂15.3g 塩3g 糖48.9g | ブルーチェ<br>E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g    | 麦ごはん<br>かおり煮付<br>五目いり豆腐<br>金山寺みそ<br>E396Kcal 蛋25.2g 脂7g 塩2.8g 糖56.4g                  |

|            |                                                     |                                                                             |                                       |                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 16日<br>(月) | ごはん<br>里芋のそぼろ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)         | きのこのハヤシライス<br>セロリとツナのサラダ<br>ピーチジュース<br>フルーツミックス キウイ みかん                     | 菓子パン                                  | 麦ごはん<br>五目玉子焼き<br>カリフラワーのあんかけ<br>うぐいす煮豆         |
|            | エ442Kcal 蛋15.3g 脂10.3g 塩2.7g<br>糖72.4g              | エ577Kcal 蛋17.4g 脂22.9g 塩2.1g<br>糖75.5g                                      | エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖<br>17.8g  | エ397Kcal 蛋16.4g 脂9.7g 塩1.1g<br>糖58.4g           |
| 17日<br>(火) | ごはん<br>かんぴょう煮<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)          | ごはん<br>豆腐と白身魚のふんわり揚げ<br>もやしの中華風サラダ<br>鶏肉ときのこ汁                               | ミルクプリン                                | 麦ごはん<br>青椒肉糸<br>ジャーマン大根<br>フルーツ オレンジ            |
|            | エ417Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g<br>糖70.4g               | エ399Kcal 蛋17.4g 脂10.1g 塩2.2g<br>糖58.2g                                      | エ182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g<br>糖18.6g | エ392Kcal 蛋14.8g 脂12.7g 塩0.9g<br>糖53.7g          |
| 18日<br>(水) | かに風ぞうすい<br>ヨーグルト<br>牛乳 (ミロ)                         | 鮭のちらし寿司<br>南瓜のえびあんかけ<br>のっぺい汁<br>フルーツミックス                                   | ワッフル                                  | 麦ごはん<br>ごま味噌豆腐<br>にらの玉子とじ<br>なすのぬか漬け            |
|            | エ382Kcal 蛋15g 脂9g 塩1.4g 糖<br>62.3g                  | エ379Kcal 蛋20.2g 脂4.8g 塩2.8g<br>糖60.8g                                       | エ67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖<br>10.4g    | エ479Kcal 蛋14.7g 脂23.8g 塩2.1g<br>糖52.5g          |
| 19日<br>(木) | ごはん<br>いんげんと豚肉の炒め煮<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (カフェオレ)  | ごはん<br>ハンバーグ (おろしポン酢乗せ)<br>青菜のごま和え<br>山菜そば汁                                 | 和菓子                                   | 中華丼<br>ちくわと胡瓜のサラダ<br>フルーツ みかん缶                  |
|            | エ452Kcal 蛋17g 脂13.2g 塩2.7g<br>糖67.5g                | エ652Kcal 蛋19.9g 脂33.7g 塩2.5g<br>糖67.8g                                      | エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖<br>24g     | エ395Kcal 蛋14.4g 脂13.2g 塩1.7g<br>糖54.7g          |
| 20日<br>(金) | ごはん<br>切昆布とさつま揚げ煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (ミロ)     | かやくごはん<br>桜えび入り玉子焼き<br>白和え<br>赤だし汁                                          | チーズヨーグルト                              | 麦ごはん<br>炒鶏<br>きゃべつの辛子和え<br>フルーツミックス杏仁豆腐         |
|            | エ434Kcal 蛋14.8g 脂10.2g 塩3.2g<br>糖69.9g              | エ499Kcal 蛋23.9g 脂16.1g 塩2.7g<br>糖63g                                        | エ104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖<br>12.8g   | エ346Kcal 蛋16.2g 脂4.7g 塩1.4g<br>糖59.1g           |
| 21日<br>(土) | ごはん<br>納豆<br>厚揚げ入りきんぴら<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ) | ごはん<br>魚の七味焼<br>判三糸<br>すまし汁                                                 | ドームケーキ                                | 麦ごはん<br>ホイコーロー<br>けんちん煮<br>フルーツ オレンジ            |
|            | エ512Kcal 蛋20g 脂15.4g 塩3.3g<br>糖71.8g                | エ454Kcal 蛋28.3g 脂11.5g 塩3.1g<br>糖58.8g                                      | エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖<br>17.1g    | エ378Kcal 蛋14.3g 脂9.2g 塩1.2g<br>糖58.3g           |
| 22日<br>(日) | ごはん<br>五目豆<br>漬物梅干<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)               | ごはん<br>チキンのトマトソース煮<br>きくらげともやしのごまサラダ<br>コーンわかめスープ<br>フルーツ パナナ               | ヨーグルト                                 | 麻婆豆腐丼<br>ビーフン炒め<br>芋とろろ                         |
|            | エ432Kcal 蛋15.8g 脂10.1g 塩2.7g<br>糖69.1g              | エ434Kcal 蛋17.6g 脂7.8g 塩3.1g<br>糖72.1g                                       | エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖<br>4.2g     | エ494Kcal 蛋17.2g 脂22.3g 塩1.6g<br>糖56.9g          |
