

## 献立表

普通食

葉山清寿苑

令和8年1月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (木)	かに風ぞうすい プリン 牛乳 (ミロ)	お赤飯 太刀魚の幽庵焼き 正月 おせち 友禅蒸し 黒豆 煮しめ 祝汁	和菓子	麦ごはん 酢鶏 おひたし フルーツ みかん缶
	エ420Kcal 蛋15.4g 脂11.5g 塩1.5g 糖66.6g	エ774Kcal 蛋35.2g 脂21.7g 塩5.4g 糖107.6g	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ408Kcal 蛋16.7g 脂8.9g 塩1.9g 糖64.3g
2日 (金)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー)	鮭のちらし寿司 きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 フルーツミックス杏仁豆腐	ドームケーキ	麦ごはん 肉団子煮 ブロッコリーとツナのサラダ 奈良漬
	エ450Kcal 蛋16.8g 脂11g 塩2.8g 糖69.4g	エ350Kcal 蛋16.1g 脂6.7g 塩2.4g 糖53.1g	エ77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ505Kcal 蛋12.5g 脂22.9g 塩2g 糖60g
3日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 青菜の柚子香和え みそ汁わかめ	ようかん	麦ごはん 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ フルーツ みかん缶
	エ423Kcal 蛋14.1g 脂10.3g 塩3g 糖68.9g	エ420Kcal 蛋18.7g 脂11.1g 塩3.6g 糖58.5g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ506Kcal 蛋22.1g 脂19.1g 塩1.5g 糖56.7g
4日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 白身魚の塩麴焼き きゃべつとちくわの梅和え けんちん汁	フルーチェ	麦ごはん 青椒肉糸 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス
	エ425Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖71.1g	エ407Kcal 蛋27.9g 脂7.1g 塩2.8g 糖58.4g	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ335Kcal 蛋14.5g 脂7.8g 塩0.5g 糖49.9g
5日 (月)	ごはん がんもと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ごはん すき焼き風煮 判三糸 すまし汁	シュークリーム	麦ごはん かに玉あんかけ 洋風変わりきんぴら フルーツ みかん缶
	エ454Kcal 蛋17.1g 脂13.4g 塩3.1g 糖66.6g	エ513Kcal 蛋15.5g 脂24.8g 塩2.8g 糖58.2g	エ67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	エ383Kcal 蛋13.5g 脂9.1g 塩1.7g 糖58.4g
6日 (火)	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 (カフェオレ)	ごはん 油淋鶏 青菜とツナの辛子和え 芋子汁	パナロア	麦ごはん 煮 魚 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ バナナ
	エ436Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩3.1g 糖71.4g	エ526Kcal 蛋24.6g 脂21.5g 塩3g 糖58.9g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ412Kcal 蛋28.4g 脂6.9g 塩1.6g 糖58.9g
7日 (水)	七草かゆ ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ もやしの中華風サラダ むらくも汁	菓子パン	チキンカレー キャベツとかにかまのドレッシング和え フルーツ オレンジ
	エ434Kcal 蛋15.6g 脂12.4g 塩3.3g 糖64.9g	エ450Kcal 蛋21.5g 脂14g 塩2.4g 糖59.9g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ469Kcal 蛋16.7g 脂12.1g 塩2.3g 糖72.5g
8日 (木)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ)	えびのかき揚げ丼 南瓜のそぼろ煮 粕汁 フルーツミックス	どら焼き	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ちくわと胡瓜のサラダ 煮豆(いんげん豆)
