

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

平成31年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (金)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) キャベツウインナー炒め のり佃煮 ミルクティ E398Kcal 蛋13.1g 脂8.3g 塩3.4g	赤飯 すまし汁(手毬麩) 揚げおろし煮 卵の花 焼きリンゴ E633Kcal 蛋22.7g 脂25.5g 塩4.3g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 茶碗蒸し 大根と人参の甘酢和え 春菊のごま和え E368Kcal 蛋11.3g 脂7g 塩2.8g
2日 (土)	御飯 すまし汁(とろろ) しらたきの辛子煮 ゆずみそ ココア E390Kcal 蛋10.4g 脂7.5g 塩2.7g	サンドイッチ 豆乳ときのこのスープ 南瓜のサラダ みかん缶 E493Kcal 蛋17.8g 脂25.1g 塩3.4g	ミニあんぱん E125Kcal 蛋3.8g 脂2.9g 塩0.3g	御飯 かに豆腐 白菜と椎茸の和えもの ブルーベリーヨーグルト E356Kcal 蛋10.6g 脂4g 塩3.4g
3日 (日)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 切干大根とジャコ塩きんぴら ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E413Kcal 蛋11.4g 脂8.6g 塩2g	焼きうどん さつま芋とりんご煮 きゅうりのわさび酢あえ E276Kcal 蛋8.3g 脂6.6g 塩2.3g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	大豆おこわ さわらの味噌漬け焼き ほうれん草のなめ茸和え E375Kcal 蛋8.2g 脂1.8g 塩2.4g
4日 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・かぶの葉) ぜんまい炒り煮 たくあん 牛乳 E416Kcal 蛋12g 脂10g 塩2.5g	大根飯 すまし汁(花麩) 肉団子と白菜の煮物 きゅうりのかにかまあえ E516Kcal 蛋17.6g 脂14.3g 塩3.8g	バウムクーヘン E101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	海老とパプリカのピラフ ひじきのサラダ 飲むヨーグルト(ブルーベリー) E414Kcal 蛋14.8g 脂8.3g 塩1.3g
5日 (火)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) ピマンとジャコ炒め しば漬け 抹茶ラテ E390Kcal 蛋11.7g 脂5.8g 塩2.7g	サフランライス カリフラワーのポタージュスープ ポークビーンズ シーザーサラダ E500Kcal 蛋16.7g 脂17.8g 塩3.9g	かぼちゃパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 鮭の石狩煮 れんこんと水菜の柚子胡椒マヨあえ みかんヨーグルト E499Kcal 蛋18.1g 脂11.9g 塩2.3g
6日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 里芋と野菜の煮物 梅干し 甘酒 E415Kcal 蛋10.1g 脂3.1g 塩4.2g	ビビンバ わかめスープ きゅうりとセロリの中華あえ E547Kcal 蛋17.8g 脂19.7g 塩7.7g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 人参卵しりしり 小松菜のなめ茸和え 煮豆 E406Kcal 蛋15.4g 脂5.9g 塩2.7g
7日 (木)	御飯 すまし汁(春菊・椎茸) ひじきと高野豆腐煮 たいみそ ミルクティ E402Kcal 蛋11.9g 脂5.7g 塩2.7g	御飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) さわらの竜田揚げ 切干大根のごまだれサラダ きゅうりのぬか漬け E565Kcal 蛋23.1g 脂17.5g 塩2.8g	オレンジゼリー E80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	ガーリックライス 白菜一のミルク煮 カリフラワーのカレーピクルス E418Kcal 蛋9.1g 脂18.9g 塩2.9g
8日 (金)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 青菜とツナのソテー ゆずみそ カフェオレ E462Kcal 蛋16.9g 脂13.2g 塩2.3g	御飯 みぞれ汁 れんこんとおからのつくね 小松菜の塩昆布あえ みかん E461Kcal 蛋16.1g 脂10.2g 塩1.8g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	ごぼうとひじきの鶏飯 巣ごもり卵 白菜のゆかり和え E483Kcal 蛋11.7g 脂17.4g 塩2.6g
9日 (土)	御飯 すまし汁(オクラ) 厚揚げと大根の煮物 のり佃煮 ココア E404Kcal 蛋12.4g 脂7.5g 塩2.6g	谷中ごはん すまし汁(かいわれ) カレーの磯辺揚げ キャベツの酢の物 E395Kcal 蛋8.3g 脂7.5g 塩3.2g	水ようかん(しろあん) E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 ミートボールシチュー カリフラワーのマッシュサラダ プルーン紅茶煮 E598Kcal 蛋18g 脂19.9g 塩3.5g
