

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和8年4月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E441Kcal 蛋15.5g 脂11.2g 塩2.7g 糖68.9g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 菜の花のからし和え 粕汁 フルーツ みかん缶 E443Kcal 蛋19.7g 脂10.3g 塩2.6g 糖65.1g	和菓子	麦ごはん ホイコーロー ちくわと胡瓜のサラダ なすのぬか漬け E384Kcal 蛋13.4g 脂14.3g 塩1.6g 糖50.1g
2日 (木)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E442Kcal 蛋15.3g 脂10.3g 塩2.7g 糖72.4g	核すし 鯔の金山寺焼 たき合わせ(大根、がんも、人参) すまし汁 フルーツ いちご E422Kcal 蛋22g 脂9.2g 塩3.2g 糖 62.1g	ドームケーキ	麦ごはん にら玉あんかけ もやしのソテー 花豆 E347Kcal 蛋16.2g 脂10g 塩1.5g 糖 47.2g
3日 (金)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E407Kcal 蛋13.7g 脂8.5g 塩3.1g 糖69g	お赤飯 オクラと牛肉のすき煮 もずくと長芋の酢の物 赤だし汁 E560Kcal 蛋18.1g 脂26.3g 塩1.8g 糖63.3g	パパロア	麦ごはん 八宝菜 青菜のえのき和え フルーツミックス E302Kcal 蛋15.8g 脂3.9g 塩1.2g 糖49.6g
4日 (土)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E440Kcal 蛋15.2g 脂11.1g 塩2.8g 糖70g	ごはん チキンのトマトソース煮 さつま芋サラダ 白菜スープ E477Kcal 蛋18.2g 脂14.5g 塩2.4g 糖69.2g	ようかん	麦ごはん マーボーなす キャベツとちくわの梅和え フルーツ オレンジ E471Kcal 蛋11.6g 脂21.1g 塩1g 糖 59.8g
5日 (日)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E412Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩3.1g 糖68.8g	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) ごぼうのみそマヨサラダ ピーチジュース フルーツミックス キウイ みかん E469Kcal 蛋11.7g 脂21.6g 塩1.9g 糖55.4g	ブルーチェ	麦ごはん かおり煮付 車ふのチャンプルー うぐいす煮豆 E378Kcal 蛋23.2g 脂4.4g 塩2g 糖 59.2g
6日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E413Kcal 蛋15g 脂8.4g 塩3.7g 糖 68.4g	ごはん ハンバーグ(おろしポン酢乗せ) 青菜のわさび漬和え かき玉汁 E611Kcal 蛋20g 脂33.9g 塩2.6g 糖 57.9g	菓子パン	きのこピラフ 豆腐のあんかけ フルーツミックス杏仁豆腐 E434Kcal 蛋12.7g 脂14.1g 塩1.5g 糖63.3g
7日 (火)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E438Kcal 蛋16.4g 脂12g 塩2.9g 糖 66.9g	ネギトロ丼 きくらげと大根のごまサラダ 鶏汁 フルーツ パナナ E410Kcal 蛋27g 脂7.7g 塩3g 糖 57g	和菓子	麦ごはん 焼肉 マカロニサラダ 奈良漬け E439Kcal 蛋15.1g 脂16.8g 塩1.9g 糖56g
8日 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミルクテイ) E443Kcal 蛋17.2g 脂11.9g 塩2.8g 糖67.4g	ごはん なめ茸入り玉子焼き さつま揚げのピリ辛和え 沢煮椀 フルーツ みかん缶 E430Kcal 蛋17.8g 脂11.7g 塩2.3g 糖62.2g	カステラ	中華丼 わかめときのこのナムル風 黒豆 E377Kcal 蛋16.9g 脂9.6g 塩1.8g 糖54.3g
9日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E442Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩2.7g 糖70.4g	ビーフカレー セロリとツナのサラダ りんごジュース フルーツミックス E682Kcal 蛋13.2g 脂38.8g 塩1.9g 糖75.4g	パパロア	麦ごはん 筑前煮 白菜の中華風酢の物 おくらのかか和え E342Kcal 蛋16.4g 脂5.3g 塩1.4g 糖56.1g
10日 (金)	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	かつ丼 大根サラダ さつま汁 フルーツ オレンジ E616Kcal 蛋23g 脂24.9g 塩1.8g 糖 73g	ロールケーキ	麦ごはん ごま味噌豆腐 フロッキーのあんかけ きゅうりのぬか漬け E457Kcal 蛋14.6g 脂22.4g 塩1.8g 糖49.8g
11日 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E415Kcal 蛋13.7g 脂9.3g 塩3g 糖 69.5g	鶏そぼろのちらし寿司 南瓜のえびあんかけ のっぺい汁 フルーツ パナナ E495Kcal 蛋22.7g 脂9.6g 塩2.9g 糖77.7g	プリン	麦ごはん 肉団子煮 野菜炒め うぐいす煮豆 E455Kcal 蛋13.2g 脂14.2g 塩1.6g 糖67.5g
12日 (日)	ごはん 切昆布とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E438Kcal 蛋16g 脂12.2g 塩3.2g 糖 66.8g	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 粕汁 E396Kcal 蛋23g 脂6.3g 塩2.9g 糖 61.2g	ヨーグルト	麦ごはん かに玉あんかけ 青菜のピーナツ和え フルーツミックス杏仁豆腐 E372Kcal 蛋14.9g 脂8.7g 塩1.9g 糖56.3g
