

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和8年5月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E431Kcal 炭14.8g 脂9.3g 塩2.7g 糖72.2g	お赤飯 豆腐と白身魚のふんわり揚げ なめこの酢の物 沢煮椀 E454Kcal 炭18.1g 脂11.2g 塩2.1g 糖69g	菓子パン E89Kcal 炭2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん ホイコーロー 白菜の中華風酢の物 フルーツ みかん缶 E368Kcal 炭13.2g 脂9.2g 塩1.1g 糖57.2g
2日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティール) E450Kcal 炭16.9g 脂11g 塩2.7g 糖69.4g	ごはん チキンピカタ オーロソース さつま揚げのピリ辛和え きゃべつとベーコンのスープ E471Kcal 炭26.3g 脂16.3g 塩3.2g 糖55.1g	ババロア E120Kcal 炭6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め なべしぎ フルーツ パナナ E330Kcal 炭12g 脂2.8g 塩1.4g 糖63.3g
3日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E432Kcal 炭14.7g 脂10.1g 塩3.1g 糖70.3g	ごはん 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) キャベツとツナの和え物 クリームコンソメ(コンソメ) フルーツ オレンジ E393Kcal 炭12.6g 脂16.1g 塩3.1g 糖48.4g	フルーチェ E46Kcal 炭1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	麦ごはん かおり煮付 かぶとひき肉の吉野煮 うぐいす煮豆 E367Kcal 炭21.6g 脂3.9g 塩1.7g 糖59.1g
4日 (月)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E445Kcal 炭15.6g 脂12.3g 塩2.9g 糖68.2g	ビーフカレー れんこんサラダ マスカットジュース フルーツヨーグルト E707Kcal 炭13g 脂36.3g 塩1.8g 糖87.9g	ロールケーキ E99Kcal 炭2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん 八宝菜 カリフラワーのあんかけ 奈良漬 E317Kcal 炭16.9g 脂3.9g 塩1.4g 糖51.2g
5日 (火)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E444Kcal 炭17g 脂12.2g 塩3g 糖67.2g	ネギトロ丼 きくらげと大根のごまサラダ 辛子汁 フルーツミックス杏仁豆腐 E450Kcal 炭25.9g 脂14g 塩3.4g 糖54.7g	おしるこ E173Kcal 炭9.3g 脂1.1g 塩0.2g 糖26.9g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 鶏肉とこんにゃく炒煮 きゅうりのぬか漬け E376Kcal 炭19.5g 脂9.9g 塩2.7g 糖51.1g
6日 (水)	ごはん 納豆 かんぴょう煮 みそ汁ふ 牛乳(カフェオレ) E481Kcal 炭20.2g 脂12.6g 塩2.8g 糖71.2g	ごはん 甘酢あんかけハンバーグ ナムル コーンわかめスープ E598Kcal 炭18.2g 脂32.6g 塩3.6g 糖60.2g	ドームケーキ E77Kcal 炭1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	柳川風井 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ みかん缶 E393Kcal 炭15.8g 脂9.9g 塩1.8g 糖58.2g
7日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(ミロ) E431Kcal 炭15.7g 脂9.4g 塩3.7g 糖70.1g	ごはん チーズ入りハンペンフライ さつま芋サラダ 鶏汁 E549Kcal 炭18.5g 脂19.7g 塩2.5g 糖75.1g	ようかん E144Kcal 炭1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 肉団子煮 青菜のピーナツ和え フルーツ パナナ E473Kcal 炭11.8g 脂15.4g 塩2.2g 糖69.8g
8日 (金)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳(ミロ) E442Kcal 炭16.7g 脂10.2g 塩2.9g 糖70.4g	ごはん 和風みそグラタン もやしとカニカマの辛子和え 白菜スープ E433Kcal 炭20.8g 脂10.2g 塩2.7g 糖63.9g	ミルクプリン E182Kcal 炭3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	豚肉と野沢菜の炒飯 玉ねぎの玉子とじ フルーツミックス E370Kcal 炭13.1g 脂7.5g 塩1.1g 糖61.4g
9日 (土)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳(ミロ) E431Kcal 炭13.8g 脂9.5g 塩3g 糖72.7g	かやくごはん しらす入り玉子焼き 南瓜のえびあんかけ 山菜そば汁 フルーツ オレンジ E531Kcal 炭22.3g 脂10.5g 塩3.9g 糖83.4g	和菓子 E118Kcal 炭2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん ごま味噌豆腐 ピーマン炒め 花豆 E512Kcal 炭15.3g 脂26.4g 塩1.7g 糖55g
10日 (日)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳(ミルクティール) E443Kcal 炭15.6g 脂11.3g 塩2.8g 糖68.7g	ごはん 豆腐だんごあんかけ 牛肉の中華風サラダ かき玉汁 E484Kcal 炭21.3g 脂17.1g 塩3g 糖60.4g	ヨーグルト E32Kcal 炭3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	中華井 わかめときのこのナムル風 フルーツミックス杏仁豆腐 E351Kcal 炭14.1g 脂8.2g 塩1.7g 糖53.9g
