

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成31年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	バターロール ポタージュスープ 西表島黒糖ムース ポカリスエット	赤飯 あこうだいの粕漬け焼き 野菜の煮あわせ ほうれん草の白あえ 伊達巻 黒豆 いちご	栗きんとん	御飯 なめこ豆腐 ツナじゃが ぬか漬け
	エ371Kcal 蛋8.8g 脂9.6g 塩1g	エ505Kcal 蛋27.5g 脂8.3g 塩5g	エ114Kcal 蛋1g 脂0.2g 塩0.2g	エ410Kcal 蛋13.9g 脂5.8g 塩1.9g
2日 (水)	御飯 みそ汁 ひじき煮 梅干し 甘酒	鮭のちらし寿司 すまし汁 里芋の共あえ ふろふき大根	キャラメルプリン	御飯 かにかまと絹さやの卵焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ
	エ384Kcal 蛋8.9g 脂3.1g 塩4.4g	エ455Kcal 蛋15.8g 脂8.8g 塩3.9g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ578Kcal 蛋19g 脂20.9g 塩2.9g
3日 (木)	御飯 みそ汁 昆布の煮物 しば漬け カフェオレ	御飯 すまし汁(花麩) 鱈のねぎ味噌チーズ焼き 白菜のボン酢しょうゆ漬け フルーツカクテル	行事用お菓子	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き インゲンのピリ辛あえ れんこんサラダ
	エ367Kcal 蛋10.8g 脂5.2g 塩2.7g	エ558Kcal 蛋32g 脂13.7g 塩3.8g	エ89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	エ468Kcal 蛋13.8g 脂16.5g 塩2.7g
4日 (金)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 ふりかけ ミルクティ	サフランライス オニオンスープ チキンカツ マッシュポテト	プリン	雑穀のお粥 ちぐさ焼き卵 小松菜とちくわの煮浸し
	エ362Kcal 蛋10g 脂5.2g 塩2.1g	エ1005Kcal 蛋14.2g 脂66.2g 塩3.4g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ413Kcal 蛋15.3g 脂9g 塩2.6g
5日 (土)	御飯 みそ汁 ぜんまい炒り煮 野沢菜漬け ココア	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 豚肉の甘辛煮 和風ツナサラダ みかん	紅茶ケーキ	コーン入りガーリックライス ミートボールシチュー ブロッコリーのカラフルサラダ
	エ389Kcal 蛋10.8g 脂8.7g 塩2.3g	エ506Kcal 蛋19g 脂14.7g 塩3g	エ82Kcal 蛋2.2g 脂2.7g 塩0g	エ643Kcal 蛋18g 脂30g 塩3.7g
6日 (日)	御飯 すまし汁 五目煮豆 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	ほうとううどん 厚焼き卵(市販) りんごのコンポート	杏ゼリー	しょうが御飯 ぶり大根 ほうれん草のピーナツあえ バナナ
	エ377Kcal 蛋12.3g 脂5.7g 塩2.3g	エ368Kcal 蛋16.6g 脂10.1g 塩2.9g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ572Kcal 蛋21.9g 脂17.3g 塩2.5g
7日 (月)	七草粥 すまし汁(とろろ) がんとといんげんの煮物 ゆずみそ 牛乳	御飯 みそ汁(大根・えのき) アジフライ カリフラワーのピクルス フルーツカクテル	黒糖ふ菓子	芋ごはん 厚揚げとコーンの玉子とじ煮 小松菜とツナのサラダ
	エ393Kcal 蛋13.8g 脂11.6g 塩3g	エ529Kcal 蛋22.2g 脂13.5g 塩2.2g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ501Kcal 蛋21.8g 脂17.9g 塩3.2g
