

# 献 立 表

葉山清寿苑

普通食

令和8年2月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (日)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁じやが芋 牛乳 (ミロ) 工449Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖69.7g	ごはん はんべんのはさみ揚げ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのこ汁 フルーツ バナナ 工514Kcal 蛋20.2g 脂12.7g 塩2.7g 糖78.8g	フルーチェ	麦ごはん 煮魚 野菜炒め 奈良漬け 工397Kcal 蛋28.5g 脂7.4g 塩2g 糖52.9g
2日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) 工427Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩3.1g 糖70.1g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 沢煮椀 工494Kcal 蛋14.7g 脂21.8g 塩1.5g 糖60.1g	ドームケーキ	麦ごはん 青椒肉絲 小松菜のとろろ芋和え フルーツミックス 工324Kcal 蛋13.5g 脂7.8g 塩0.7g 糖48.6g
3日 (火)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) 工438Kcal 蛋16.7g 脂11g 塩2.7g 糖67.8g	うなぎちらし 南瓜のえびあんかけ すまし汁 フルーツ オレンジ 工445Kcal 蛋19.5g 脂9.9g 塩2.8g 糖67.9g	どら焼き	麦ごはん ホイコーロー けんちん煮 きゅうりのぬか漬け 工349Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩2g 糖51.8g
4日 (水)	わかめごはん きんぴらごぼう 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) 工441Kcal 蛋15.1g 脂10.8g 塩2.9g 糖69.9g	ごはん 和風みそハンバーグ 青菜とツナの辛子和え かき玉汁 工443Kcal 蛋21.5g 脂14.9g 塩2.8g 糖55.7g	パパロア	柳川風丼 もやしとにら炒め フルーツミックス キウイ みかん 工362Kcal 蛋14.4g 脂7.8g 塩1.6g 糖56.7g
5日 (木)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) 工441Kcal 蛋16.1g 脂12.2g 塩2.7g 糖67.4g	ごはん 肉団子酢豚風 れんこんサラダ 中華スープ 工498Kcal 蛋13.1g 脂20.4g 塩2.1g 糖65.2g	和菓子	きのこのハヤシライス 白菜とエビのトレッシング 和え フルーツ みかん缶 工457Kcal 蛋16.8g 脂14.8g 塩2.3g 糖63.9g
6日 (金)	ごはん せんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁じやが芋 牛乳 (ミロ) 工446Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩2.8g 糖69.3g	お赤飯 タラの酒粕焼き わかめの酢の物 赤だし汁 フルーツミックス 工482Kcal 蛋31.9g 脂8.1g 塩2.5g 糖67.9g	黒ごまプリン	麦ごはん 治部煮 なべしき かぶのぬか漬け 工311Kcal 蛋13.7g 脂4.1g 塩1.6g 糖53.8g
7日 (土)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ) 工421Kcal 蛋15.2g 脂10.4g 塩3.1g 糖67.1g	ごはん チキンピカタ オーロソース きくらげと大根のごまサラダ けんちん汁 フルーツ バナナ 工479Kcal 蛋24.8g 脂12.2g 塩2.4g 糖66.5g	菓子パン	麦ごはん にら玉あんかけ キヤベツとちくわの梅和え 花豆 工341Kcal 蛋14g 脂7.9g 塩1.6g 糖52.6g
8日 (日)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) 工480Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩2.5g 糖72.9g	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) セロリとささみのサラダ マスカットジュース フルーツミックス キウイ みかん 工455Kcal 蛋12.4g 脂20.6g 塩1.5g 糖56.7g	ヨーグルト	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンブレー 金山寺みそ 工364Kcal 蛋17.7g 脂6.9g 塩2.4g 糖57g
9日 (月)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) 工433Kcal 蛋16.1g 脂10.5g 塩3g 糖68.9g	ビビンバ丼 カニシューマイ 中華スープ フルーツミックス杏仁豆腐 工594Kcal 蛋17.9g 脂30.5g 塩2.8g 糖63.7g	ようかん	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ プロッコリーのごま和え 奈良漬け 工354Kcal 蛋13.8g 脂8g 塩2.1g 糖53.4g
10日 (火)	ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) 工434Kcal 蛋15g 脂11.4g 塩2.7g 糖68.3g	ごはん なめ茸入り玉子焼き ごぼうのみそマヨサラダ 鶏汁 フルーツ みかん缶 工497Kcal 蛋19.3g 脂18.1g 塩2.7g 糖62.6g	ドーナツ	麦ごはん ピーナツ炒め(主皿用) 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え 工299Kcal 蛋11.4g 脂2.9g 塩1.2g 糖55.4g
11日 (水)	ごはん ぶりかけ せんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) 工434Kcal 蛋16.1g 脂11.2g 塩3g 糖67.8g	ごはん 鮭のガーリック焼き 南瓜のカッテージチーズサラダ きやべつとベーコンのスープ 工484Kcal 蛋25.9g 脂15.5g 塩3.1g 糖59.4g	和菓子	豚肉と野沢菜の炒飯 牛肉とごぼうの土佐煮 フルーツミックス 工475Kcal 蛋14.5g 脂18.2g 塩1.1g 糖62.2g
12日 (木)	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 (ミロ) 工437Kcal 蛋15.5g 脂10.4g 塩2.9g 糖69.1g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 もずくと長芋の酢の物 すまし汁 フルーツ オレンジ 工415Kcal 蛋16.6g 脂6g 塩1.9g 糖71.9g	ロールケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 大根と帆立のサラダ うぐいす煮豆 工366Kcal 蛋13.6g 脂8.5g 塩1g 糖58.3g
13日 (金)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) 工436Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩3.5g 糖68.8g	ごはん 松風焼 青菜のわさび漬け和え 芋子汁 フルーツ バナナ 工553Kcal 蛋23g 脂19.3g 塩3.3g 糖71.3g	菓子パン	麻婆豆腐丼 わかめときのこのナムル風 芋とろろ 工459Kcal 蛋15.8g 脂21.1g 塩1.8g 糖51.5g
14日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) 工416Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g 糖70.3g	ごはん 魚の七味焼 牛肉の中華風サラダ 豚汁 工485Kcal 蛋32.3g 脂13g 塩3.1g 糖58.5g	チョコババロア	麦ごはん 筑前煮 にらの玉子とじ フルーツ みかん缶 工373Kcal 蛋16.8g 脂5.7g 塩1.6g 糖62.8g