11日 (月)	ゆかりごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳(ミロ) E417Kcal 炭14.8g 脂9.5g 塩2.9g 糖68.3g	ごはん 魚の七味焼 判三糸 のっぺい汁 フルーツ みかん缶 E507Kcal 炭31g 脂12.4g 塩3.1g 糖67.3g	ババロア E120Kcal 炭6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	麦ごはん 炒鶏 ブロッコリーのごま和え なすのぬか漬け E320Kcal 炭14.6g 脂5.2g 塩1.8g 糖52.4g
12日 (火)	ごはん ひじきと高野豆腐煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E425Kcal 炭15.8g 脂10.5g 塩2.9g 糖67.4g	スパゲッティ ナポリタン 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 E539Kcal 炭14.3g 脂23.1g 塩3.9g 糖70.9g	ワッフル E67Kcal 炭2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	麦ごはん ちくぎ焼き玉子 白菜ときゅうりの梅和え 煮豆(いんげん豆) E396Kcal 炭15.4g 脂6.2g 塩1.7g 糖67.2g
13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) E427Kcal 炭15.3g 脂11.2g 塩2.8g 糖66.9g	ビビンバ井 大根と帆立のサラダ すまし汁 フルーツ オレンジ E603Kcal 炭18g 脂33.5g 塩2.9g 糖59.4g	どら焼き E117Kcal 炭2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 小松菜と玉子の炒め物 フルーツミックス E449Kcal 炭28.4g 脂10.5g 塩2.4g 糖57.9g
14日 (木)	ごはん がんもどきと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳(カフェオレ) E472Kcal 炭18.7g 脂15.4g 塩3g 糖65.4g	ごはん 鯖のごまみそ焼き もずくと長芋の酢の物 豚汁 E453Kcal 炭24.9g 脂11.5g 塩2.6g 糖58.1g	ようかん E144Kcal 炭1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 小松菜と玉子の炒め物 フルーツミックス E351Kcal 炭16.3g 脂8.7g 塩1.4g 糖51.2g
15日 (金)	ごはん ふりかけ かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳(ミロ) E429Kcal 炭14.8g 脂9.3g 塩3.1g 糖71.3g	ごはん 酢鶏 キャベツとツナの和え物 中華スープ E449Kcal 炭18.9g 脂12.5g 塩2.2g 糖65.9g	プリン E70Kcal 炭3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん 焼肉 さつまいもレーズン煮 フルーツ みかん缶 E397Kcal 炭12.9g 脂9.6g 塩1g 糖64.5g

16日 (土)	ごはん 大根と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E432Kcal 蛋15g 脂11.4g 塩2.7g 糖 67.8g	鮭のちらし寿司 ごぼうのみそヨサラダ さつま汁 フルーツ パナナ E476Kcal 蛋20.7g 脂13.6g 塩2.1g 糖64.1g	ドーナツ E133Kcal 蛋2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖 14.8g	麦ごはん 青椒肉糸 五目いり豆腐 奈良漬 E403Kcal 蛋18.6g 脂12.6g 塩1.7g 糖51.8g
17日 (日)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E485Kcal 蛋19.1g 脂12.1g 塩2.8g 糖73.7g	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) 焼き豚サラダ ピーチジュース フルーツミックス キウイ みかん E390Kcal 蛋11.2g 脂13.7g 塩1.9g 糖54.8g	ブルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖0.3g	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 舞茸となすのみそ炒め なめ茸おろし E356Kcal 蛋14.7g 脂7g 塩2.2g 糖 56.1g
18日 (月)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクテイー) E430Kcal 蛋16.6g 脂10.4g 塩3.7g 糖67g	牛丼 おひたし 粕汁 フルーツ オレンジ E602Kcal 蛋19g 脂31.5g 塩3.1g 糖 61.2g	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 ジャーマン大根 きゅうりのぬか漬け E348Kcal 蛋13.7g 脂10.8g 塩2g 糖 48.1g
19日 (火)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖 73g	オムライス セロリとツナのサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツミックス E583Kcal 蛋22.2g 脂26.8g 塩3.6g 糖62.5g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖 17.1g	麦ごはん ホイコーロー えのきとささみのポン酢かけ うぐいす煮豆 E380Kcal 蛋16.8g 脂8.3g 塩1g 糖 57.9g
20日 (水)	青菜ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E422Kcal 蛋14.9g 脂9.4g 塩3.5g 糖 69.7g	ごはん 油淋鶏 もやしの中華風サラダ 中華スープ E435Kcal 蛋20.6g 脂12.7g 塩2.1g 糖59.6g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖 24g	きのこピラフ 南瓜のえびあんかけ フルーツミックス杏仁豆腐 E453Kcal 蛋12.7g 脂11.9g 塩1.7g 糖72.8g
21日 (木)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E462Kcal 蛋16.4g 脂11.4g 塩2.8g 糖73.6g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 大根サラダ すまし汁 E544Kcal 蛋15.4g 脂31g 塩2g 糖 52.4g	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖 14.4g	ポークカレー きやべつのかにかま和え フルーツ みかん缶 E486Kcal 蛋15.6g 脂15.2g 塩2.1g 糖70.5g
