

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成30年5月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 しば漬け 抹茶ラテ E384Kcal 蛋11.2g 脂6.5g 塩2.6g	赤飯 すまし汁(かいわれ) 鶏肉と卵の酢煮 にんじんのごまあえ E467Kcal 蛋19.4g 脂14g 塩3.1g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 豆腐野菜あんかけ ひじきのサラダ パイナップル缶 E382Kcal 蛋10.8g 脂5.3g 塩1.6g
2日 (水)	御飯 みそ汁 ごぼうの炒り煮 たくあん 甘酒 E406Kcal 蛋8.8g 脂4.3g 塩2.5g	グリーンピースライス コーンスープ ハンバーグ ポテトサラダ E719Kcal 蛋21.9g 脂30.8g 塩4.8g	ゼリー(メロン味) E48Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 卵ときらげの炒めもの 小松菜とえのきの青じそ和え ブロッコリーのマヨネーズあえ E596Kcal 蛋20.4g 脂25.2g 塩3.8g
3日 (木)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) にんじんのツナ煮 のり佃煮 カフェオレ E376Kcal 蛋13g 脂4.7g 塩3.2g	御飯 実だくさん汁 魚の塩焼き ほうれん草の辛子しょうゆあえ 煮豆 E440Kcal 蛋24.7g 脂5.3g 塩2.9g	ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 切干大根のサラダ バナナ E524Kcal 蛋16g 脂16.1g 塩1.4g
4日 (金)	御飯 みそ汁 青菜とじゃこの炒め煮 梅干し ミルクティ E343Kcal 蛋10.1g 脂5.4g 塩3.7g	御飯 すまし汁(花魁) 味噌カツ ひじき煮 野沢菜漬け E665Kcal 蛋22g 脂24.1g 塩5.4g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 茶碗蒸し 卵の花 インゲンの辛子和え E411Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩2.7g
5日 (土)	御飯 みそ汁 五目煮豆 昆布佃煮 ココア E414Kcal 蛋13.1g 脂7.1g 塩3g	中華風おこわ 鶏湯 青梗菜の中華あえ フルーツカクテル E357Kcal 蛋11g 脂6.2g 塩1.9g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 肉かけ温やっこ 大根サラダ かぼちゃの甘煮 E475Kcal 蛋15.3g 脂11.8g 塩2.6g
6日 (日)	御飯 みそ汁 たけのご南蛮炒め煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E403Kcal 蛋12.5g 脂8.6g 塩2.3g	ツナとベーコンのショートパスタ コンソメスープ(ほうれん草・卵) ブロッコリーのサラダ E525Kcal 蛋22.6g 脂21.7g 塩3g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 サワラの照り焼き 水菜のごまあえ しらたきとえのきのおかか煮 E439Kcal 蛋21.3g 脂9.2g 塩2.9g
7日 (月)	御飯 すまし汁 かんぴょう煮 たいみそ 牛乳 E437Kcal 蛋12g 脂8.1g 塩2.3g	御飯 みそ汁 鶏肉の柚子胡椒照り焼き れんこんサラダ パイナップル缶 E550Kcal 蛋19.5g 脂20.8g 塩2.9g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	山菜御飯 凍り豆腐の卵とじ ほうれん草の土佐あえ E361Kcal 蛋17.4g 脂10g 塩2.5g
8日 (火)	御飯 みそ汁 がんもどきの含め煮 のり佃煮 抹茶ラテ E455Kcal 蛋16.8g 脂12.6g 塩4.6g	御飯 コンソメスープ(野菜) 春キャベツと豚肉のマスタードミルク煮 にんじんサラダ E465Kcal 蛋10.8g 脂10.7g 塩2.4g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 魚の木の芽焼き わかめと油揚げのさっと煮 切干大根のごま酢あえ E416Kcal 蛋15.5g 脂9.4g 塩4.8g
9日 (水)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮 ふりかけ 甘酒 E404Kcal 蛋11.8g 脂2.4g 塩2.4g	天津飯 サンダー もやしときらげの和え物 フルーツカクテル E577Kcal 蛋19.9g 脂18.5g 塩2.8g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 蒸し鶏の和風マリネ かぼちゃの甘煮 オクラの味噌あえ E450Kcal 蛋21.8g 脂3g 塩2.6g