15日 (日)	ごはん ぶりかけ 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) 工458Kcal 蛋16.5g 脂11.9g 塩2.8g 糖71.8g	ねぎとくわのかき揚げ丼 もやしとカニカマの辛子和え さつま汁 フルーツ オレンジ	ヨーグルト	麦ごはん 焼肉 いんげんとツナのごま和え しらすおろし
16日 (月)	ごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) 工437Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖68.6g	ピーフカレー マセドアンサラダ りんごジュース フルーツヨーグルト	和菓子	麦ごはん 肉団子煮 洋風変わりきんぴら 金山寺みそ 工478Kcal 蛋11g 脂16.4g 塩2.7g 糖68.6g
17日 (火)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁じが芋 牛乳 (ミロ) 工491Kcal 蛋18.8g 脂12.4g 塩2.5g 糖74.3g	ごはん チキンのトマトソース煮 ツナの中華風サラダ コーンわかめスープ	ワッフル	麦ごはん かに玉あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ バナナ 工365Kcal 蛋16.4g 脂6.3g 塩1.6g 糖59.1g
18日 (水)	青菜ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) 工430Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩3.5g 糖69g	ごはん 白身魚の西京焼き 大根と昆布の煮物 鶏肉ときのこ汁 フルーツ みかん缶	プリン	麦ごはん マーボーなす 豆腐と海老の旨煮 うぐいす煮豆 工503Kcal 蛋16.7g 脂23.5g 塩1g 糖56.9g
19日 (木)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) 工446Kcal 蛋16.1g 脂12.9g 塩2.9g 糖66.6g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン セロリとささみのサラダ チャップスイ フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 八宝菜 青菜のえのき和え なすのぬか漬け 工293Kcal 蛋16.1g 脂3.9g 塩1.6g 糖46.9g
20日 (金)	ごはん 機豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) 工450Kcal 蛋16.7g 脂11.1g 塩2.9g 糖70.6g	かつ丼 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 粒汁 フルーツ オレンジ	パパロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 きやべつの辛子和え おくらのかか和え 工323Kcal 蛋16.9g 脂5.9g 塩1.3g 糖50.1g
21日 (土)	ごはん ぶりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) 工422Kcal 蛋14.2g 脂9.3g 塩3.2g 糖70.7g	ごはん 鮭のミニエール(タルタルソース添え) きくらげともやしのごまサラダ かき玉汁	カステラ	焼豚とねぎの炒飯 豆腐のチャンプルー フルーツミックス キウイ みかん 工416Kcal 蛋16g 脂11g 塩1.8g 糖62.7g
22日 (日)	ごはん 肉じやが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) 工474Kcal 蛋16.1g 脂13.7g 塩2.8g 糖71.2g	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(チコジョ'ヤム) きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ クリームコーンスープ(コンソメ) フルーツ バナナ	フルーチェ	麦ごはん かおり煮付 大根サラダ 奈良漬け 工370Kcal 蛋21g 脂8.1g 塩2g 糖50.7g
23日 (月)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) 工488Kcal 蛋20.2g 脂13.1g 塩2.8g 糖71.2g	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの和え物 白菜スープ	シュークリーム	麦ごはん 青椒肉絲 たまねぎとえびのチャンプルー風 フルーツミックス 工370Kcal 蛋17.5g 脂10.9g 塩1.1g 糖49.3g
24日 (火)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) 工425Kcal 蛋16.4g 脂9.4g 塩3.7g 糖67.9g	ネギトロ丼 白和え すまし汁 フルーツ オレンジ	ようかん	麦ごはん 炒鶏 もやしのソテー 黒豆 工388Kcal 蛋19.8g 脂8.3g 塩1.5g 糖58g
25日 (水)	わかめごはん がんもと蕗のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) 工457Kcal 蛋17.3g 脂13.4g 塩3g 糖67.2g	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 沢煮椀	ロールケーキ	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 カリフラワーのあんかけ フルーツミックス杏仁豆腐 工340Kcal 蛋13.1g 脂6.1g 塩1.4g 糖55.7g
26日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁じが芋 牛乳 (ミロ) 工449Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g 糖68.7g	ごはん タラの酒粕焼き 判三糸 鶏汁 フルーツ みかん缶	ミルクプリン	中華丼 なすの味噌炒め おくらの梅和え 工352Kcal 蛋15.5g 脂8.3g 塩1.5g 糖52g
27日 (金)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) 工423Kcal 蛋15.1g 脂10.3g 塩3.1g 糖67.7g	スペゲッティ ナポリタン 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	ドーナツ	麦ごはん のし鶏 にらときのこの玉子とじ きゅうりのぬか漬け 工395Kcal 蛋19.9g 脂11.3g 塩2.2g 糖52.8g
28日 (土)	ごはん せんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) 工406Kcal 蛋13.4g 脂8.5g 塩3g 糖69g	ごはん 油淋鶏 大根と帆立のサラダ 芋子汁 フルーツ バナナ	パパロア	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ 工444Kcal 蛋15.7g 脂11.5g 塩1.6g 糖68.7g