

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和8年3月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E439Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g 糖68.3g	ごはん すき焼き風煮 もずくと長芋の酢の物 赤だし汁 フルーツ みかん缶 E503Kcal 蛋15.2g 脂21.1g 塩1.5g 糖64.2g	ヨーグルト	麦ごはん マーボーなす きゃべつのかにかま和え 花豆 E514Kcal 蛋11.7g 脂30.1g 塩1.1g 糖50.7g
2日 (月)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E420Kcal 蛋14.5g 脂8.6g 塩3.1g 糖70.8g	ごはん なめ茸入り玉子焼き セロリとささみのサラダ 粕汁 フルーツ オレンジ E511Kcal 蛋22.1g 脂17.6g 塩2.9g 糖65.2g	ようかん	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 白菜とちくわの梅和え かぶのぬか漬け E346Kcal 蛋13.6g 脂7.4g 塩2g 糖54.7g
3日 (火)	ごはん ふりかけ 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E452Kcal 蛋16.3g 脂11.5g 塩2.9g 糖70g	エビのちらし寿司 れんこんサラダ すまし汁 フルーツミックス E388Kcal 蛋16.6g 脂11.8g 塩2.3g 糖52.9g	ケーキ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 野菜炒め 奈良漬け E352Kcal 蛋17.2g 脂7.1g 塩1.4g 糖53.9g
4日 (水)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E425Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩3g 糖67.2g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 焼き豚サラダ にら玉スープ E465Kcal 蛋19.4g 脂13.5g 塩2.5g 糖66.2g	ワッフル	麦ごはん 焼肉 マセドアンサラダ フルーツ パナナ E489Kcal 蛋16g 脂18.5g 塩1.4g 糖62.4g
5日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E480Kcal 蛋20.6g 脂12.4g 塩3.4g 糖69.8g	ごはん チキンのトマトソース煮 南瓜のカッテージチーズサラダ きゃべつとベーコンのスープ E508Kcal 蛋20.4g 脂17.8g 塩3g 糖67.4g	どら焼き	柳川風井 小松菜のとろろ芋和え フルーツミックス キウイ みかん E339Kcal 蛋13g 脂5.6g 塩1.7g 糖56.8g
6日 (金)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E435Kcal 蛋15.4g 脂11.6g 塩2.8g 糖67.2g	お赤飯 鮭の酒粕漬け 煮しめ 鶏汁 E466Kcal 蛋26.9g 脂8.3g 塩3g 糖67.2g	プリン	麦ごはん 八宝菜 さつまいもレーズン煮 フルーツ みかん缶 E357Kcal 蛋14.4g 脂5.1g 塩0.5g 糖63g
7日 (土)	ゆかりごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクティ) E445Kcal 蛋16g 脂11.5g 塩2.9g 糖69.9g	ごはん 酢鶏 青菜のわさび漬け和え さつま汁 E460Kcal 蛋20.5g 脂10.1g 塩2.6g 糖71.5g	カステラ	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ オレンジ E450Kcal 蛋14.6g 脂10.6g 塩2.5g 糖72.3g
8日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E439Kcal 蛋16.4g 脂11.1g 塩2.7g 糖68.1g	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチョジャム) わかめとツナのサラダ ピーチジュース フルーツミックス杏仁豆腐 E407Kcal 蛋11.3g 脂16.3g 塩1.8g 糖53.2g	ブルーチェ	麦ごはん 煮魚 豆腐のチャンプルー うぐいす煮豆 E447Kcal 蛋30.8g 脂10.4g 塩1.8g 糖56.9g
9日 (月)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E453Kcal 蛋15.8g 脂10.4g 塩2.9g 糖73.9g	オムライス 大根サラダ チャップスイ フルーツミックス E536Kcal 蛋20.2g 脂21.4g 塩3g 糖64.3g	菓子パン	麦ごはん 肉団子煮 小松菜とえのきのごま和え 芋とろろ E426Kcal 蛋10.9g 脂14g 塩2.1g 糖61.9g
10日 (火)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E444Kcal 蛋15.4g 脂12g 塩2.7g 糖68.8g	ソース焼きそば きくらげともやしのごまサラダ ワンタンスープ フルーツ みかん缶 E339Kcal 蛋14.5g 脂7.4g 塩2.8g 糖53.4g	ようかん	麦ごはん くぐき焼き玉子 マカロニサラダ おぐらの梅和え E394Kcal 蛋13.1g 脂13.8g 塩1.8g 糖53.3g
11日 (水)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁じゃが芋 牛乳(カフェオレ) E492Kcal 蛋20.2g 脂12.5g 塩2.8g 糖72.7g	ごはん ハンバーグ(おろしポン酢乗せ) 洋風変わりきんぴら みそ汁豆腐 E664Kcal 蛋19.7g 脂37.1g 塩2.5g 糖63.3g	ドームケーキ	麦ごはん ホイコーロー ブロッコリーのかにかまあんかけ フルーツ パナナ E373Kcal 蛋13.6g 脂8.2g 塩0.9g 糖59.6g