10日 (木)	御飯 みそ汁 れんこん南蛮炒め煮 野沢菜漬け カフェオレ E401Kcal 蛋11.6g 脂8g 塩2.6g	パセリライス 春野菜のコンソメスープ チキンソテー トマトガーリックソース カリフラワーのピクルス E500Kcal 蛋20.8g 脂16.2g 塩4.2g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 豆腐と海老の旨煮 小松菜とひじきと人参のごま炒め オレンジ E360Kcal 蛋14.5g 脂5.1g 塩2.2g
11日 (金)	御飯 みそ汁 切干大根 しば漬け ミルクティ E355Kcal 蛋8.8g 脂5.1g 塩2.1g	御飯 かきたま汁 あじの南蛮漬け きゅうりの塩昆布あえ ピーチヨーグルト E528Kcal 蛋24.4g 脂14.6g 塩4.5g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	キャロットライス 青梗菜のコーンクリーム煮 アスパラガスのソテー E488Kcal 蛋14.3g 脂14.1g 塩4.1g
12日 (土)	御飯 すまし汁 厚揚げとふきの煮物 たくあん ココア E418Kcal 蛋12.1g 脂8.5g 塩2.8g	御飯 みそ汁 豚肉の甘辛焼き ごぼうサラダ オクラのオカカ和え E530Kcal 蛋20g 脂18.5g 塩3g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 ニラの卵とじ なすの田舎煮 もずく酢 E383Kcal 蛋13.8g 脂6.4g 塩3.2g
13日 (日)	御飯 みそ汁 しらたきの辛子煮 たいみそ ポカリスエット E392Kcal 蛋7.9g 脂3.8g 塩3.1g	チーズ蒸しパン クリームシチュー 野菜サラダ E295Kcal 蛋12.1g 脂12.1g 塩1.9g	ミルクプリン E81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0.1g	ドライカレー カリフラワーの粒マスタードあえ フルーツヨーグルト E612Kcal 蛋20.9g 脂22.8g 塩6g
14日 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 山菜の煮物 梅干し 牛乳 E389Kcal 蛋11.9g 脂8g 塩4g	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 鱈のねぎ味噌チーズ焼き 新じゃがの煮ころがし ブルーベリーヨーグルト E613Kcal 蛋33.5g 脂15.1g 塩3.5g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 肉味噌温やっこ わかめのジャージャー炒め きゅうりとみょうがの酢の物 E403Kcal 蛋13.7g 脂8.8g 塩4.2g
15日 (火)	御飯 みそ汁(ほうれん草) 切り昆布の煮物 たくあん 抹茶ラテ	御飯 中華スープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ もやしのごま酢あえ フルーツカクテル	杏仁豆腐	御飯 桜えび入り卵焼き アスパラピーナッツあえ 野菜の浅漬け

	エ414Kcal 蛋11.9g 脂9.4g 塩3.9g	エ508Kcal 蛋16.4g 脂17g 塩2.3g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ500Kcal 蛋18.3g 脂16.3g 塩2.8g
16日 (水)	御飯 みそ汁(油揚げ) 切干し大根ごま風味煮 のり佃煮 甘酒	ガーリックライス ハッシュドポーク コンソメスープ(カリフラワー) コールスローサラダ	今川焼き	御飯 あじの山椒焼き 人参とえのきのごま炒め かぼちゃ含め煮
	エ418Kcal 蛋12.4g 脂3.9g 塩2.5g	エ798Kcal 蛋22g 脂51g 塩4.5g	エ13Kcal 蛋0.7g 脂0.8g 塩0g	エ457Kcal 蛋20.7g 脂9g 塩2.3g
17日 (木)	御飯 すまし汁 もやしの炒り煮 しば漬け カフェオレ	ふきの炊き込みご飯 みそ汁 カレイのおろしポン酢バター ブロッコリーのマヨネーズあえ	バニラババロア	御飯 厚揚げと豚肉味噌炒め オクラときゅうりのごまあえ ピーチヨーグルト
	エ354Kcal 蛋9.9g 脂4.7g 塩1.7g	エ513Kcal 蛋23.7g 脂14.3g 塩6.1g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ485Kcal 蛋16.5g 脂15.1g 塩1.5g
18日 (金)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 梅干し ミルクティ	御飯 ねぎの和風スープ 鶏肉のヨーグルtomiso漬け焼き 磯辺あえ オレンジ	黒糖ケーキ	御飯 卵豆腐あんかけ 卵の花 れんこんと水菜の柚子胡椒マヨあえ
	エ339Kcal 蛋9.5g 脂3.6g 塩4g	エ470Kcal 蛋20.7g 脂11.9g 塩3.4g	エ162Kcal 蛋3.7g 脂4.1g 塩0.3g	エ511Kcal 蛋16.1g 脂15.9g 塩4.2g