	エ481Kcal 蛋19.6g 脂12.6g 塩2.7g 糖71.6g	エ480Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩3.3g 糖72.6g	エ117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	エ453Kcal 蛋17.6g 脂13g 塩1.5g 糖65.5g
9日 (金)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	お赤飯 栗と鶏肉の煮物 大根サラダ すまし汁 フルーツミックス キウイ みかん	ミルクプリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ なべしぎ おくらのかか和え
	エ413Kcal 蛋15.2g 脂8.4g 塩3.7g 糖68.2g	エ512Kcal 蛋21g 脂14.2g 塩2.5g 糖73.7g	エ182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	エ350Kcal 蛋13.5g 脂8g 塩1.9g 糖53.9g
10日 (土)	ごはん いんげんと糸こんにやく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 白身魚の西京焼き ごぼうのみそマヨサラダ のっぺい汁	ヨーグルト	五目炒飯 けんちん煮 フルーツ バナナ
	エ444Kcal 蛋16.5g 脂11.4g 塩2.9g 糖68.1g	エ520Kcal 蛋32.1g 脂16.3g 塩3.5g 糖59.1g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ421Kcal 蛋12.9g 脂10.3g 塩0.8g 糖69.1g
11日 (日)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	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) さつま揚げのピリ辛和え クリームチーズ(コンソメ) フルーツミックス杏仁豆腐	おしるこ	麦ごはん 治部煮 豚肉ともやしの炒め物 奈良漬
	エ427Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩3g 糖68.9g	エ373Kcal 蛋11.7g 脂15.1g 塩3g 糖46.8g	エ173Kcal 蛋9.3g 脂1.1g 塩0.2g 糖26.9g	エ323Kcal 蛋17g 脂3.7g 塩1.7g 糖54g
12日 (月)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 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 白菜とツナの辛子和え 豚汁	菓子パン	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 オレンジ
	エ437Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩2.9g 糖67.1g	エ469Kcal 蛋29.3g 脂13.7g 塩3.1g 糖56.5g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ334Kcal 蛋12.5g 脂5.9g 塩1.5g 糖55.4g
13日 (火)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	ネギトロ丼 白和え さつま汁 フルーツ みかん缶	パナロア	麦ごはん 中華炒め えのきとささみのポン酢かけ 花豆
	エ430Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.8g 糖69.5g	エ465Kcal 蛋30.9g 脂11.1g 塩2.9g 糖60g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ322Kcal 蛋17.8g 脂5.7g 塩1.5g 糖48.7g
14日 (水)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ)	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン きくらげと大根のごまサラダ チャップスイ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 炒鶏 キャベツとえびのチャンプルー風 なすのぬか漬
	エ494Kcal 蛋17.6g 脂15.4g 塩2.9g 糖71.2g	エ425Kcal 蛋11.2g 脂12.7g 塩1.5g 糖62.2g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ355Kcal 蛋18.4g 脂7.5g 塩2g 糖52.5g
15日 (木)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢乗せ) れんこんサラダ 鶏汁	チーズヨーグルト	柳川風井 もやしのソテー フルーツ オレンジ
	エ417Kcal 蛋14.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖68.3g	エ671Kcal 蛋20.5g 脂40.7g 塩1.6g 糖58.7g	エ104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖12.8g	エ375Kcal 蛋16.4g 脂7.9g 塩1.8g 糖57.7g

