

献立表

普通食		葉山清寿苑		
令和8年8月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (土)	ゆかりごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E424Kcal 蛋14.3g 脂10.9g 塩2.9g 糖67.1g	ごはん ハンバーグ(デミグラスソースがけ) 南瓜のカッテージチーズサラダ 冬瓜とハムのスープ E704Kcal 蛋19.2g 脂41.6g 塩1.9g 糖65.9g	和菓子	麦ごはん 炒鶏 大根の中華風サラダ フルーツ オレンジ E353Kcal 蛋14.4g 脂4.9g 塩1.5g 糖61.6g
2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 (カフェオレ) E441Kcal 蛋17g 脂12.4g 塩2.8g 糖65.8g	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) 蒸鶏のサラダ りんごジュース フルーツミックス E374Kcal 蛋12.2g 脂13g 塩2g 糖53.1g	ヨーグルト	麦ごはん にら玉あんかけ 白菜と豚肉のうま煮 奈良漬 E331Kcal 蛋15.6g 脂6.7g 塩1.7g 糖50.1g
3日 (月)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E406Kcal 蛋13.6g 脂8.5g 塩3.1g 糖68.9g	かつ丼 れんこんサラダ 辛子汁 フルーツ パナナ E672Kcal 蛋21.1g 脂31.8g 塩2.5g 糖73.8g	プリン	麦ごはん ホイコーロー 小松菜のとろろ芋和え 花豆 E346Kcal 蛋13g 脂9.9g 塩1.3g 糖50.1g
4日 (火)	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 タラの酒粕焼き なめこの酢の物の っぺい汁 E441Kcal 蛋29.4g 脂7.1g 塩2.3g 糖62.8g	ようかん	ポークカレー わかめとツナのサラダ フルーツミックス キウイ みかん E440Kcal 蛋16.3g 脂10.9g 塩2.4g 糖67.5g
5日 (水)	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 チキンのトマトソース煮 きくらげとまよしのごまサラダ コーンわかめスープ E388Kcal 蛋17.1g 脂7.7g 塩3.1g 糖61.4g	菓子パン	五日炒飯 けんちん煮(ツナ入り) フルーツ オレンジ E424Kcal 蛋14.2g 脂11.6g 塩0.9g 糖65.6g
6日 (木)	ごはん ふりかけ 白菜とがんも煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー) E465Kcal 蛋17.8g 脂14.3g 塩2.8g 糖67g	冷やし中華 ごぼうのみそマヨサラダ カニシューマイ フルーツミックス杏仁豆腐 E446Kcal 蛋20.9g 脂16.6g 塩2.2g 糖49.4g	和菓子	麦ごはん 肉団子煮 もやしにとら炒め きゅうりのぬか漬 E414Kcal 蛋11.4g 脂14.9g 塩2.3g 糖57.4g
7日 (金)	ごはん 鶏と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E435Kcal 蛋15.8g 脂11g 塩2.9g 糖69g	お赤飯 すき焼き風煮 青菜のわさび漬け和え さつま汁 フルーツ みかん缶 E597Kcal 蛋20.8g 脂25.1g 塩2.9g 糖72.1g	パナロア	麦ごはん 煮 魚 マカロニサラダ うぐいす煮豆 E486Kcal 蛋27.8g 脂14.2g 塩1.7g 糖61.9g
8日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E418Kcal 蛋14.1g 脂9.5g 塩2.9g 糖69.3g	鶏そぼろのちらし寿司 大根と昆布の煮物 すまし汁 フルーツミックス E412Kcal 蛋18g 脂10.1g 塩2.9g 糖61.7g	ようかん	麦ごはん マーボーなす たまねぎとえびのチャンプルー風 金山寺みそ E400Kcal 蛋16.7g 脂12.5g 塩2g 糖55.1g
9日 (日)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E428Kcal 蛋15.6g 脂10.1g 塩2.8g 糖68.2g	ごはん なめ茸入り玉子焼き 白和え 粕汁 フルーツ オレンジ E503Kcal 蛋22.6g 脂14.7g 塩3.1g 糖68.8g	フルーチェ	中華丼 ちくわと胡瓜のサラダ おくらのかか和え E375Kcal 蛋14.8g 脂13.2g 塩1.8g 糖49.1g
