

# 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	
	工420Kcal 蛋15.4g 脂11.5g 塩1.5g 糖66.6g	工774Kcal 蛋35.2g 脂21.7g 塩5.4g 糖107.6g	工118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	工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 みそ汁じやが芋 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 プロコリーとツナのサラダ 奈良漬け	
	工450Kcal 蛋16.8g 脂11g 塩2.8g 糖69.4g	工350Kcal 蛋16.1g 脂6.7g 塩2.4g 糖53.1g	工77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	工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	
	工423Kcal 蛋14.1g 脂10.3g 塩3g 糖68.9g	工420Kcal 蛋18.7g 脂11.1g 塩3.6g 糖58.5g	工144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	工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 白身魚の塩麹焼き きや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	
	工425Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖71.1g	工407Kcal 蛋27.9g 脂7.1g 塩2.8g 糖58.4g	工46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	工335Kcal 蛋14.5g 脂7.8g 塩0.5g 糖49.9g	
5日 (月)	ごはん がんもと蕗のかか煮 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 すまじ汁	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	
	工454Kcal 蛋17.1g 脂13.4g 塩3.1g 糖66.6g	工513Kcal 蛋15.5g 脂24.8g 塩2.8g 糖58.2g	工67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	工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 みそ汁じやが芋 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	パパロア	麦ごはん 煮魚 白菜と豚肉のうま煮 フルーツ バナナ	
	工436Kcal 蛋15.2g 脂9.6g 塩3.1g 糖71.4g	工526Kcal 蛋24.6g 脂21.5g 塩3g 糖58.9g	工120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	工412Kcal 蛋28.4g 脂6.9g 塩1.6g 糖58.9g	
7日 (水)	七草かゆ せ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 もやしの中华風サラダ 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	
	工434Kcal 蛋15.6g 脂12.4g 塩3.3g 糖64.9g	工450Kcal 蛋21.5g 脂14g 塩2.4g 糖59.9g	工89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	工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 柏汁 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)	
	工481Kcal 蛋19.6g 脂12.6g 塩2.7g 糖71.6g	工480Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩3.3g 糖72.6g	工117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	工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 すまじ汁 フルーツミックス キウイ みかん	ミルクプリン	麦ごはん きせい豆腐あんかけ なべしき おくらのかか和え	
	工413Kcal 蛋15.2g 脂8.4g 塩3.7g 糖68.2g	工512Kcal 蛋21g 脂14.2g 塩2.5g 糖73.7g	工182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	工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ゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁じやが芋 牛乳(ミルクティー)	ごはん 白身魚の西京焼き ごぼうのみぞマヨサラダ のっべ汁	ヨーグルト	五目炒飯 けんちん煮 フルーツ バナナ	
	工444Kcal 蛋16.5g 脂11.4g 塩2.9g 糖68.1g	工520Kcal 蛋32.1g 脂16.3g 塩3.5g 糖59.1g	工32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	工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(タマコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イカ・じゃこ) さつま揚げのビリ辛和え クリーミーンースープ(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 奈良漬け	
	工427Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩3g 糖68.9g	工373Kcal 蛋11.7g 脂15.1g 塩3g 糖46.8g	工173Kcal 蛋9.3g 脂1.1g 塩0.2g 糖26.9g	工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 オーロリース 白菜とツナの辛子和え 豚汁	菓子パン	麦ごはん ちくわ焼き玉子 小松菜のどろぼう和え フルーツ オレンジ	
	工437Kcal 蛋16.9g 脂11.5g 塩2.9g 糖67.1g	工469Kcal 蛋29.3g 脂13.7g 塩3.1g 糖56.5g	工89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	工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	パパロア	麦ごはん 中華炒め えのきとささみのポン酢かけ 花豆	
	工430Kcal 蛋14.6g 脂10.4g 塩2.8g 糖69.5g	工465Kcal 蛋30.9g 脂11.1g 塩2.9g 糖60g	工120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	工322Kcal 蛋17.8g 脂5.7g 塩1.5g 糖48.7g	
14日 (水)	ごはん ぶりかけ 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ブルー風 なすのぬか漬け	
	工494Kcal 蛋17.6g 脂15.4g 塩2.9g 糖71.2g	工425Kcal 蛋11.2g 脂12.7g 塩1.5g 糖52.2g	工144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	工355Kcal 蛋18.4g 脂7.5g 塩2g 糖52.5g	
15日 (木)	ごはん せんまい煮 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	柳川風丼 もやしのソテー フルーツ オレンジ	
