

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	御飯 みそ汁 もやしの炒り煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E374Kcal 蛋10.6g 脂5g 塩1.6g	たけのこごはん すまし汁(花麩) 海老のしんじょ揚げ 菜の花の白あえ いちご E583Kcal 蛋35.3g 脂9g 塩4.4g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 麻婆春雨 青梗菜のナムル 黄桃缶 E553Kcal 蛋13.8g 脂14.2g 塩2.5g
2日 (月)	御飯 みそ汁(もやし) 切干し大根とツナの炒め煮 しば漬け 牛乳 E417Kcal 蛋13g 脂9g 塩2.1g	御飯 酸辣湯 ホイコーロー 中華あえ みかん缶 E564Kcal 蛋18.9g 脂19.6g 塩3.6g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 カレイの南部焼き かぼちゃの甘煮 アスパラガスのマヨネーズあえ E437Kcal 蛋21g 脂6g 塩2.8g
3日 (火)	御飯 みそ汁(ほうれん草) 山菜の煮物 のり佃煮 抹茶ラテ E365Kcal 蛋12.6g 脂6.3g 塩2.3g	御飯 魚のグリルマスタードソース オニオンスープ じゃが芋と枝豆のサラダ フルーツカクテル E656Kcal 蛋24.6g 脂25.8g 塩3.3g	ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	御飯 豆腐のきのこそばろあん ピマンとジャコ炒め にんじんのごまあえ E459Kcal 蛋15.1g 脂8g 塩2.2g
4日 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 昆布の煮物 たくあん 甘酒 E381Kcal 蛋9.2g 脂1.5g 塩3.1g	御飯 すまし汁(菜の花・竹輪) ひりょうず 酢の物 ピーチヨーグルト E544Kcal 蛋20.7g 脂16.1g 塩3.5g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 バナナ E518Kcal 蛋21g 脂13.2g 塩3.3g
5日 (木)	御飯 みそ汁 ひじき梅煮 ふりかけ ミルクティ E362Kcal 蛋10.2g 脂5.8g 塩2.6g	御飯 じゃがバターコーンのお味噌汁 さわらのマヨネーズ焼き キャベツの蒸しサラダ オクラのポン酢あえ E422Kcal 蛋9.4g 脂12.6g 塩2.9g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 海老の中華風あんかけ もやしと山菜のナムル パイナップル缶 E351Kcal 蛋10.2g 脂4g 塩1.6g
6日 (金)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 ゆずみそ カルピス E377Kcal 蛋8.7g 脂1.9g 塩2.3g	グリーンピースごはん すまし汁(花麩) つくねの梅風味焼き 新じゃがのごまあえ E404Kcal 蛋10.1g 脂7.1g 塩5.6g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 ちぐさ焼き卵 卵の花 ブロッコリーの辛子あえ E439Kcal 蛋15.5g 脂10.6g 塩2.4g
7日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 高野豆腐煮付け たいみそ ココア E459Kcal 蛋14.6g 脂8.7g 塩2.2g	豚丼 すまし汁(とろろ) 切干大根のはりはり漬け みかんヨーグルト E580Kcal 蛋19.3g 脂17.9g 塩2.9g	やわらかおかき(のり塩) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 タラのホイル焼き れんこん甘辛炒め きゅうりのもろみあえ E412Kcal 蛋18.8g 脂6g 塩2.5g
8日 (日)	御飯 みそ汁 大豆と梅肉じゃこ煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E430Kcal 蛋17.6g 脂7.5g 塩3.7g	あんかけうどん 厚焼き卵 ひじき煮 E525Kcal 蛋20.4g 脂17.7g 塩5g	デザートムース(いちご) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーのピクルス インゲンのおかかチーズあえ E387Kcal 蛋15.2g 脂7.7g 塩2.4g
9日 (月)	御飯 みそ汁 きんぴらごぼう 梅びしお 牛乳 E427Kcal 蛋11.3g 脂9.4g 塩4.2g	御飯 かきたま汁 カレイの甘酢あんかけ オクラの味噌あえ みかんヨーグルト E489Kcal 蛋22.6g 脂11g 塩2.7g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 豆腐の照りマヨ焼き かぼちゃ含め煮 もやしのごま酢あえ E422Kcal 蛋10.7g 脂6.7g 塩2.1g
10日 (火)	御飯 みそ汁 厚揚げとザーサイの香味煮 のり佃煮 抹茶ラテ E393Kcal 蛋13.8g 脂9.5g 塩3g	梅とじゃこの混ぜごはん お吸い物(ちくわ・三つ葉) 鶏肉の幽庵焼き 新じゃがの煮っころがし E512Kcal 蛋20.4g 脂14.5g 塩3.1g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 ニラの卵とじ しらたきとえのきのおかか煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ E402Kcal 蛋15g 脂8.6g 塩3.2g
