

献立表

普通食

葉山清寿苑

令和8年10月	朝 食	昼 食	間 食	夕 食
1日 (木)	ごはん 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E413Kcal 蛋15.2g 脂8.4g 塩3.7g 糖68.2g	ネギトロ丼 大根と帆立のサラダ 豚汁 フルーツ みかん缶 E454Kcal 蛋29.9g 脂13.4g 塩3.3g 糖53.1g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 焼肉 ブロックリーとツナのサラダ 金山寺みそ E463Kcal 蛋17g 脂19.4g 塩2g 糖54.4g
2日 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティール) E445Kcal 蛋16.1g 脂11.3g 塩2.8g 糖70.7g	お赤飯 豆腐のミートローフ 白菜ときゅうりの梅和え けんちん汁 フルーツミックス E443Kcal 蛋19.5g 脂8.1g 塩3g 糖70.9g	プリン E70Kcal 蛋3.4g 脂3.3g 塩0.1g 糖8.4g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 小松菜のとろろ芋和え 花豆 E285Kcal 蛋12g 脂3.7g 塩1.4g 糖50.1g
3日 (土)	ごはん 納豆 ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E477Kcal 蛋19.3g 脂12.5g 塩3.4g 糖71g	ごはん オクラと牛肉のすき煮 ちくわと胡瓜のサラダ 粕汁 E589Kcal 蛋18.8g 脂32.3g 塩2.6g 糖57g	どら焼き E117Kcal 蛋2.6g 脂1.3g 塩0.2g 糖22.4g	麦ごはん マーボーなす キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ バナナ E406Kcal 蛋15.8g 脂12.2g 塩1.2g 糖58.3g
4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) 漬物梅干 E433Kcal 蛋15.7g 脂9.7g 塩3.7g 糖70.9g	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) ごぼうのみそマヨサラダ マスカットジュース フルーツミックス杏仁豆腐 E484Kcal 蛋11.9g 脂22g 塩1.9g 糖59.7g	ヨーグルト E32Kcal 蛋3g 脂0.8g 塩0.1g 糖4.2g	中華丼 じゃがバター煮 きゅうりのぬか漬け E371Kcal 蛋14.5g 脂10.8g 塩2.3g 糖51.4g
5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) E426Kcal 蛋15.8g 脂10.5g 塩3g 糖67.5g	ごはん はんぺんのはさみ揚げ もやしの中華風サラダ かき玉汁 E463Kcal 蛋18.1g 脂13.2g 塩3.1g 糖67.1g	菓子パン E89Kcal 蛋2.4g 脂1.3g 塩0.1g 糖17.8g	麦ごはん 筑前煮 カリフラワーのあんかけ フルーツ オレンジ E361Kcal 蛋17.2g 脂4.3g 塩0.9g 糖61.9g
6日 (火)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (カフェオレ) E446Kcal 蛋16.3g 脂12.6g 塩2.8g 糖67.5g	ごはん 白身魚の西京焼き 白和え 鶏汁 E478Kcal 蛋33.1g 脂12.3g 塩3g 糖58.3g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	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 キウイ みかん E381Kcal 蛋13.3g 脂7.6g 塩1.1g 糖63.8g
7日 (水)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E454Kcal 蛋16.7g 脂11.1g 塩2.9g 糖70.7g	ビビンバ丼 カニシューマイ 中華わかめスープ フルーツ バナナ E609Kcal 蛋18.1g 脂30.3g 塩2.8g 糖67.7g	シュークリーム E67Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖7.6g	麦ごはん 肉団子煮 白菜とツナの辛子和え うぐいす煮豆 E457Kcal 蛋12g 脂15g 塩1.9g 糖66.6g