10日 (日)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E416Kcal 蛋15g 脂7.6g 塩2.9g	きのこ蕎麦 にんじんの白あえ バナナ E431Kcal 蛋19.2g 脂8.3g 塩3.2g	黒糖ふ菓子 E62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	御飯 小松菜とタラの蒸し煮 里芋の煮ころがし ぬか漬け E373Kcal 蛋19g 脂1.9g 塩2.1g
11日 (月)	御飯 すまし汁(とろろ) れんこん南蛮炒め煮 梅びしお 牛乳 E409Kcal 蛋11.8g 脂9.4g 塩4.2g	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) しょうが焼き 大根とパプリカのごま和えサラダ フルーツカクテル E594Kcal 蛋23.8g 脂21.6g 塩3.1g	デザートムース(メロン) E26Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	カレーピラフ ポテトガレット にんじんグラッセ E531Kcal 蛋18.9g 脂17.5g 塩2.3g
12日 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 切干し大根 のり佃煮 抹茶ラテ E396Kcal 蛋12.3g 脂7.3g 塩2.3g	さといもとしめじのごはん 雷汁 魚の塩焼き ほうれん草のピーナッツあえ E483Kcal 蛋27.3g 脂10g 塩3.5g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 ソーセージと大豆のトマト煮こみ ポテトサラダ プルーン紅茶煮 E720Kcal 蛋21.2g 脂35.1g 塩3.8g
13日 (水)	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) ひじき梅煮 たいみそ 甘酒 E422Kcal 蛋9.5g 脂3.1g 塩2.9g	御飯 卵とえのきだけスープ アジの蒲焼き 五色なます みかんヨーグルト E537Kcal 蛋22.6g 脂12.1g 塩3g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 豆腐田楽 かぼちゃの甘煮 きゅうりゆかりあえ E443Kcal 蛋14.7g 脂6.3g 塩3g
14日 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) きんぴらごぼう しば漬け カフェオレ E410Kcal 蛋10.2g 脂7.5g 塩2.4g	御飯 すまし汁(青菜・えのき) マーマレード煮 白菜のかにかま煮 黄桃缶 E472Kcal 蛋17.6g 脂12.3g 塩3.6g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	わかめごはん 大根と豚肉のチジミ れんこんのピリ辛炒め E451Kcal 蛋13.5g 脂11.5g 塩3.3g
15日 (金)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) もやしとハムの生姜炒め ふりかけ ミルクティ E398Kcal 蛋13.1g 脂8.3g 塩3.4g	御飯 野菜スープ(椎茸・人参) 白身魚フライ きのこマリネのサラダ みかん E633Kcal 蛋22.7g 脂25.5g 塩4.3g	洋菓子 E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 茶碗蒸し 大根と人参の甘酢和え 春菊のごま和え E368Kcal 蛋11.3g 脂7g 塩2.8g

	エ432Kcal 蛋15g 脂10.7g 塩2.7g	エ630Kcal 蛋17.8g 脂29.1g 塩2.6g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ416Kcal 蛋15.2g 脂7g 塩2.4g
16日 (土)	御飯 みそ汁(かぶ) 人参としらすのきんぴら 梅干し ココア	パセリライス ミネストローネ ポークソテーオニオンソース いんげんとクルミのサラダ	コーヒーゼリー	御飯 厚揚げのそぼろ煮 青菜と春雨のごま酢あえ わかめのジャージャー炒め
	エ418Kcal 蛋12.9g 脂8.9g 塩4.5g	エ598Kcal 蛋20.8g 脂24.4g 塩3.3g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ479Kcal 蛋18.7g 脂13.1g 塩3.8g
17日 (日)	御飯 すまし汁(椎茸) がんもどきの含め煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご)	ほうれん草とツナのクリームパスタ コンソメスープ(野菜) フルーツポンチ	やわらかおかき	御飯 ちぐさ焼き卵 しめじのおろしあえ もやしときゅうりのおかか和え
	エ451Kcal 蛋14.5g 脂11.8g 塩4g	エ408Kcal 蛋17.9g 脂8.3g 塩2.4g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ422Kcal 蛋17.4g 脂8.7g 塩3.8g
18日 (月)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 五目ひじき煮 たくあん 牛乳	御飯 にら玉スープ 麻婆豆腐 人参とえのきの中華風サラダ フルーツカクテル	マンゴープリン	御飯 さばの味噌煮 れんこん南蛮炒め煮 菜種おひたし
	エ436Kcal 蛋14.1g 脂10.1g 塩2.6g	エ484Kcal 蛋15.6g 脂13.8g 塩3.4g	エ87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	エ522Kcal 蛋22.3g 脂16g 塩2.7g
19日 (火)	御飯 すまし汁(かいわれ) 高野豆腐の煮物 のり佃煮 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ いんげんのくるみあえ みかん缶	黒糖ふ菓子	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 里芋の味噌煮 なます