11日 (水)	御飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 梅干し 甘酒 E404Kcal 蛋11.7g 脂3.3g 塩4.8g	御飯 中華風コーンスープ 酢豚 春雨ときゅうりの中華風和え物 ザーサイ E538Kcal 蛋15.7g 脂18.7g 塩4.3g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 赤魚の煮つけ 磯辺あえ パインヨーグルト E392Kcal 蛋21.4g 脂4.3g 塩3.6g
12日 (木)	御飯 みそ汁 切干し大根とジャコの煮物 野沢菜漬け カフェオレ E416Kcal 蛋11.3g 脂9g 塩2.3g	御飯 カリフラワーのポタージュスープ 春キャベツの重ね煮 にんじんサラダ フルーツカクテル E598Kcal 蛋19.4g 脂19.3g 塩2.4g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 炒り豆腐 アスパラピーナッツあえ 梅キュウリ E421Kcal 蛋16.7g 脂11.6g 塩1.4g
13日 (金)	御飯 みそ汁 がんとふきの煮物 ふりかけ カルピス E418Kcal 蛋11.5g 脂7.3g 塩1.9g	チキンカレーライス コンソメスープ(ほうれん草・卵) 海藻サラダ ピーチヨーグルト E645Kcal 蛋18.8g 脂24.5g 塩5.1g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 鰯のおろしソースかけ 卵の花 インゲンの辛子マヨネーズあえ E442Kcal 蛋21.3g 脂8.9g 塩2.1g
14日 (土)	御飯 みそ汁 人参としらすのきんぴら 昆布佃煮 ココア E424Kcal 蛋12.9g 脂7.9g 塩3.4g	ひじきごはん すまし汁(手毬麩) しょうが焼き 五色なめ苺あえ E480Kcal 蛋17.9g 脂15.2g 塩4.5g	デザートムース(パイン) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 れんこんと水菜の柚子胡椒マヨあえ バナナ E579Kcal 蛋19.4g 脂18.2g 塩2.5g
15日 (日)	御飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	スパゲッティナポリタン オニオンスープ 野菜サラダ	洋菓子	御飯 中華風厚焼き卵 青菜と春雨のごま酢あえ パイナップル缶

	エ434Kcal 蛋11.9g 脂6.3g 塩2.6g	エ355Kcal 蛋12.1g 脂9.4g 塩2.7g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ408Kcal 蛋11.5g 脂7.1g 塩1.5g
16日 (月)	御飯 みそ汁 高野豆腐煮付け 梅びしお 牛乳	三色丼 すまし汁(かいわれ) 大根とパプリカのごま和え フルーツヨーグルト	梅ゼリー	御飯 タラの梅焼き ブロッコリーの柚子マヨネーズあえ きゅうりのわさび酢あえ
	エ422Kcal 蛋13.9g 脂8.9g 塩4.7g	エ443Kcal 蛋17.2g 脂9.4g 塩3g	エ68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ393Kcal 蛋19.8g 脂4.3g 塩2.8g
17日 (火)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 ゆずみそ 抹茶ラテ	御飯 にら玉スープ あじの薬味ソースがけ キャベツと竹輪の和え物 オクラの梅がつおあえ	黒糖ふ菓子	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 五目変わりきんぴら もずく酢
	エ392Kcal 蛋11.2g 脂6.5g 塩2.1g	エ570Kcal 蛋23.9g 脂21.9g 塩3.7g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ443Kcal 蛋12.4g 脂11.9g 塩2.5g
18日 (水)	御飯 みそ汁 ひじき煮 梅干し 甘酒	御飯 すまし汁(オクラ) ポテトコロッケ 切干大根のごま酢あえ 黄桃缶	ブルーベリーゼリー	ベーコンとしめじのリゾット 大豆サラダ 洋風かにあんかけ
	エ384Kcal 蛋8.9g 脂3.1g 塩4.4g	エ554Kcal 蛋12.4g 脂16.2g 塩2.8g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ330Kcal 蛋12.4g 脂11g 塩2.6g
19日 (木)	御飯 みそ汁 しらたきの辛子煮 のり佃煮 ミルクティ	パセリライス 野菜スープ マーメレード煮 マカロニサラダ	パウムクーヘン	御飯 豆腐野菜あんかけ 小松菜とツナの和え物 みかんヨーグルト
	エ356Kcal 蛋10.3g 脂5.5g 塩3.2g	エ590Kcal 蛋20g 脂25.5g 塩3.4g	エ101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	エ406Kcal 蛋14.5g 脂8.3g 塩4.1g
20日 (金)	御飯 みそ汁 山菜の煮物 昆布佃煮 カルピス	御飯 卵とえのきだけ汁 つくねの味噌焼き もやしとわかめのごまあえ ぬか漬け	黒ごまプリン	御飯 桜えび入り卵焼き おからサラダ 甘辛じゃがいも