8日 (木)	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	ビーフカレー さつま芋サラダ りんごジュース フルーツミックス E685Kcal 蛋10.8g 脂35.7g 塩1.7g 糖85.7g	ドームケーキ E77Kcal 蛋1.4g 脂0.2g 塩0g 糖17.1g	麦ごはん かに玉あんかけ けんちん煮 奈良漬け E347Kcal 蛋14.3g 脂7g 塩2g 糖54g
9日 (金)	青菜ごはん 肉じゃが 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E470Kcal 蛋16.4g 脂12.8g 塩3.4g 糖71.4g	ごはん 油淋鶏 れんこんサラダ 沢煮椀 E523Kcal 蛋23.5g 脂21.6g 塩1.9g 糖59.5g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 中華炒め 車ふのチャンプルー フルーツ みかん缶 E356Kcal 蛋17.1g 脂6.5g 塩1.6g 糖56.4g
10日 (土)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミルクティール) E435Kcal 蛋16.4g 脂11.5g 塩2.9g 糖67.2g	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 E344Kcal 蛋15.9g 脂8.4g 塩2.7g 糖51.7g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん のし鶏 小松菜とツナの和え物 なすのぬか漬け E394Kcal 蛋19.3g 脂11.7g 塩1.8g 糖51.8g
11日 (日)	ごはん 切干大根の含め煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E426Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖71.3g	ごはん 白身魚の塩麹焼き 揚げなすそぼろかけ ずまし汁 E437Kcal 蛋27.8g 脂12.4g 塩3g 糖54.3g	ブルーチェ E46Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g 糖8.3g	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 フルーツ オレンジ E351Kcal 蛋16g 脂5.8g 塩1.6g 糖58g
12日 (月)	ごはん ふりかけ 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) E452Kcal 蛋16.3g 脂12.1g 塩2.8g 糖69.7g	牛丼 大根と帆立のサラダ かき玉汁 フルーツミックス E606Kcal 蛋15g 脂37.7g 塩2.3g 糖54.4g	ロールケーキ E99Kcal 蛋2.8g 脂2.6g 塩0g 糖18g	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ 野菜炒め 花豆 E370Kcal 蛋15.8g 脂10.3g 塩1.8g 糖52.5g
13日 (火)	ごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E421Kcal 蛋14.4g 脂9.3g 塩3.2g 糖69.4g	ごはん チキンピカタ オーロソース きくらげともやしのごまサラダ 豚汁 E463Kcal 蛋28.5g 脂13g 塩2.9g 糖56.9g	ミルクプリン E182Kcal 蛋3.6g 脂11.2g 塩0.5g 糖18.6g	柳川風井 ジャーマン大根 フルーツ みかん缶 E388Kcal 蛋13.5g 脂10.4g 塩1.8g 糖58.1g
14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 (カフェオレ) E436Kcal 蛋16.9g 脂10.2g 塩3.1g 糖68.7g	ごはん 魚の七味焼 判三糸 鶏肉ときのご汁 E477Kcal 蛋30.8g 脂12.4g 塩2.7g 糖59.9g	和菓子 E118Kcal 蛋2.7g 脂1.2g 塩0g 糖24g	麦ごはん 許鶏 洋風変わりきんぴら フルーツ バナナ E479Kcal 蛋16.1g 脂12.1g 塩1.8g 糖74.9g
15日 (木)	ごはん 五目豆 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋15.7g 脂10.1g 塩2.7g 糖68.9g	ねぎとちくわのかき揚げ丼 焼き豚サラダ さつま汁 フルーツ オレンジ E461Kcal 蛋16.2g 脂8.6g 塩3.1g 糖77.3g	ようかん E144Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g 糖33.4g	麦ごはん 煮 魚 舞茸となすのみそ炒め うぐいす煮豆 E422Kcal 蛋27g 脂6.7g 塩2g 糖61.7g

