

献立表

普通食

葉山清寿苑

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 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E449Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖69.7g	ごはん はんぺんのほさみ揚げ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときのご汁 フルーツ パナナ E514Kcal 蛋20.2g 脂12.7g 塩2.7g 糖78.8g	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 煮 魚 野菜炒め 奈良漬け E397Kcal 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) E427Kcal 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 E494Kcal 蛋14.7g 脂21.8g 塩1.5g 糖60.1g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のとろろ芋和え フルーツミックス E324Kcal 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) E438Kcal 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 E445Kcal 蛋19.5g 脂9.9g 塩2.8g 糖67.9g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん ホイコーロー けんちん煮 きゅうりのぬか漬け E349Kcal 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) E441Kcal 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 E443Kcal 蛋21.5g 脂14.9g 塩2.8g 糖55.7g	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	柳川風井 もやしとにら炒め フルーツミックス キウイ みかん E362Kcal 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) E441Kcal 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 E498Kcal 蛋13.1g 脂20.4g 塩2.1g 糖65.2g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	きのこのハヤシライス 白菜とエビのドレッシング和え フルーツ みかん缶 E457Kcal 蛋16.8g 脂14.8g 塩2.3g 糖63.9g
6日 (金)	ごはん ぜんまいと生揚げの煮物 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E446Kcal 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 E482Kcal 蛋31.9g 脂8.1g 塩2.5g 糖67.9g	黒ごまプリン E149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g	麦ごはん 治部煮 なべしぎ かぶのぬか漬け E311Kcal 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) E421Kcal 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 パナナ E479Kcal 蛋24.8g 脂12.2g 塩2.4g 糖66.5g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん にら玉あんかけ キャベツとちくわの梅和え 花豆 E341Kcal 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) E480Kcal 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 E455Kcal 蛋12.4g 脂20.6g 塩1.5g 糖56.7g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンプルー 金山寺みそ E364Kcal 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) E433Kcal 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 E594Kcal 蛋17.9g 脂30.5g 塩2.8g 糖63.7g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ブロッコリーのごま和え 奈良漬け E354Kcal 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) E434Kcal 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 E497Kcal 蛋19.3g 脂18.1g 塩2.7g 糖62.6g	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E299Kcal 蛋11.4g 脂2.9g 塩1.2g 糖55.4g
11日 (水)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E434Kcal 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 きゃべつとペーコンのスープ E484Kcal 蛋25.9g 脂15.5g 塩3.1g 糖59.4g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 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 E475Kcal 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 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E437Kcal 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 E415Kcal 蛋16.6g 脂6g 塩1.9g 糖71.9g	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 大根と帆立のサラダ うぐいす煮豆 E366Kcal 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) E436Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩3.5g 糖68.6g	ごはん 松風焼 青菜のわさび漬け和え 芋子汁 フルーツ パナナ E553Kcal 蛋23g 脂19.3g 塩3.3g 糖71.3g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麻婆豆腐丼 わかめときこのナムル風 芋とろろ E459Kcal 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) E416Kcal 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 E485Kcal 蛋32.3g 脂13g 塩3.1g 糖58.5g	チョコババロア E140Kcal 蛋6.9g 脂6.2g 塩0.1g 糖15g	麦ごはん 筑前煮 にらの玉子とじ フルーツ みかん缶 E373Kcal 蛋16.8g 脂5.7g 塩1.6g 糖62.8g

15日 (日)	ごはん ふりかけ 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E458Kcal 蛋16.5g 脂11.9g 塩2.8g 糖71.8g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 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 E385Kcal 蛋17.1g 脂12.2g 塩2g 糖50.8g
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) E437Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖68g	ビーフカレー 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 E478Kcal 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 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E491Kcal 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 パナナ E365Kcal 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) E430Kcal 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 鶏肉ときこの汁 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 E503Kcal 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) E446Kcal 蛋16.1g 脂12.9g 塩2.9g 糖66.6g	ごはん ブロック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 E293Kcal 蛋16.1g 脂3.9g 塩1.6g 糖46.9g
20日 (金)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E450Kcal 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 粕汁 フルーツ オレンジ	パバロア	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 E323Kcal 蛋16.9g 脂5.9g 塩1.3g 糖50.1g
21日 (土)	ごはん ふりかけ 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E422Kcal 蛋14.2g 脂9.3g 塩3.2g 糖70.7g	ごはん 鮭のムニエル(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 E416Kcal 蛋16g 脂11g 塩1.8g 糖62.7g
22日 (日)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E474Kcal 蛋16.1g 脂13.7g 塩2.8g 糖71.2g	サンドイッチ(たまご) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ クリームコンスープ(コンソメ) フルーツ パナナ	フルーチェ	麦ごはん かおり煮付 大根サラダ 奈良漬け E370Kcal 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) E488Kcal 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 青椒肉糸 たまねぎとえびのチャンプルー風 フルーツミックス E370Kcal 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) E425Kcal 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 E388Kcal 蛋19.8g 脂8.3g 塩1.5g 糖58g
25日 (水)	わかめごはん がんもと蒟蒻のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E457Kcal 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 E340Kcal 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 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E449Kcal 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 E352Kcal 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) E423Kcal 蛋15.1g 脂10.3g 塩3.1g 糖67.7g	スパゲッティ 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 E395Kcal 蛋19.9g 脂11.3g 塩2.2g 糖52.8g
28日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E406Kcal 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 羊子汁 フルーツ パナナ	パバロア	五目炒飯 南瓜そぼろ煮 もやしの中華風サラダ E444Kcal 蛋15.7g 脂11.5g 塩1.6g 糖68.7g