| 23日<br>(月) | ごはん<br>肉じゃが<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミルクティー)        | ソース焼きそば<br>さつま揚げのピリ辛和え<br>中華スープ<br>フルーツミックス                                 | パバロア                                  | 麦ごはん<br>にら玉あんかけ<br>えのきとささみのポン酢かけ<br>黒豆          |
|            | エ480Kcal 蛋17g 脂14.7g 塩2.8g<br>糖70.1g                | エ317Kcal 蛋14.2g 脂7.1g 塩2.7g<br>糖49.3g                                       | エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖<br>14.4g | エ363Kcal 蛋19.2g 脂7.7g 塩1.1g<br>糖52.5g           |
| 24日<br>(火) | 青菜ごはん<br>大根がんも煮<br>漬物梅干<br>みそ汁豆腐<br>牛乳 (ミロ)         | ごはん<br>夏野菜の酢鶏<br>キャベツとわかめのサラダ<br>沢煮椀                                        | シュークリーム                               | ポークカレー<br>玉ねぎとツナのおろし和え<br>フルーツ オレンジ             |
|            | エ451Kcal 蛋17.2g 脂12.4g 塩3.3g<br>糖67.8g              | エ468Kcal 蛋17.7g 脂14.6g 塩2.2g<br>糖66.8g                                      | エ67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖<br>7.6g   | エ471Kcal 蛋17.9g 脂12g 塩2.3g<br>糖71.1g            |
| 25日<br>(水) | ごはん<br>納豆<br>ぜんまいと生揚げの煮物<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)         | ごはん<br>ブロッコリーとベーコンのグラタン<br>さつま芋サラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ みかん缶                  | ようかん                                  | 麦ごはん<br>野菜と春雨の五目炒め<br>大根ときゅうりの梅和え<br>奈良漬け       |
|            | エ488Kcal 蛋20g 脂14.4g 塩2.4g<br>糖68.8g                | エ511Kcal 蛋10.7g 脂19g 塩1.4g<br>糖74.9g                                        | エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖<br>33.4g   | エ290Kcal 蛋11.1g 脂1.9g 塩1.5g<br>糖55.6g           |
| 26日<br>(木) | ごはん<br>高野豆腐の玉子とじ<br>漬物梅干<br>みそ汁油揚げ<br>牛乳 (ミロ)       | ごはん<br>白身魚の塩麹焼き<br>田楽<br>のっぺい汁                                              | 菓子パン                                  | レタス炒飯<br>小松菜とツナの和え物<br>フルーツミックス キウイ みかん         |
|            | エ457Kcal 蛋18g 脂13g 塩2.8g 糖<br>67.8g                 | エ460Kcal 蛋29.4g 脂10.3g 塩3.3g<br>糖62.9g                                      | エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖<br>17.8g  | エ399Kcal 蛋10.3g 脂11.5g 塩1.1g<br>糖62.5g          |
| 27日<br>(金) | ごはん<br>ひじきの炒り煮<br>漬物梅干<br>みそ汁じゃが芋<br>牛乳 (カフェオレ)     | ごはん<br>ハンバーグ(デミグラスソースがけ)<br>もやしの中華風サラダ<br>きゃべつとベーコンのスープ                     | 和菓子                                   | 麦ごはん<br>ちくさ焼き玉子<br>鶏肉とこんにゃく炒煮<br>フルーツ パナナ       |
|            | エ434Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩3.1g<br>糖70g                | エ663Kcal 蛋18.1g 脂39.9g 塩2.9g<br>糖59.8g                                      | エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖<br>24g     | エ396Kcal 蛋18.6g 脂8.7g 塩2g 糖<br>59.6g            |
| 28日<br>(土) | ごはん<br>ぜんまい煮<br>漬物梅干<br>みそ汁 青菜<br>牛乳 (ミロ)           | 天津飯<br>大根と帆立のサラダ<br>ワンタンスープ<br>フルーツ オレンジ                                    | ロールケーキ                                | 麦ごはん<br>焼肉<br>わかめときのこのナムル風<br>うぐいす煮豆            |
|            | エ418Kcal 蛋14.3g 脂9.5g 塩3g 糖<br>68.9g                | エ470Kcal 蛋19.2g 脂14.7g 塩2.6g<br>糖64.2g                                      | エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g          | エ383Kcal 蛋14.8g 脂10g 塩1.7g<br>糖57g              |
| 29日<br>(日) | ごはん<br>炒豆腐<br>漬物梅干<br>みそ汁わかめ<br>牛乳 (ミロ)             | サンドイッチ(タコ)<br>サンドイッチ(ツナ)<br>サンドイッチ(イチゴジャム)<br>ツナサラダ<br>オレンジジュース<br>フルーツミックス | フルーチェ                                 | 麦ごはん<br>筑前煮<br>野菜炒め<br>おくらのかか和え                 |
|            | エ466Kcal 蛋18.6g 脂13.3g 塩3g<br>糖68.8g                | エ382Kcal 蛋10.8g 脂14.9g 塩1.7g<br>糖50.3g                                      | エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖<br>8.3g     | エ345Kcal 蛋18.4g 脂5.6g 塩1.3g<br>糖54.8g           |
| 30日<br>(月) | ごはん<br>納豆<br>切昆布と豚肉煮<br>みそ汁ふ<br>牛乳 (ミロ)             | グリーンピースごはん<br>松風焼<br>青菜のわさび漬け和え<br>けんちん汁                                    | どら焼き                                  | 麦ごはん<br>肉団子煮<br>きゃべつのかにかま和え<br>フルーツミックス キウイ みかん |
|            | エ467Kcal 蛋19.9g 脂11.3g 塩3.3g<br>糖69.6g              | エ422Kcal 蛋21.6g 脂12.8g 塩3.2g<br>糖52.5g                                      | エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖<br>22.4g | エ486Kcal 蛋10.9g 脂20.3g 塩1.6g<br>糖64.1g          |