19日 (土)	御飯 すまし汁 厚揚げの甘辛煮 たいみそ ココア	豚照り丼 実だくさん汁 きゅうりの梅あえ みかんヨーグルト	抹茶プリン	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 小松菜の塩昆布あえ 山菜おかかあえ
	エ501Kcal 蛋14.9g 脂13.1g 塩2.3g	エ418Kcal 蛋16.7g 脂22.1g 塩3.4g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ374Kcal 蛋11.6g 脂8.8g 塩1.8g
20日 (日)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 高野豆腐煮付け ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご)	野菜たっぷりタンメン シウマイ パイナップル缶	長崎カステラ	キャロットライス タラのチャウダー カリフラワーのピクルス
	エ425Kcal 蛋13.7g 脂7.5g 塩2.7g	エ339Kcal 蛋11.5g 脂6.8g 塩3.9g	エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	エ602Kcal 蛋22.2g 脂17.1g 塩3.5g
21日 (月)	御飯 みそ汁 切干し大根 梅干し 牛乳	御飯 オニオンスープ タンドリーチキン 大豆サラダ パインヨーグルト	いちごゼリー	御飯 魚の塩焼き さつま芋のきんぴら きゅうりのわさび酢あえ
	エ414Kcal 蛋11.9g 脂8.9g 塩4g	エ614Kcal 蛋26.3g 脂23g 塩3.9g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ452Kcal 蛋21.5g 脂5.6g 塩2.1g
22日 (火)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 ふりかけ 抹茶ラテ	御飯 中華スープ タラの中華風野菜あんかけ もやしの中華サラダ 黄桃缶	和菓子	御飯 卵としめじのマヨ風味炒め 麩と青菜の甘辛煮 わかめの梅おろし
	エ393Kcal 蛋12.1g 脂7.2g 塩2g	エ407Kcal 蛋19g 脂4.1g 塩2.9g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ483Kcal 蛋16g 脂16.6g 塩3g
23日 (水)	御飯 すまし汁 ひじきと大豆の煮物 たくあん 甘酒	親子丼 みそ汁 切干大根のごまだれサラダ フルーツカクテル	カスタードプリン	御飯 魚のもろみ焼き ほうれん草のなめ茸和え にんじんのごまあえ
	エ392Kcal 蛋9.5g 脂3.7g 塩2.6g	エ494Kcal 蛋19.1g 脂11.4g 塩3.5g	エ116Kcal 蛋3.9g 脂6.6g 塩0.2g	エ471Kcal 蛋21.3g 脂10g 塩3.5g
24日 (木)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 梅びしお カフェオレ	御飯 卵とえのきだけ汁 かき揚げ もずく酢 ぬか漬け	紅茶ケーキ	御飯 あんかけ豆腐 なすとオクラの梅肉あんかけ ごぼうサラダ
	エ385Kcal 蛋10.3g 脂8.1g 塩4g	エ484Kcal 蛋14.8g 脂12.4g 塩3g	エ96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	エ393Kcal 蛋10.4g 脂6.8g 塩2.4g
25日 (金)	御飯 みそ汁(オクラ・麩) 青菜とじゃこの炒め煮 たいみそ ミルクティ	エビグラタン 野菜スープ ブロッコリーのサラダ プルーン煮	かぼちゃババロア	御飯 五目卵とじ 和風ツナサラダ バナナ
	エ387Kcal 蛋11.1g 脂5.8g 塩1.9g	エ262Kcal 蛋11.9g 脂10.9g 塩2.6g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ493Kcal 蛋19.2g 脂10.9g 塩2.5g
26日 (土)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 切り昆布の煮物 ふりかけ ココア	御飯 みそ汁 冷しゃぶとなすポン酢がけ かぼちゃの甘煮 オクラのきざみあえ	黒糖ふ菓子	御飯 炒り豆腐 ピーマンのピーナッツあえ みかんヨーグルト
	エ451Kcal 蛋14g 脂10.3g 塩7.7g	エ538Kcal 蛋19.1g 脂15.6g 塩3.6g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ449Kcal 蛋16.2g 脂11.5g 塩1.3g
27日 (日)	御飯 みそ汁 れんこん南蛮炒め煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	きつねうどん 厚焼き卵 青菜ときこの和え物	コーヒーゼリー	桜えびごはん 肉団子と野菜の旨煮 もやしときくらげの和え物
	エ402Kcal 蛋12.5g 脂7.8g 塩2.7g	エ340Kcal 蛋12.8g 脂11.6g 塩4.9g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ420Kcal 蛋15.6g 脂10.5g 塩4g