	エ373Kcal 蛋8g 脂2.5g 塩2.7g	エ461Kcal 蛋19.7g 脂10.6g 塩3.8g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ560Kcal 蛋16.7g 脂17.1g 塩2g
21日 (土)	御飯 みそ汁 さつま揚げとインゲンの炒め煮 たいみそ ココア	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜のナムル パインヨーグルト	洋菓子	御飯 魚の塩焼き にんじんのごまあえ モヤシとニラのお浸し
	エ466Kcal 蛋13.6g 脂9.7g 塩2.5g	エ462Kcal 蛋16.7g 脂15.1g 塩2.9g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ420Kcal 蛋22.1g 脂7.2g 塩2.1g
22日 (日)	御飯 みそ汁 小松菜とちくわの煮浸し ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご)	焼きそば シュウマイ ハニーポテト	抹茶ババロア	御飯 五目卵とじ ひじきのサラダ なめ茸あえ
	エ412Kcal 蛋14.1g 脂6.1g 塩2.4g	エ519Kcal 蛋15.8g 脂15.3g 塩5g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ431Kcal 蛋16.1g 脂10.7g 塩3.5g
23日 (月)	御飯 みそ汁 切り昆布の煮物 梅干し 牛乳	御飯 じゃが芋スープ さわらのムニエル オーロラサラダ ブルーベリー紅茶煮	クリームブッセ	御飯 卵豆腐あんかけ れんこんの味噌焼き インゲンのおかかチーズあえ
	エ432Kcal 蛋12.5g 脂11.1g 塩5.5g	エ625Kcal 蛋25.8g 脂17g 塩1.9g	エ38Kcal 蛋1.4g 脂2.1g 塩0.1g	エ483Kcal 蛋18.6g 脂9.4g 塩3g
24日 (火)	御飯 みそ汁 切干大根 たくあん 抹茶ラテ	御飯 すまし汁(かいわれ) 大豆とごぼうの落とし揚げ たけのこ南蛮炒め煮 ぬか漬け	人形焼き	御飯 えび玉 もやしの中華サラダ ザーサイ
	エ394Kcal 蛋11g 脂7.2g 塩2.4g	エ461Kcal 蛋16.5g 脂13.6g 塩2.7g	エ34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g	エ454Kcal 蛋16.8g 脂14.5g 塩3.9g
25日 (水)	御飯 みそ汁 がんとどきの含め煮 野沢菜漬け 甘酒	山菜寿司 すまし汁(手毬麩) 茶碗蒸し くるみあえ	りんごゼリー	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 いんげんとベーコンの炒め物 オレンジ
	エ459Kcal 蛋13.5g 脂8.6g 塩4.6g	エ380Kcal 蛋13g 脂8.5g 塩3.6g	エ104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ670Kcal 蛋27g 脂17.3g 塩3.2g
26日 (木)	御飯 みそ汁 青菜とじゃこの炒め煮 梅びしお カフェオレ	御飯 わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ フルーツカクテル	和菓子	御飯 ふわふわ豆腐カレー煮 かぼちゃの甘煮 なめ茸あえ
	エ381Kcal 蛋11.9g 脂7.3g 塩3.7g	エ413Kcal 蛋10.3g 脂7.3g 塩3g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ463Kcal 蛋13.2g 脂8.2g 塩3.3g
27日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ) ごぼうの炒り煮 のり佃煮 カルピス	御飯 すまし汁(ハンパ・三つ葉) 鶏肉のにんにく照り焼き 菜の花の辛子あえ パインヨーグルト	チョコレートババロア	御飯 ポトフ おからサラダ 黄桃缶
	エ410Kcal 蛋9.7g 脂5.5g 塩2.3g	エ478Kcal 蛋21.6g 脂14.3g 塩2.2g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ523Kcal 蛋13.3g 脂17g 塩2.2g
28日 (土)	御飯 みそ汁 厚揚げとふきの煮物 しば漬け ココア	ガーリックライス グリーンピースのクリームスープ ほうれん草とチーズのオムレツ にんじんとマリネ	クリームブッセ	御飯 炒り鶏 ピーナッツあえ わかめの梅おろし
	エ426Kcal 蛋13g 脂8.9g 塩2.7g	エ581Kcal 蛋18.4g 脂26.6g 塩4.4g	エ38Kcal 蛋1.4g 脂2.1g 塩0.1g	エ443Kcal 蛋14.4g 脂11.2g 塩3.3g
29日 (日)	御飯 みそ汁 ひじき梅煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	カレーうどん きゅうりのツナあえ フルーツポンチ	いちごゼリー	桜えびごはん 豆腐ステーキきのこソースがけ 炒めなます
	エ427Kcal 蛋11.4g 脂7g 塩2.9g	エ363Kcal 蛋18g 脂8.2g 塩4.7g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ475Kcal 蛋17.7g 脂13.4g 塩3.8g