10日 (月)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E450Kcal 蛋18.3g 脂11.2g 塩3g 糖68.7g	えびのかき揚げ丼 きやべつときゅうりの梅和え 鶏肉ときこの汁 フルーツ パナナ E452Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩2.7g 糖71.9g	ワッフル	麦ごはん のし鶏 青菜のピーナツ和え かぶのぬか漬 E404Kcal 蛋19.5g 脂11.9g 塩2g 糖53.4g
11日 (火)	ごはん ひじき煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E437Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩3.3g 糖70.1g	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま揚げのどり辛和え みそ汁ふ フルーツミックス杏仁豆腐 E407Kcal 蛋21.6g 脂7g 塩3g 糖64.3g	どら焼き	麦ごはん かに玉あんかけ ブロッコリーのごま和え 黒豆 E367Kcal 蛋16.5g 脂8.4g 塩1.5g 糖54.4g
12日 (水)	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 チーズ入りハンペンフライ きくらげと大根のごまサラダ 沢煮桜 E475Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩2.3g 糖67.1g	黒ごまプリン	麻婆豆腐丼 わかめときこのこのナムル風 フルーツ みかん缶 E376Kcal 蛋15.8g 脂11g 塩1.3g 糖53.1g
13日 (木)	青菜ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E435Kcal 蛋15.6g 脂9.4g 塩3.3g 糖72.1g	ごはん 鮭のムニエル(タルソース添え) 洋風変わりきんぴら 鶏汁 E536Kcal 蛋26.7g 脂19.9g 塩2.9g 糖59.8g	ようかん	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 もやしとカニカマの辛子和え フルーツミックス キウイ みかん E446Kcal 蛋13.7g 脂19.4g 塩1.6g 糖54.6g
14日 (金)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁ふ 牛乳 (ミルクティー) E475Kcal 蛋20.8g 脂12.3g 塩3.4g 糖68.6g	ごはん 油淋鶏 キャベツとわかめのサラダ 豚汁 E516Kcal 蛋24.8g 脂19.8g 塩3g 糖60.1g	カステラ	麦ごはん ちくさ焼き玉子 いんげんとササミのごま和え フルーツ オレンジ E364Kcal 蛋15.7g 脂7.1g 塩1.8g 糖57g
15日 (土)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E462Kcal 蛋15.3g 脂13.4g 塩2.9g 糖69.8g	ビーフカレー マセドアンサラダ オレンジジュース フルーツヨーグルト E733Kcal 蛋14g 脂38.2g 塩1.9g 糖85.3g	ドーナツ	麦ごはん 青椒肉糸 白菜の中華風酢の物 花豆 E355Kcal 蛋14.4g 脂10.6g 塩1.2g 糖49.4g

16日 (日)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ワナ) 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) フルーツミックス	ヨーグルト	麦ごはん ごま味噌豆腐 小松菜とツナの和え物 きゅうりのぬか漬け
	エ439Kcal 蛋白16.1g 脂10.5g 塩2.9g 糖69.3g	エ423Kcal 蛋白10.2g 脂22.4g 塩3g 糖44.4g	エ32Kcal 蛋白3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ480Kcal 蛋白14.9g 脂24.7g 塩2.4g 糖50.1g
17日 (月)	ごはん ふりかけ がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	ごはん 和風みそハンバーグ もやしの中華風サラダ 芋子汁	菓子パン	柳川風丼 えのきとささみのポン酢かけ フルーツ みかん缶
	エ456Kcal 蛋白16.4g 脂13.3g 塩2.9g 糖67.7g	エ487Kcal 蛋白20.1g 脂18.7g 塩2.8g 糖60.6g	エ89Kcal 蛋白2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	エ353Kcal 蛋白16.1g 脂5.7g 塩1.6g 糖56.7g
18日 (火)	ごはん 山菜煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん 魚の七味焼 もずくときんぎょの酢の物 けんちん汁	パバロア	レタス炒飯 豆腐と海老の旨煮 フルーツ バナナ