	工417Kcal 蛋14.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖68.3g	工671Kcal 蛋20.5g 脂40.7g 塩1.6g 糖58.7g	工104Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g 糖12.8g	工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) エ417Kcal 蛋14.2g 脂8.7g 塩3.1g 糖7.1g	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 エ575Kcal 蛋17.7g 脂19.1g 塩2.1g 糖8.5g	ロールケーキ	麦ごはん かおり煮付 五目いり豆腐 なめ茸おろし エ374Kcal 蛋24.8g 脂6.6g 塩2.6g 糖52.1g
17日 (土)	ごはん じやが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) エ428Kcal 蛋15.9g 脂9.2g 塩3.1g 糖6.9g	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 エ468Kcal 蛋18.2g 脂17.5g 塩4.3g 糖57.8g	和菓子	麦ごはん 五目玉子焼き 鶏肉とこんにゃく炒煮 フルーツ バナナ エ436Kcal 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) エ449Kcal 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 赤だいじ エ498Kcal 蛋29.3g 脂15.8g 塩2.3g 糖58g	フルーチェ	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 エ459Kcal 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) エ445Kcal 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 エ571Kcal 蛋15.2g 脂31.7g 塩2g 糖58.5g	ようかん	麦ごはん ホイコーロー プロコリーヒツナのサラダ うまい煮豆 エ466Kcal 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) エ449Kcal 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 エ488Kcal 蛋15.9g 脂23.9g 塩5.4g 糖52.4g	ドーナツ	麦ごはん にら玉あんかけ 五色和え きゅうりのぬか漬け エ301Kcal 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) エ448Kcal 蛋14.5g 脂12.4g 塩3.1g 糖69.1g	ごはん チーズ入りハンバーグ もやしとカニカマの辛子和え 三平汁 エ492Kcal 蛋22.3g 脂13.5g 塩3.4g 糖68.8g	和菓子	焼豚とねぎの炒飯 車ふのチャンブルー フルーツミックス杏仁豆腐 エ415Kcal 蛋14.7g 脂9.7g 塩1.9g 糖66.7g
22日 (木)	ごはん ぶりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じやが芋 牛乳(カフェオレ) エ447Kcal 蛋15.7g 脂10.2g 塩3.2g 糖71.9g	ごはん のし鶏 キヤベツヒツナの中華和え かき玉汁 エ452Kcal 蛋21.8g 脂15g 塩2.6g 糖57g	ババロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のビリ辛煮 舞茸となすのみそ炒め フルーツ バナナ エ379Kcal 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) エ479Kcal 蛋18.8g 脂12.4g 塩2.5g 糖72.5g	ごはん 白身魚の塩麹焼き もぐと長芋の酢の物 さつま汁 フルーツ オレンジ エ455Kcal 蛋29.3g 脂7.4g 塩2.1g 糖68.5g	ドームケーキ	親子丼 豆腐と海老の旨煮 おくらの梅和え エ404Kcal 蛋26.2g 脂11.3g 塩1.7g 糖49.3g
24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) エ469Kcal 蛋18g 脂14.4g 塩3g 糖67.2g	ビーフフレー わかめヒツナのサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト エ653Kcal 蛋13.9g 脂31.8g 塩2.1g 糖82.6g	カステラ	麦ごはん 豚バラおでん もやしとにら炒め 奈良漬け エ513Kcal 蛋15.8g 脂27.1g 塩2.1g 糖52.8g
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) エ463Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩2.8g 糖73.8g	サンドイッチ(マコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(チゴンヤム) さつま芋サラダ 白菜スープ フルーツミックス エ430Kcal 蛋10.9g 脂21g 塩2.6g 糖49.5g	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 青菜のピーナツ和え 花豆 エ393Kcal 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) エ423Kcal 蛋14.7g 脂9.5g 塩2.9g 糖70g	かつ丼 大根と帆立のサラダ すまじ汁 フルーツ みかん缶 エ562Kcal 蛋19.6g 脂23.7g 塩2.3g 糖65.5g	プリン	麦ごはん ごま味肉豆腐 きやべつヒツナの辛子和え じらすおろし エ464Kcal 蛋15.1g 脂22.6g 塩2.1g 糖51.2g
27日 (火)	ごはん 穂豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) エ453Kcal 蛋17.1g 脂12.1g 塩2.9g 糖68.9g	ごはん 和風ハンバーグのコソース さつま揚げのビリ辛和え きやべつヒツナのスープ エ616Kcal 蛋19.3g 脂33.9g 塩2.9g 糖60.2g	ロールケーキ	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 バナナ エ397Kcal 蛋13.1g 脂10g 塩1.2g 糖63.9g
28日 (水)	ゆかりごはん 落と生揚煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) エ421Kcal 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 エ425Kcal 蛋17.8g 脂10.7g 塩2.4g 糖62.8g	ようかん	ごぼうとベーコンの炒飯 白菜と豚肉のうま煮 いんげんとササミのごま和え エ433Kcal 蛋16.3g 脂13.1g 塩2.2g 糖60.7g
29日 (木)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) エ432Kcal 蛋15.4g 脂10.9g 塩2.8g 糖68.6g	ごはん 鯖のごまみそ焼き きやべつヒツナの梅和え むらくも汁 エ460Kcal 蛋25.1g 脂12.4g 塩2.5g 糖58.5g	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 カリラワーのあんかけ フルーツミックス エ330Kcal 蛋15g 脂4.3g 塩1.1g 糖56.3g
30日 (金)	ごはん ぶりかけ 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) エ442Kcal 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 エ454Kcal 蛋16.3g 脂9.3g 塩3.9g 糖72.5g	ミルクプリン	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) ジャーマン大根 うまい煮豆 エ366Kcal 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) エ420Kcal 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 エ485Kcal 蛋22g 脂14.3g 塩3.7g 糖65.6g	和菓子	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 エ386Kcal 蛋13.1g 脂8g 塩1.1g 糖65g