12日 (木)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E427Kcal 蛋15.2g 脂10.1g 塩3.5g 糖69g	きのこのハヤシライス さつま揚げのピリ辛和え りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん E496Kcal 蛋16.8g 脂13.6g 塩2.3g 糖77.8g	パンパロア	麦ごはん ごま味肉豆腐 南瓜のそぼろ煮 奈良漬け E518Kcal 蛋15.3g 脂23.6g 塩1.9g 糖61.5g
13日 (金)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E424Kcal 蛋14.7g 脂9.6g 塩3.1g 糖70.1g	ごはん しらす入り玉子焼き キャベツとささみの辛子和え 芋子汁 フルーツ オレンジ E480Kcal 蛋19.9g 脂15.7g 塩2.7g 糖64.3g	和菓子	麦ごはん 中華炒め 玉ねぎとツナのおろし和え 黒豆 E390Kcal 蛋19.9g 脂9.8g 塩1.4g 糖55g
14日 (土)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋16.7g 脂12.2g 塩2.7g 糖66.8g	ごはん 白身魚の西京焼き 青菜としめじの胡麻酢和え 沢煮碗 E435Kcal 蛋30.1g 脂9.4g 塩2.7g 糖55.1g	黒ごまプリン	親子丼 白菜と海老の旨煮 フルーツ みかん缶 E394Kcal 蛋23g 脂8.9g 塩1.4g 糖55.4g
15日 (日)	ごはん がんもと蒟蒻のかか煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミルクティ) E477Kcal 蛋19g 脂15.4g 塩3g 糖66.2g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 かき玉汁 E508Kcal 蛋14.5g 脂25.9g 塩1.8g 糖54.9g	ヨーグルト	五目炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス杏仁豆腐 E429Kcal 蛋12.2g 脂14.2g 塩0.7g 糖63.4g

16日 (月)	青菜ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E436Kcal 蛋17.1g 脂9.3g 塩3.5g 糖70.1g	ネギトロ丼 大根と昆布の煮物 赤だし汁 フルーツミックス E400Kcal 蛋28g 脂8.2g 塩3.2g 糖54g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん 筑前煮 なすの味噌炒め かぶのぬか漬け E355Kcal 蛋17.2g 脂5.6g 塩1.5g 糖57.4g
17日 (火)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E416Kcal 蛋14.2g 脂9.3g 塩3.1g 糖68.7g	ごはん 松風焼 南瓜のえびあんかけ 山菜そば汁 E525Kcal 蛋23.9g 脂13g 塩3.2g 糖76.5g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め もやしとカニカマの辛子和え フルーツ オレンジ E305Kcal 蛋13.7g 脂2.2g 塩1.5g 糖56.8g
18日 (水)	ごはん ふりかけ 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E447Kcal 蛋15.2g 脂10.8g 塩2.8g 糖72.1g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン わかめとツナのサラダ 白菜スープ フルーツ パナナ E479Kcal 蛋15.3g 脂15.2g 塩2.4g 糖69.9g	ハバロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん かに玉あんかけ いんげんとササミのごま和え 花豆 E355Kcal 蛋16.4g 脂8.8g 塩1.9g 糖50.6g
19日 (木)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E444Kcal 蛋18g 脂12.5g 塩2.9g 糖65.8g	鮭のちらし寿司 菜の花のからし和え 豚汁 フルーツミックス キウイ みかん E360Kcal 蛋20.6g 脂5.3g 塩2.6g 糖53.9g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 青椒肉糸 けんちん煮 金山寺みそ E370Kcal 蛋15.4g 脂9.3g 塩1.8g 糖54.9g
20日 (金)	ごはん 納豆 ぜんまいと生揚げの煮物 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E486Kcal 蛋19.7g 脂14.4g 塩2.6g 糖68.6g	ごはん 油淋鶏 大根と帆立のサラダ 中華スープ E492Kcal 蛋22.7g 脂19.7g 塩1.7g 糖57g	シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	麦ごはん 五目玉子焼き 野菜炒め フルーツ みかん缶 E390Kcal 蛋16.8g 脂10.9g 塩1.3g 糖54.9g
21日 (土)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E439Kcal 蛋15.3g 脂10.1g 塩3.5g 糖70.6g	ビーフカレー もやしの中華風サラダ マスカットジュース フルーツヨーグルト E649Kcal 蛋12.6g 脂29.3g 塩2g 糖88.3g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 厚揚げと春雨のどり辛煮 小松菜のどろろ芋和え つくし煮豆 E352Kcal 蛋15.4g 脂5.9g 塩1g 糖58.4g