16日 (金)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E417Kcal 蛋14.2g 脂8.7g 塩3.1g 糖71g	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E575Kcal 蛋17.7g 脂19.1g 塩2.1g 糖85g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なめ茸おろし E574Kcal 蛋24.8g 脂6.6g 塩2.6g 糖52.1g
17日 (土)	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) E428Kcal 蛋15.9g 脂9.2g 塩3.1g 糖69.7g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 青菜としめじの胡麻酢和え 芋子汁 E468Kcal 蛋18.2g 脂17.5g 塩4.3g 糖57.8g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 五目 玉子焼き 鶏肉とこんにやく炒煮 フルーツ パナナ E436Kcal 蛋21.1g 脂12.4g 塩1.7g 糖59.1g
18日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E449Kcal 蛋17.3g 脂12.1g 塩2.7g 糖67.9g	ごはん 魚の七味焼 揚げなすのおろし煮 赤だし汁 E498Kcal 蛋29.3g 脂15.8g 塩2.3g 糖59g	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖6.3g	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ みかん缶 E459Kcal 蛋15g 脂20.9g 塩1.3g 糖53.1g
19日 (月)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E445Kcal 蛋15.7g 脂11.1g 塩3.5g 糖70.9g	牛丼 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮碗 フルーツミックス E571Kcal 蛋15.2g 脂31.7g 塩2g 糖58.5g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーとツナのサラダ うぐいす煮豆 E466Kcal 蛋16.1g 脂18.3g 塩1g 糖58.1g
20日 (火)	青菜ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋17g 脂10.4g 塩3.2g 糖72g	スパゲッティ ナポリタン セロリとささみのサラダ コーンわかめスープ フルーツ オレンジ E488Kcal 蛋15.9g 脂23.9g 塩5.4g 糖52.4g	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	麦ごはん にら玉あんかけ 五色和え きゅうりのぬか漬け E301Kcal 蛋13.5g 脂6g 塩2.3g 糖46.2g
21日 (水)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E448Kcal 蛋14.5g 脂12.4g 塩3.1g 糖69.1g	ごはん チーズ入りハンペンフライ もやしとカニカマの辛子和え 三平汁 E492Kcal 蛋22.3g 脂13.5g 塩3.4g 糖68.8g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	焼豚とねぎの炒飯 車ふのチャンプルー フルーツミックス杏仁豆腐 E415Kcal 蛋14.7g 脂9.7g 塩1.9g 糖66.7g
22日 (木)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E447Kcal 蛋15.7g 脂10.2g 塩3.2g 糖71.9g	ごはん のし鶏 キャベツとツナの中華和え かき玉汁 E452Kcal 蛋21.8g 脂15g 塩2.6g 糖57g	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め フルーツ パナナ E379Kcal 蛋15.1g 脂6.3g 塩1.4g 糖63.8g
23日 (金)	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72.5g	ごはん 白身魚の塩麹焼き もずくと長芋の酢の物 さつま汁 フルーツ オレンジ E455Kcal 蛋29.3g 脂7.4g 塩2.1g 糖68.5g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	親子丼 豆腐と海老の旨煮 おくらと梅和え E404Kcal 蛋26.2g 脂11.3g 塩1.7g 糖49.3g
24日 (土)	ごはん がんとと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E469Kcal 蛋18g 脂14.4g 塩3g 糖67.2g	ビーフカレー 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 E653Kcal 蛋13.9g 脂31.8g 塩2.1g 糖82.6g	カステラ E125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	麦ごはん 豚バラおでん もやしとにら炒め 奈良漬け E513Kcal 蛋15.8g 脂27.1g 塩2.1g 糖52.6g
25日 (日)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E463Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩2.8g 糖73.8g	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) さつま芋サラダ 白菜スープ フルーツミックス E430Kcal 蛋10.9g 脂21g 塩2.6g 糖49.5g	ヨーグルト E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え 花豆 E393Kcal 蛋15.7g 脂13.2g 塩2.2g 糖51.6g
26日 (月)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E423Kcal 蛋14.7g 脂9.5g 塩2.9g 糖70g	かつ丼 大根と帆立のサラダ ずまし汁 フルーツ みかん缶 E562Kcal 蛋19.6g 脂23.7g 塩2.3g 糖65.5g	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん ごま味噌豆腐 きやべつとカニカマの辛子和え しらすおろし E464Kcal 蛋15.1g 脂22.6g 塩2.1g 糖51.2g
27日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E453Kcal 蛋17.1g 脂12.1g 塩2.9g 糖68.9g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース さつま揚げのピリ辛和え きやべつとベーコンのスープ E616Kcal 蛋19.3g 脂33.9g 塩2.9g 糖60.2g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め マカロニサラダ フルーツ パナナ E397Kcal 蛋13.1g 脂10g 塩1.2g 糖63.9g
28日 (水)	ゆかりごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋15.7g 脂10.9g 塩3g 糖68g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きくらげともやしのごまサラダ 鶏汁 フルーツ オレンジ E425Kcal 蛋17.8g 脂10.7g 塩2.4g 糖62.8g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	ごはん 白身魚の塩麹焼き もずくと長芋の酢の物 さつま汁 フルーツ オレンジ E455Kcal 蛋29.3g 脂7.4g 塩2.1g 糖68.5g
29日 (木)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E432Kcal 蛋15.4g 脂10.9g 塩2.8g 糖68.6g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きやべつときゅうりの梅和え むらくも汁 E460Kcal 蛋25.1g 脂12.4g 塩2.5g 糖58.5g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス E330Kcal 蛋15g 脂4.3g 塩1.1g 糖56.3g
30日 (金)	ごはん ふりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E442Kcal 蛋15g 脂11.1g 塩2.9g 糖70.8g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 青菜のごま和え 豚汁 フルーツ みかん缶 E454Kcal 蛋16.3g 脂9.3g 塩3.9g 糖72.5g	ミルクプリン E182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	麦ごはん ビーフン炒め(主血用) ジャーマン大根 うぐいす煮豆 E366Kcal 蛋11.9g 脂6.8g 塩1.2g 糖63.2g
31日 (土)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E420Kcal 蛋15g 脂9.3g 塩3.1g 糖68.9g	ごはん 松風焼 白菜とツナの辛子和え にゅうめん E485Kcal 蛋22g 脂14.3g 塩3.7g 糖65.6g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	中華丼 さつまいもレーズン煮 フルーツミックス杏仁豆腐 E386Kcal 蛋13.1g 脂8g 塩1.1g 糖65g