22日 (金)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (カフェオレ) E410Kcal 蛋14.5g 脂9.5g 塩3.1g 糖 67.2g	ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ E495Kcal 蛋23.1g 脂14.8g 塩2.2g 糖65.4g	シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖 7.6g	麦ごはん 煮魚 豆腐と海老の旨煮 花豆 E418Kcal 蛋31.5g 脂10.4g 塩2g 糖 49.2g
23日 (土)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E443Kcal 蛋16.5g 脂11.1g 塩2.7g 糖68.9g	ザーサイと桜えびの混ぜごはん なめ茸入り玉子焼き わかめの酢の物 鶏汁 E400Kcal 蛋18.1g 脂10.2g 塩4.1g 糖57.4g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g	麦ごはん マーボーなす カリフラワーのあんかけ フルーツ パナナ E471Kcal 蛋11.8g 脂20.8g 塩0.6g 糖59.4g
24日 (日)	ごはん 大根とさつま揚げ煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E428Kcal 蛋15.4g 脂9.7g 塩3.1g 糖 70.2g	ごはん チキンのトマトソース煮 マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツミックス キウイ みかん E529Kcal 蛋19.7g 脂20.1g 塩2g 糖 68.2g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 小松菜とツナの和え物 おからの梅和え E359Kcal 蛋14.6g 脂9.6g 塩1.9g 糖 51.2g
25日 (月)	ごはん がんもどきのかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E458Kcal 蛋17.4g 脂13.4g 塩3g 糖 67.4g	かつ丼 大根と帆立のサラダ 芋子汁 フルーツ みかん缶 E637Kcal 蛋21g 脂30.7g 塩2.3g 糖 67.7g	黒ごまプリン E149Kcal 蛋4g 脂9.6g 塩1.3g 糖 12.5g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め いんげんとササミのごま和え 金山寺みそ E328Kcal 蛋15.7g 脂3.6g 塩2.1g 糖 57.3g
26日 (火)	ごはん ふりかけ 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクテイー) E451Kcal 蛋18g 脂13.2g 塩3g 糖 66g	ごはん 和風みそハンバーグ れんこんサラダ 粕汁 E517Kcal 蛋22.9g 脂20.2g 塩2.6g 糖61.7g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖 24g	麻婆豆腐丼 さつま芋サラダ フルーツ オレンジ E559Kcal 蛋15g 脂27.5g 塩1g 糖 64.6g
27日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E453Kcal 蛋17.1g 脂12.1g 塩2.9g 糖68.9g	きのこのハヤシライス きくらげともやしのごまサラダ りんごジュース フルーツミックス E482Kcal 蛋15.6g 脂13.5g 塩2.1g 糖75.1g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん かに玉あんかけ 南瓜そばろ煮 かぶのぬか漬け E369Kcal 蛋15.8g 脂7.7g 塩2g 糖 57.5g
28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 (ミロ) E433Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩2.8g 糖66.9g	ソース焼きそば さつま揚げのピリ辛和え 中華スープ フルーツミックス杏仁豆腐 E332Kcal 蛋14.5g 脂7.4g 塩2.7g 糖 52.4g	ババロア E120Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖 14.4g	麦ごはん 炒鶏 ちくわと胡瓜のサラダ うぐいす煮豆 E409Kcal 蛋15.6g 脂10.7g 塩1.7g 糖62.3g
29日 (金)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E420Kcal 蛋14.3g 脂8.6g 塩3.1g 糖 71g	ごはん 豆腐のミートローフ 白菜ときゅうりの梅和え 赤だし汁 E404Kcal 蛋19.4g 脂7.7g 塩2.2g 糖 63.3g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖 22.4g	麦ごはん 中華炒め 小松菜のとろろ芋和え フルーツ みかん缶 E311Kcal 蛋14.4g 脂3.9g 塩1.2g 糖 53.3g
30日 (土)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁じゃが芋 牛乳 (カフェオレ) E499Kcal 蛋19.7g 脂13.4g 塩2.5g 糖73.3g	ごはん すき焼き風煮 なめこの酢の物 かき玉汁 E514Kcal 蛋14.8g 脂24.5g 塩2.1g 糖59.6g	ワッフル E67Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g 糖 10.4g	ごぼうとベーコンの炒飯 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ パナナ E465Kcal 蛋14.3g 脂14.3g 塩1.9g 糖68g
31日 (日)	ごはん 大根がんと煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E451Kcal 蛋15.7g 脂12.3g 塩2.9g 糖69.8g	サンドイッチ(タコ) サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(イチゴジャム) わかめとツナのサラダ クリームコンスープ(コンソメ) フルーツミックス キウイ みかん E379Kcal 蛋12.1g 脂16.7g 塩3g 糖 44.1g	ブルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖0.3g	親子丼 ピーマン炒め おからのかか和え E406Kcal 蛋22.7g 脂11g 塩1.8g 糖 54.2g