8日 (火)	御飯 みそ汁 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ふりかけ 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(白菜) ポークチャップ マカロニサラダ ブルーベリーヨーグルト	杏仁豆腐	御飯 豆腐野菜あんかけ れんこんのピリ辛炒め きゅうりゆかりあえ
	エ423Kcal 蛋13.6g 脂9.6g 塩2.9g	エ700Kcal 蛋24.7g 脂30.4g 塩3.9g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ356Kcal 蛋10.3g 脂5.7g 塩2g
9日 (水)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 山菜の煮物 なめ草 甘酒	天津飯 サンダータン 中華風甘酢漬け パイナップル缶	バウムクーヘン	御飯 たらの塩麹焼き かぼちゃの甘煮 もやしとわかめのごまあえ
	エ381Kcal 蛋9.5g 脂2.4g 塩2.5g	エ662Kcal 蛋19.6g 脂16.5g 塩3.1g	エ101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	エ421Kcal 蛋15g 脂6.2g 塩3.6g
10日 (木)	御飯 すまし汁 しらたきのたらこ和え 梅干し カフェオレ	御飯 揚げだし豆腐きのこあんかけ ひじきのサラダ ぬか漬け	人形焼き	中華風おこわ 麻婆春雨 人参とザーサイの和え物
	エ343Kcal 蛋10.6g 脂4.9g 塩4g	エ524Kcal 蛋15.8g 脂16.9g 塩2.5g	エ34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g	エ559Kcal 蛋15g 脂16.8g 塩3.4g
11日 (金)	御飯 みそ汁 里芋と切り昆布の煮物 金山寺みそ ミルクティ	チキンカレーライス コンソメスープ(ほうれん草・卵) コールスローサラダ ピーチヨーグルト	おしるこ	御飯 鶏団子と水菜の鍋風 卵の花 きゅうりの甘酢和え
	エ391Kcal 蛋9.6g 脂3.6g 塩2.9g	エ619Kcal 蛋17.7g 脂22.6g 塩4.2g	エ86Kcal 蛋2.5g 脂0.2g 塩0.5g	エ457Kcal 蛋17g 脂9.4g 塩3.7g
12日 (土)	御飯 すまし汁 れんこん南蛮炒め煮 昆布佃煮 ココア	御飯 もずくのスープ さつま芋と鶏肉の煮物 小松菜のボン酢和え みかん缶	コーヒーゼリー	キャロットライス 白菜一のミルク煮 きのこマリネのサラダ
	エ409Kcal 蛋11.5g 脂8.3g 塩3g	エ510Kcal 蛋14.4g 脂10.2g 塩2g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ427Kcal 蛋11.1g 脂10.5g 塩3.7g
13日 (日)	御飯 みそ汁 切干し大根ごま風味煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご)	スパゲッティナポリタン コンソメスープ(かぶ) 野菜サラダ	やわらかおかき	ゆかり御飯 豆腐と海老の旨煮 ごぼうとひじきの味噌マヨあえ
	エ408Kcal 蛋12.3g 脂6.3g 塩2g	エ332Kcal 蛋11.2g 脂7g 塩2.8g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ395Kcal 蛋14.2g 脂10.1g 塩2.3g
14日 (月)	御飯 すまし汁 厚揚げと野菜の煮物 金山寺みそ 牛乳	御飯 みそ汁 豚肉のマヨしょうが焼き きのこのバターソテー パインヨーグルト	マロンババロア	御飯 さばの塩焼き 大根梅肉サラダ ピーマンの当座煮
	エ442Kcal 蛋13.8g 脂10.2g 塩2.2g	エ629Kcal 蛋22.3g 脂30.3g 塩2.7g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ469Kcal 蛋21.8g 脂12.7g 塩2.6g

15日 (火)	小豆粥 みそ汁 しらたきの辛子煮 ふりかけ 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(野菜) 鮭のバーベキューソース焼き ポテトサラダ フルーツカクテル	ヨーグルトケーキ	御飯 焼き豆腐の味噌煮 れんこんと水菜の柚子胡椒マヨあえ みかん
	エ388Kcal 蛋12.7g 脂8.2g 塩3.7g	エ519Kcal 蛋20.1g 脂14g 塩3.4g	エ76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	エ402Kcal 蛋7.2g 脂8.7g 塩2.1g