13日 (月)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E421Kcal 蛋14.1g 脂9.1g 塩3.2g 糖70.2g	ごはん 豆腐のミートローフ もやしとツナの辛子和え きゃべつとベーコンのスープ E446Kcal 蛋19.9g 脂14.7g 塩3.3g 糖57.5g	どら焼き	麦ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶 E407Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩1.4g 糖59.7g
14日 (火)	ごはん ふりかけ 山菜煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミロ) E447Kcal 蛋14.8g 脂11.5g 塩2.9g 糖69.7g	ごはん 鮭のムニエル(タルソース添え) きゅうりと豚しゃぶのピリ辛和え 辛子汁 E624Kcal 蛋25.6g 脂31.7g 塩3.3g 糖58.8g	ようかん	豚肉と野沢菜の炒飯 五目いり豆腐 フルーツミックス キウイ みかん E428Kcal 蛋16.9g 脂11g 塩1.4g 糖 64.6g
15日 (水)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E455Kcal 蛋16g 脂10.4g 塩2.8g 糖 74.4g	スバゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ オレンジ E482Kcal 蛋15.5g 脂23.8g 塩4.6g 糖51.4g	パパロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 おくら梅和え E322Kcal 蛋15.4g 脂5.8g 塩1.6g 糖51.4g

16日 (木)	ごはん いんげんと糸こんにゃく炒め煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミルクティー)	ごはん 松風焼 なめこの酢の物 すまし汁	ドーナツ	ポークカレー コールスローサラダ フルーツミックス
	エ441Kcal 蛋16.9g 脂12.4g 塩2.8g 糖66.1g	エ444Kcal 蛋19.3g 脂12.1g 塩2.4g 糖63.8g	エ133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	エ429Kcal 蛋13.9g 脂10.5g 塩2.5g 糖68.3g
17日 (金)	ゆかりごはん 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	ごはん チキンピカタ オーロソース ツナの中華風サラダ チャップスイ	黒ごまプリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 豚肉ともやしの炒め物 フルーツ みかん缶
	エ444Kcal 蛋15.3g 脂11.7g 塩2.9g 糖69.7g	エ449Kcal 蛋25.4g 脂12.8g 塩2.4g 糖57.3g	エ149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖12.5g	エ364Kcal 蛋16.1g 脂7.6g 塩1.7g 糖56.5g
18日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	ごはん 肉団子酢豚風 セロリとささみのサラダ 中華スープ	和菓子	柳川風井 けんちん煮 フルーツ バナナ
	エ443Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩2.7g 糖68.9g	エ484Kcal 蛋14g 脂19.4g 塩2.1g 糖63.3g	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ384Kcal 蛋14.3g 脂6.7g 塩2g 糖64.2g
19日 (日)	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)	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 クリームコンソープ(コンソメ) フルーツミックス杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん ホイコーロー 小松菜のとろろ芋和え うぐいす煮豆
	エ449Kcal 蛋17g 脂11.5g 塩2.9g 糖68.7g	エ381Kcal 蛋11.6g 脂15.5g 塩3g 糖48g	エ46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ368Kcal 蛋13.7g 脂8.2g 塩1g 糖58.2g
20日 (月)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(カフェオレ)	玉ねぎとエビのかき揚げ井 焼き豚サラダ 鶏汁 フルーツミックス	ようかん	麦ごはん 煮魚 舞茸となすのみそ炒め 奈良漬け
	エ446Kcal 蛋17.4g 脂12.1g 塩3.5g 糖67.4g	エ398Kcal 蛋17g 脂8.4g 塩3.1g 糖61.9g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ398Kcal 蛋26.3g 脂6.6g 塩2.4g 糖55.9g
21日 (火)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁ふ 牛乳(ミロ)	たけのごごはん しらす入り玉子焼き 白菜ときゅうりの梅和え 沢煮焼	シュークリーム	麦ごはん 野菜と春雨の五日炒め 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ オレンジ
	エ479Kcal 蛋18.8g 脂12.4g 塩2.5g 糖72.5g	エ415Kcal 蛋19.4g 脂11.4g 塩2.7g 糖56.8g	エ67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	エ347Kcal 蛋15.1g 脂6.3g 塩1.2g 糖57g