	エ450Kcal 蛋白16.1g 脂12.9g 塩2.8g 糖67.8g	エ434Kcal 蛋白26.7g 脂10.4g 塩2g 糖57.1g	エ120Kcal 蛋白6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ433Kcal 蛋白14.6g 脂11.7g 塩0.9g 糖66.5g
19日 (水)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ)	スバゲッティ ナポリタン さつま芋サラダ りんごジュース フルーツミックス キウイ みかん	和菓子	麦ごはん 焼肉 ブロッコリーのおんかけ 奈良漬
	エ421Kcal 蛋白14.4g 脂10.4g 塩2.8g 糖67.6g	エ540Kcal 蛋白11.6g 脂23.8g 塩3.8g 糖72.3g	エ118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ359Kcal 蛋白15.2g 脂8.9g 塩1.5g 糖52.2g
20日 (木)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	牛丼 青菜としめじの胡麻酢和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ロールケーキ	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 煮豆(いんげん豆)
	エ429Kcal 蛋白15.5g 脂11.2g 塩2.7g 糖67.2g	エ592Kcal 蛋白17.3g 脂31.9g 塩2.2g 糖60.6g	エ99Kcal 蛋白2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	エ364Kcal 蛋白15.8g 脂3.4g 塩1.3g 糖66.5g
21日 (金)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ)	ごはん タラの南蛮漬け セロリとささみのサラダ きやべつとベーコンのスープ	ようかん	麦ごはん 筑前煮 たまねぎとえびのチャンプルー風 フルーツミックス
	エ436Kcal 蛋白14.4g 脂9.1g 塩3.2g 糖72.4g	エ561Kcal 蛋白31.2g 脂23.6g 塩2.8g 糖57.4g	エ144Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	エ377Kcal 蛋白19.9g 脂7.4g 塩1.6g 糖57.1g
22日 (土)	わかめごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティー)	ごはん 松風焼 判三糸 すまし汁 フルーツ バナナ	ドームケーキ	麦ごはん 中華炒め キャベツとわかめのサラダ 金山寺みそ
	エ439Kcal 蛋白16.6g 脂10.6g 塩3.1g 糖69.3g	エ507Kcal 蛋白21.5g 脂13.9g 塩3g 糖73.2g	エ77Kcal 蛋白1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	エ375Kcal 蛋白15g 脂10.3g 塩2.2g 糖54.9g
23日 (日)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	天津飯 れんこんサラダ コーンわかめスープ フルーツミックス杏仁豆腐	フルーチェ	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 いんげんとツナのごま和え しらすおろし
	エ439Kcal 蛋白15.7g 脂11.1g 塩3.5g 糖69.4g	エ475Kcal 蛋白17.6g 脂15.8g 塩3.6g 糖64.6g	エ46Kcal 蛋白1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	エ364Kcal 蛋白17.8g 脂9.1g 塩1.7g 糖51.9g
24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)	ごはん 豆腐のミートローフ 青菜のわさび漬け和え 赤だし汁	どら焼き	麦ごはん 肉団子煮 もやしのソテー フルーツ みかん缶
	エ452Kcal 蛋白15.7g 脂10.3g 塩2.9g 糖73.8g	エ401Kcal 蛋白20.5g 脂7.8g 塩2.7g 糖60.4g	エ117Kcal 蛋白2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	エ437Kcal 蛋白12.6g 脂15g 塩1.6g 糖61.9g
25日 (火)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	ごはん 夏野菜の酢鶏 キャベツとツナの中華和え 中華スープ フルーツミックス キウイ みかん	ワッフル	ニンニクの芽と玉子の炒飯 ジャーマン大根 おぐらの梅和え