16日 (金)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E448Kcal 蛋白17.3g 脂12.5g 塩2.9g 糖67.2g	ごはん ハンバーグ (おろしポン酢合せ) セロリとツナのサラダ 白菜スープ フルーツミックス キウイ みかん E719Kcal 蛋白20.9g 脂43.6g 塩2.2g 糖63.3g	ドーナツ	五目炒飯 さつまいもレーズン煮 いんげんのごま和え
17日 (土)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋白14.5g 脂8.6g 塩3.2g 糖 72.5g	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き なめこの酢の物 沢煮椀 E454Kcal 蛋白19.3g 脂12.2g 塩2.3g 糖64.2g	パバロア	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶 E389Kcal 蛋白14.4g 脂10.7g 塩1.6g 糖57.1g
18日 (日)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミルクティー) E455Kcal 蛋白15.5g 脂13.3g 塩3.1g 糖66g	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) 牛肉の中華風サラダ クリームコンスープ(コンソメ) フルーツミックス E366Kcal 蛋白11.3g 脂15.2g 塩3g 糖 44.9g	ヨーグルト	麦ごはん 炒鶏 きやべつとちくわの梅和え 奈良漬け E350Kcal 蛋白15g 脂4.6g 塩2g 糖 60.7g
19日 (月)	ごはん 納豆 大根そぼろ煮 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E489Kcal 蛋白20.3g 脂13.9g 塩2.5g 糖70.4g	ごはん 肉団子酢豚風 もやしとカニカマの辛子和え 芋子汁 E500Kcal 蛋白14.5g 脂19g 塩3.4g 糖 67.4g	菓子パン	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め 豆腐と海老の旨煮 フルーツ パナナ E351Kcal 蛋白17.5g 脂4.6g 塩1.2g 糖 59.3g
20日 (火)	ごはん がんと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E457Kcal 蛋白17.4g 脂13.4g 塩3g 糖 67g	ごはん 鯖のごまみそ焼き 青菜としめじの胡麻酢和え 鶏汁 E437Kcal 蛋白24.9g 脂11.8g 塩2.5g 糖53.3g	黒ごまプリン	親子丼 マセドアンサラダ フルーツ オレンジ E504Kcal 蛋白23.2g 脂18.4g 塩1.6g 糖60g
21日 (水)	ごはん ふりかけ 切昆布と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミロ) E431Kcal 蛋白15.9g 脂10g 塩3.7g 糖 68.5g	ごはん 栗と鶏肉の煮物 大根の中華風サラダ すまし汁 フルーツ みかん缶 E414Kcal 蛋白16.5g 脂6.5g 塩2.4g 糖 70.6g	どら焼き	麦ごはん ピーマン炒め(主血用) 南瓜そぼろ煮 かぶのぬか漬け E339Kcal 蛋白13.2g 脂3.7g 塩1.7g 糖 62.4g
22日 (木)	ごはん ひじきの炒り煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (カフェオレ) E434Kcal 蛋白16g 脂11.3g 塩3.1g 糖 67.7g	きのこのハヤシライス 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 E533Kcal 蛋白18g 脂15.9g 塩2.3g 糖 81g	ドームケーキ	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのごま和え 黒豆 E380Kcal 蛋白14.6g 脂11.4g 塩1g 糖 54.2g
23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 (ミロ) E437Kcal 蛋白13.9g 脂9.5g 塩2.9g 糖 73g	天津飯 ナムル 中華スープ フルーツミックス杏仁豆腐 E403Kcal 蛋白17.3g 脂9.1g 塩2.7g 糖 61.5g	ワッフル	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 ちくわと胡瓜のサラダ なめ茸おろし E67Kcal 蛋白2g 脂2.2g 塩0.1g 糖 10.4g