16日 (水)	御飯 すまし汁 かんぴょう煮 ゆずみそ 甘酒	御飯 ねぎの和風スープ 鶏の唐揚げ おろしポン酢 ごぼうサラダ ぬか漬け	青りんごゼリー	クッパ 春雨サラダ ザーサイ
	エ382Kcal 蛋8.1g 脂2.2g 塩1.9g	エ529Kcal 蛋16.3g 脂18.9g 塩2.5g	エ101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ423Kcal 蛋17.8g 脂18.3g 塩4.3g
17日 (木)	御飯 みそ汁 竹輪の甘辛煮 梅干し カフェオレ	御飯 かぶのどろどろスープ タラの香味マヨネーズ焼き 切干大根のごま酢あえ 黄桃缶	ドーナツ	人参の炊き込みご飯 ブロッコリーとベーコンの卵炒め さつま芋のレモン煮
	エ393Kcal 蛋12.6g 脂5.4g 塩4.3g	エ540Kcal 蛋23g 脂16.3g 塩3g	エ174Kcal 蛋4g 脂6g 塩0.2g	エ539Kcal 蛋13.8g 脂19.3g 塩1.2g
18日 (金)	御飯 すまし汁 五目ひじき煮 ふりかけ ミルクティ	木の葉どんぶり けんちん汁 磯辺あえ みかんヨーグルト	かぼちゃババロア	御飯 サワラの西京焼き おからサラダ 辛子しょうゆあえ
	エ365Kcal 蛋10.8g 脂6.6g 塩1.9g	エ490Kcal 蛋19.8g 脂10.1g 塩5.1g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ480Kcal 蛋21.6g 脂13.2g 塩2.3g
19日 (土)	御飯 みそ汁 人参としらすのきんぴら のり佃煮 ココア	エビグラタン きのこスープ ゆで野菜サラダ ブルーベリー紅茶煮	和菓子	茶飯 おでん くるみあえ しば漬け
	エ406Kcal 蛋13.4g 脂7.9g 塩2.8g	エ239Kcal 蛋12.6g 脂7.5g 塩2.9g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ427Kcal 蛋16.4g 脂6.6g 塩4g
20日 (日)	御飯 すまし汁 がんといんげんの煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	味噌ラーメン シュウマイ きゅうりの醤油漬け	いちごゼリー	御飯 凍り豆腐の卵とじ ぬた バナナ
	エ450Kcal 蛋13.5g 脂9.9g 塩2.4g	エ464Kcal 蛋18.6g 脂17.9g 塩6.6g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ476Kcal 蛋17.7g 脂9.4g 塩2g
21日 (月)	御飯 すまし汁 切干し大根 野沢菜漬け 牛乳	御飯 パンプキンスープ ロールキャベツ にんじんとマリネ	せんべい	御飯 エビのチリソース 中華サラダ パイナップル缶
	エ401Kcal 蛋11.2g 脂8.4g 塩2.1g	エ661Kcal 蛋21.9g 脂24.1g 塩2.6g	エ53Kcal 蛋0.8g 脂2.1g 塩0g	エ421Kcal 蛋13.5g 脂6.8g 塩2.7g
22日 (火)	御飯 みそ汁 ひじき煮 なめ茸 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン マッシュポテト ピーチヨーグルト	黒ごま水ようかん	御飯 ブリの照り焼き ごぼうのみそマヨサラダ ブロッコリーのごま和え
	エ386Kcal 蛋11.5g 脂7g 塩2.7g	エ687Kcal 蛋25.9g 脂21.6g 塩4.8g	エ109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	エ600Kcal 蛋26g 脂23.4g 塩2.2g
23日 (水)	御飯 すまし汁 厚揚げとれんこん南蛮炒め煮 梅干し 甘酒	御飯 みそ汁 ひりょうず さつまいもの甘煮 フルーツカクテル	どら焼き	じゃこチャーハン かにあんかけ わかめのサラダ
	エ409Kcal 蛋9.8g 脂6.6g 塩3.9g	エ581Kcal 蛋17.4g 脂14.9g 塩3.3g	エ138Kcal 蛋3.8g 脂2.3g 塩0.2g	エ359Kcal 蛋10.7g 脂12.8g 塩3.4g
24日 (木)	御飯 みそ汁 かんぴょう煮 昆布佃煮 カフェオレ	御飯 春雨とニラのスープ 酢鶏 もやしとザーサイの和え物 みかん缶	ぶどうゼリー	御飯 桜えび入り卵焼き 酢ばす 小松菜の煮びたし