	エ431Kcal 蛋白16.1g 脂9.2g 塩2.9g 糖70.1g	エ472Kcal 蛋白19g 脂12g 塩2.3g 糖72.2g	エ67Kcal 蛋白2g 脂2.2g 塩0.1g 糖10.4g	エ404Kcal 蛋白12.5g 脂14g 塩1.2g 糖57.1g
26日 (水)	ごはん 納豆 切干大根の含め煮 みそ汁油揚げ 牛乳 (カフェオレ)	ごはん オクラと牛肉のすき煮 さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 山菜そば汁	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ 小松菜のとうろろ芋和え フルーツ オレンジ
	エ496Kcal 蛋白20.1g 脂14.4g 塩2.5g 糖71.3g	エ576Kcal 蛋白15.1g 脂24.7g 塩2.2g 糖73.2g	エ118Kcal 蛋白2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	エ329Kcal 蛋白13.7g 脂6g 塩1.1g 糖53.3g
27日 (木)	ごはん がんもとひじき煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ)	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 かき玉汁	パバロア	麦ごはん 八宝菜 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ バナナ
	エ447Kcal 蛋白16.1g 脂12.7g 塩2.9g 糖67.3g	エ655Kcal 蛋白18.8g 脂37g 塩2.3g 糖62g	エ120Kcal 蛋白6.7g 脂4.3g 塩0.1g 糖14.4g	エ384Kcal 蛋白18.7g 脂8.3g 塩1.1g 糖58.1g
28日 (金)	ごはん ふりかけ ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ)	ソース焼きそば 大根と帆立のサラダ 中華スープ フルーツミックス杏仁豆腐	ドーナツ	麦ごはん 炒鶏 白菜とちくわの梅和え 煮豆(いんげん豆)
	エ427Kcal 蛋白15.1g 脂10.2g 塩3g 糖68.9g	エ371Kcal 蛋白14.2g 脂12.4g 塩2.3g 糖51.3g	エ133Kcal 蛋白2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖14.8g	エ407Kcal 蛋白17.7g 脂4.9g 塩1.4g 糖71.8g
29日 (土)	ごはん かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ)	きのこのハヤシライス たまごサラダ マスカットジュース フルーツ オレンジ	シュークリーム	麦ごはん かおり煮付 ビーフン炒め 奈良漬
	エ424Kcal 蛋白14.6g 脂10.4g 塩2.7g 糖68.3g	エ582Kcal 蛋白18.3g 脂20.5g 塩2.1g 糖82.8g	エ67Kcal 蛋白1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	エ354Kcal 蛋白21.5g 脂3.9g 塩2.1g 糖55.6g
30日 (日)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー)	サンドイッチ(タマゴ) サンドイッチ(ワナ) サンドイッチ(イチゴジャム) わかめとツナのサラダ 白菜スープ フルーツミックス キウイ みかん	ヨーグルト	麦ごはん ホイコーロー もやしの中華風サラダ なめ茸おろし
	エ457Kcal 蛋白17.9g 脂13.1g 塩2.9g 糖67.2g	エ372Kcal 蛋白13.3g 脂16.7g 塩2.9g 糖41.2g	エ32Kcal 蛋白3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	エ352Kcal 蛋白13.6g 脂8.6g 塩1.8g 糖53.4g
31日 (月)	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)	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き おひたし 鶏肉とききの汁	プリン	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ みかん缶
	エ438Kcal 蛋白15.6g 脂10.4g 塩2.8g 糖69.2g	エ433Kcal 蛋白21.8g 脂11.4g 塩3.1g 糖57.6g	エ70Kcal 蛋白3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	エ445Kcal 蛋白15.5g 脂17.4g 塩1.4g 糖55.2g