22日 (水)	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)	ごはん タラのチリソースがけ れんこんサラダ 白菜スープ	カステラ	麦ごはん 牛肉と露の煮物 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ バナナ
	エ430Kcal 蛋16g 脂9.2g 塩3.1g 糖69.9g	エ559Kcal 蛋29.5g 脂20.7g 塩3.6g 糖64g	エ125Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g 糖24.5g	エ502Kcal 蛋16.8g 脂22.5g 塩1.5g 糖58.8g
23日 (木)	ごはん ふりかけ 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ)	きのこのハヤシライス 南瓜のカッテージチーズサラダ マスカットジュース フルーツミックス キウイ みかん	菓子パン	麦ごはん 炒鶏 カリフラワーのあんかけ 金山寺みそ
	エ471Kcal 蛋15.6g 脂14g 塩3g 糖70.2g	エ588Kcal 蛋17.8g 脂19.2g 塩2.1g 糖87.9g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ354Kcal 蛋16g 脂4.8g 塩1.8g 糖60.1g
24日 (金)	ごはん がんもと露のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミルクティー)	ソース焼きそば 青菜としめじの胡麻酢和え にら玉スープ フルーツ みかん缶	パパロア	麦ごはん 友禅蒸し もやしの中華風サラダ 黒豆
	エ464Kcal 蛋18.2g 脂14.4g 塩3g 糖66.1g	エ340Kcal 蛋15.6g 脂8.1g 塩2.6g 糖50.4g	エ120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ368Kcal 蛋17.2g 脂6.7g 塩1.9g 糖58.3g
25日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ セロリとツナのサラダ のっぺい汁	ロールケーキ	親子丼 わかめときのこのナムル風 フルーツ オレンジ
	エ428Kcal 蛋14.8g 脂9.6g 塩3.1g 糖70.4g	エ524Kcal 蛋22.7g 脂22.7g 塩2.6g 糖58.6g	エ99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ399Kcal 蛋21.5g 脂9.8g 塩1.8g 糖58.8g
26日 (日)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ)	鮭のちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツ バナナ	ヨーグルト	麦ごはん 青椒肉糸 きゃべつのかにかま和え かぶのぬか漬け
	エ425Kcal 蛋16.4g 脂9.4g 塩3.7g 糖67.9g	エ362Kcal 蛋16.6g 脂5.5g 塩2.8g 糖59.7g	エ32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ391Kcal 蛋14.7g 脂15.3g 塩1.1g 糖47.8g
27日 (月)	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(ミロ)	ごはん 酢鶏 おひたし 豚汁	和菓子	ごぼうとベーコンの炒飯 南瓜そぼろ煮 フルーツミックス杏仁豆腐
	エ428Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩3.2g 糖72.3g	エ451Kcal 蛋21.9g 脂10.5g 塩3.2g 糖66.2g	エ118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ465Kcal 蛋12.6g 脂13.1g 塩1.9g 糖72.8g
28日 (火)	青菜ごはん 蕎麦と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 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 きくらげともやしのごまサラダ 粕汁 フルーツ みかん缶	ようかん	麻婆豆腐丼 白菜と豚肉のうま煮 おくらと梅和え
	エ441Kcal 蛋17.8g 脂12g 塩3.3g 糖66.1g	エ476Kcal 蛋15.9g 脂14.3g 塩2.3g 糖69.6g	エ144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ444Kcal 蛋17.2g 脂20.6g 塩1.1g 糖48.4g
29日 (水)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ)	たけのごごはん 鯖のカレー焼き 判三糸 みそ汁油揚げ	プリン	麦ごはん ちぐさ焼き玉子 えのきとささみのポン酢かけ フルーツミックス
	エ435Kcal 蛋15.5g 脂11.2g 塩2.8g 糖68.6g	エ474Kcal 蛋25.4g 脂14.7g 塩3.9g 糖56.7g	エ70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	エ326Kcal 蛋14.9g 脂5.9g 塩1.4g 糖51g
30日 (木)	ごはん 納豆 ひじきの炒り煮 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ)	ごはん すき焼き風煮 大根と帆立のサラダ 赤だし汁	ワッフル	麦ごはん ビーフン炒め(主皿用) 小松菜のとろろ芋和え フルーツ オレンジ
	エ476Kcal 蛋19g 脂13.3g 塩2.7g 糖69.9g	エ561Kcal 蛋17.7g 脂30.6g 塩1.6g 糖55.8g	エ67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	エ306Kcal 蛋11.1g 脂1.9g 塩0.9g 糖59.7g