	エ412Kcal 蛋11.6g 脂6.5g 塩3.1g	エ514Kcal 蛋15.7g 脂14.5g 塩2.1g	エ100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	エ485Kcal 蛋15.8g 脂12.2g 塩2.2g
25日 (金)	御飯 すまし汁 ぜんまい炒り煮 金山寺みそ ミルクティ	豚照り丼 みそ汁 にんじんきんぴら ぬか漬け	洋菓子	御飯 カレーの甘酢あんかけ おからサラダ バナナ
	エ367Kcal 蛋8.5g 脂6.1g 塩2.3g	エ561Kcal 蛋15.9g 脂23.1g 塩3.3g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ519Kcal 蛋20.3g 脂10.8g 塩1.9g
26日 (土)	御飯 みそ汁 昆布の煮物 たいみそ ココア	ドライカレー じゃが芋スープ 野菜のサラダ ブルーベリーヨーグルト	抹茶ババロア	菜飯 鶏団子の旨煮 たくあんときゅうりの柚子胡椒風味
	エ410Kcal 蛋11.7g 脂6.1g 塩2.8g	エ629Kcal 蛋21.8g 脂23.3g 塩4.8g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ418Kcal 蛋13.1g 脂10.7g 塩2.4g
27日 (日)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご)	焼きそば トマトとザーサイのスープ 人参とえのきの中華風サラダ	たい焼き	かに雑炊 里芋の味噌煮 インゲンの辛子マヨネーズあえ
	エ386Kcal 蛋12.3g 脂6g 塩2g	エ405Kcal 蛋14.1g 脂14.6g 塩6.2g	エ57Kcal 蛋1.7g 脂1g 塩0.1g	エ300Kcal 蛋8.2g 脂4.3g 塩3.2g
28日 (月)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 五目煮豆 野沢菜漬け 牛乳	御飯 かきたま汁 カレーのマヨネーズ焼き ひじきと野菜の三杯酢あえ みかん	カスタードプリン	御飯 白菜ポトフ ブロッコリーとエリンギのソテーサ ダ 黄桃缶
	エ419Kcal 蛋14.3g 脂8.2g 塩2.5g	エ493Kcal 蛋23.6g 脂12.9g 塩3.7g	エ116Kcal 蛋3.9g 脂6.6g 塩0.2g	エ475Kcal 蛋12.9g 脂11.9g 塩2g
29日 (火)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 高野豆腐煮付け しば漬け 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ 和風ミートローフ マカロニ和風サラダ パインヨーグルト	長崎カステラ	焼き豚とネギの炒飯 インゲンの辛子和え えのきとわかめナムル
	エ391Kcal 蛋13.3g 脂7.3g 塩2.9g	エ628Kcal 蛋18.6g 脂20.6g 塩3.4g	エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	エ370Kcal 蛋12.6g 脂13.5g 塩4.2g

30日 (水)	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) にんじんのツナ煮 梅干し 甘酒	御飯 オニオンスープ 鶏肉と大豆のトマト煮こみ マセドアンサラダ プルーン紅茶煮	いちごゼリー	御飯 あじの山椒焼き かぼちゃ含め煮 切干大根のはりはり漬け
	エ402Kcal 蛋11.2g 脂2.8g 塩4.5g	エ549Kcal 蛋17.2g 脂18.1g 塩3.5g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ450Kcal 蛋20.5g 脂7g 塩4.3g
31日 (木)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 厚揚げの肉じゃが風 のり佃煮 カフェオレ	御飯 豚汁 タラの竜田揚げ もやしときゆりのごま酢和え フルーツカクテル	黒糖ふ菓子	御飯 木の葉とし 小松菜の柚子浸し フルーツヨーグルト
	エ497Kcal 蛋15.3g 脂12.2g 塩2.4g	エ522Kcal 蛋23.1g 脂12.8g 塩2.3g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ388Kcal 蛋14.3g 脂6.9g 塩2.6g