24日 (土)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (ミロ) E467Kcal 蛋白16.7g 脂11.4g 塩2.9g 糖74.3g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 白菜ときゅうりの梅和え 粕汁 E424Kcal 蛋白18.8g 脂10.2g 塩2.7g 糖62.6g	和菓子	麦ごはん 焼肉 マカロニサラダ フルーツ パナナ E463Kcal 蛋白15.2g 脂16.9g 塩1.4g 糖63g
25日 (日)	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) E428Kcal 蛋白15.3g 脂11.2g 塩2.8g 糖67g	スバゲッティ ナポリタン 大根と帆立のサラダ コンソメスープ フルーツ オレンジ E465Kcal 蛋白13.8g 脂22.7g 塩4.2g 糖51.5g	フルーチェ	麦ごはん ちくさ焼き玉子 豚肉ともやしの炒め物 金山寺みそ E354Kcal 蛋白15.8g 脂6.7g 塩2.5g 糖 56.1g
26日 (月)	ごはん ぜんまい煮 漬物梅干 みそ汁油揚げ 牛乳 (ミルクティー) E424Kcal 蛋白15g 脂10.5g 塩2.9g 糖 68g	さつま芋のかき揚げ丼 キャベツとツナの中華和え のっぺい汁 フルーツ みかん缶 E477Kcal 蛋白15.5g 脂12g 塩3.4g 糖 74.5g	ようかん	麦ごはん 青椒肉糸 小松菜のとろろ芋和え うぐいす煮豆 E144Kcal 蛋白1.8g 脂0.1g 塩0g 糖 33.4g
27日 (火)	ゆかりごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 (ミロ) E440Kcal 蛋白16.1g 脂10.5g 塩2.9g 糖69.3g	ごはん 白身魚の塩麹焼き きゅうりと豚しゃぶのピリ辛あえ 赤だし汁 E486Kcal 蛋白29.4g 脂16.2g 塩2.7g 糖56.8g	シュークリーム	ごぼうとベーコンの炒飯 ジャーマン大根 フルーツミックス E67Kcal 蛋白1.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖 7.6g
28日 (水)	ごはん 納豆 五目きんぴら みそ汁ふ 牛乳 (ミロ) E479Kcal 蛋白19.2g 脂12.1g 塩2.7g 糖72.1g	ごはん 和風みそハンバーグ もやしの中華風サラダ 鶏肉ときこのこ汁 E435Kcal 蛋白21.2g 脂12.6g 塩2.3g 糖59.4g	ロールケーキ	麻婆豆腐丼 白菜とちくわの梅和え フルーツ パナナ E407Kcal 蛋白16.4g 脂10.2g 塩1.2g 糖62.6g
29日 (木)	ごはん かんぴょう煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 (ミロ) E425Kcal 蛋白14.4g 脂8.6g 塩3.2g 糖 72.2g	牛しぐれ丼 おひたし すまし汁 フルーツミックス杏仁豆腐 E549Kcal 蛋白15.4g 脂30.1g 塩2.8g 糖55.4g	和菓子	麦ごはん にら玉あんかけ キャベツとささみの辛子和え おくらのかか和え E312Kcal 蛋白15.6g 脂6.1g 塩1.4g 糖 47.3g
30日 (金)	ごはん 蒟と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 (カフェオレ) E446Kcal 蛋白17.4g 脂12.9g 塩2.9g 糖65.8g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン きくらげと大根のごまサラダ 白菜スープ E419Kcal 蛋白12.6g 脂13.3g 塩2.2g 糖61.5g	パバロア	麦ごはん かおり煮付 もやしとにら炒め フルーツ オレンジ E346Kcal 蛋白21.8g 脂3.9g 塩1.5g 糖 54g
31日 (土)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 (ミロ) E453Kcal 蛋白17.8g 脂12.1g 塩2.9g 糖68.2g	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 かき玉汁 E367Kcal 蛋白20.1g 脂6.3g 塩2.6g 糖 57.5g	ドーナツ	チキンカレー セロリとツナのサラダ フルーツミックス E133Kcal 蛋白2.5g 脂7.1g 塩0.3g 糖 14.8g
				E428Kcal 蛋白12.3g 脂11.1g 塩0.8g 糖69.7g