22日 (日)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E443Kcal 蛋16g 脂11.4g 塩2.8g 糖69.3g	サンドイッチ (タマコ) サンドイッチ (ツナ) サンドイッチ (イチゴジャム) 牛肉の中華風サラダ クリームコンソメ (コンソメ) フルーツミックス杏仁豆腐 E381Kcal 蛋11.6g 脂15.5g 塩3g 糖48g	フルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん 焼肉 白菜とかにかまの和え物 おからのかか和え E343Kcal 蛋15.1g 脂8.9g 塩2g 糖49.9g
23日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミルクティー) E425Kcal 蛋15.3g 脂10.5g 塩3.2g 糖67.9g	えびのかき揚げ丼 きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ さつま汁 フルーツ オレンジ E532Kcal 蛋15.8g 脂19.6g 塩2.7g 糖71.4g	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 舞茸となすのみそ炒め しらすおろし E333Kcal 蛋14.3g 脂6.5g 塩2g 糖51.9g
24日 (火)	ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E465Kcal 蛋15.7g 脂12.7g 塩2.8g 糖71.5g	スパゲッティ ナポリタン ごぼうのみそマヨサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ パナナ E534Kcal 蛋16.6g 脂26.1g 塩5.1g 糖56.7g	ワッフル E67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	麦ごはん かおり煮付 えのきとささみのボン酢かけ きゅうりのぬか漬け E305Kcal 蛋22.8g 脂1.8g 塩2.2g 糖47.1g
25日 (水)	ごはん 納豆 里芋のそぼろ煮 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E482Kcal 蛋19.4g 脂12.2g 塩2.5g 糖73g	ごはん 和風ハンバーグきのこソース きくらげと大根のごまサラダ かき玉汁 E583Kcal 蛋17.8g 脂30.6g 塩2.3g 糖60.2g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麻婆豆腐丼 もやしとごら炒め フルーツ みかん缶 E472Kcal 蛋16.3g 脂22g 塩0.9g 糖53.4g
26日 (木)	ゆかりごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E428Kcal 蛋14.9g 脂9.6g 塩3.1g 糖70.4g	ごはん タラのチリソースがけ れんこんサラダ 鶏肉ときこの汁 E566Kcal 蛋30.7g 脂21g 塩3.1g 糖64.1g	ミルクプリン E182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	麦ごはん 治部煮 青菜のピーナツ和え フルーツミックス E339Kcal 蛋15.1g 脂8.9g 塩1.6g 糖55g
27日 (金)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E445Kcal 蛋14.9g 脂10.4g 塩3g 糖72g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き キャベツとツナの和え物 沢煮焼 E467Kcal 蛋21.4g 脂14.8g 塩2.8g 糖59.8g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 中華炒め ナムル フルーツ オレンジ E327Kcal 蛋15.6g 脂4.8g 塩1.4g 糖54.3g
28日 (土)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋16.2g 脂11.9g 塩2.9g 糖66.9g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 なめこの酢の物 芋子汁 E474Kcal 蛋17.7g 脂12.9g 塩2.1g 糖70.6g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	レタス炒飯 えびと納さやの玉子とじ フルーツミックス キウイ みかん E402Kcal 蛋13.1g 脂10.8g 塩1.3g 糖62.6g
29日 (日)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E434Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.9g 糖67.4g	牛丼 おひたし 豚汁 フルーツミックス E576Kcal 蛋18.5g 脂31.5g 塩3.2g 糖55.8g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん ビーフン炒め(主血用) ツナボテサラダ 奈良漬 E401Kcal 蛋12.4g 脂11.4g 塩1.5g 糖59.2g
30日 (月)	ごはん ふりかけ 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E441Kcal 蛋15g 脂10.8g 塩3.1g 糖70.8g	ごはん 魚の七味焼 白和え のっぺい汁 E508Kcal 蛋32.9g 脂15.2g 塩2.8g 糖69.7g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん 肉団子煮 白菜とかにかまの和え物 フルーツ パナナ E442Kcal 蛋11.1g 脂12.9g 塩2.2g 糖69.2g
31日 (火)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E433Kcal 蛋16.9g 脂11.4g 塩2.9g 糖66.4g	天津飯 セロリとツナのサラダ 中華スープ フルーツミックス杏仁豆腐 E493Kcal 蛋18.5g 脂18.9g 塩2.6g 糖61.4g	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん 炒鶏 さつまいもレーズン煮 金山寺みそ E388Kcal 蛋14.1g 脂5.6g 塩1.7g 糖69.7g