	エ396Kcal 蛋14g 脂6.8g 塩2.8g	エ544Kcal 蛋17.1g 脂20g 塩3.1g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ432Kcal 蛋10.9g 脂8.9g 塩2.6g
20日 (水)	御飯 みそ汁(舞茸・豆腐) 大根とさつま揚げの煮物 梅干し 甘酒	御飯 すまし汁(かいわれ) かき揚げ 磯辺あえ たくあんときゅうりの和え物	ブルーベリーゼリー	ブロッコリーのリゾット ジャーマンポテト かぶと人参のマリネ
	エ398Kcal 蛋10.5g 脂2.5g 塩4.5g	エ449Kcal 蛋12.7g 脂10.7g 塩3.1g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ396Kcal 蛋12.4g 脂14.5g 塩2g
21日 (木)	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) かぼちゃのそぼろ煮 昆布佃煮 カフェオレ	御飯 中華風かきたま汁 カレイの甘酢あんかけ 柚子大根 パイナップル缶	黒ごまプリン	御飯 ふわふわ豆腐カレー煮 小松菜のカッターチーズあえ ぬか漬け
	エ433Kcal 蛋12g 脂6g 塩3.1g	エ474Kcal 蛋21.1g 脂9.5g 塩3.1g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ461Kcal 蛋13.9g 脂15.1g 塩2.3g
22日 (金)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 竹輪とじゃが芋の煮物 しば漬け ミルクティ	ハヤシライス コンソメスープ(白菜) くるみのキャロットラペ ピーチヨーグルト	洋菓子	御飯 もやしと豚肉のにんにく炒め おからサラダ バナナ
	エ365Kcal 蛋9g 脂3.1g 塩2.1g	エ586Kcal 蛋18.3g 脂16.5g 塩4g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ582Kcal 蛋12.8g 脂23.4g 塩1.2g
23日 (土)	御飯 すまし汁(青菜・えのき) がんもといんげんの煮物 たくあん ココア	御飯 野菜のコンソメスープ 白身魚のピカタ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フルーツカクテル	抹茶ババロア	御飯 卵としめじのマヨ風味炒め ピマンとツナの塩昆布あえ 白菜の甘酢炒め
	エ430Kcal 蛋14.3g 脂10.5g 塩3g	エ534Kcal 蛋24.2g 脂12.3g 塩4.4g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ483Kcal 蛋16.5g 脂18.6g 塩4.3g
24日 (日)	御飯 みそ汁 ウインナーの炒め物 なめ茸 飲むヨーグルト(いちご)	きつねうどん 厚焼き卵 ポテト	洋菓子	御飯 あじの酢油煮 キャベツのごま和え かぼちゃのバター煮
	エ412Kcal 蛋10.9g 脂8.6g 塩4.1g	エ402Kcal 蛋12.1g 脂11.5g 塩4.4g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ458Kcal 蛋19.4g 脂7.6g 塩1.5g
25日 (月)	御飯 すまし汁(とろろ) 大根の炒め煮 なめ茸 牛乳	ガーリックライス きのこスープ ミートソースとポテトの重ね焼き ほうれん草のバターソテー	キャラメルプリン	御飯 卵豆腐あんかけ インゲンの当座煮 わかめのごま酢あえ
	エ403Kcal 蛋12.3g 脂8g 塩2.3g	エ473Kcal 蛋13.3g 脂19.5g 塩4.7g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ377Kcal 蛋12.4g 脂6.3g 塩2.3g
26日 (火)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ひじき煮 ふりかけ 抹茶ラテ	御飯 すまし汁(椎茸) あじのレモン南蛮漬け れんこんの味噌焼き フルーツカクテル	洋菓子	大根飯 もやしのお焼き たまねぎの梅おかかあえ バナナ
	エ428Kcal 蛋15.1g 脂10.1g 塩2.1g	エ578Kcal 蛋21.6g 脂13.8g 塩3.2g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ613Kcal 蛋17.2g 脂18.4g 塩3.8g
27日 (水)	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) しらたきの辛子煮 梅びしお 甘酒	バターライス かぶのとろとろスープ タラとほうれん草のグラタン きのこマリネのサラダ ブルーーン紅茶煮	りんごゼリー	御飯 肉かけ温やっこ ごぼうのみそマヨサラダ きゅうりのわさび酢あえ
	エ397Kcal 蛋8.2g 脂3.1g 塩4.8g	エ514Kcal 蛋22.1g 脂19.1g 塩4.3g	エ104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ457Kcal 蛋16.1g 脂14.4g 塩1.9g
28日 (木)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 竹輪の甘辛煮 たくあん カフェオレ	御飯 春雨とニラのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 中華風甘酢漬け パイナップル	人形焼き	御飯 肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え みかん缶
	エ400Kcal 蛋12.9g 脂5.4g 塩2.7g	エ668Kcal 蛋22.4g 脂13.4g 塩3.4g	エ34Kcal 蛋1g 脂1g 塩0g	エ434Kcal 蛋11.8g 脂9.5g 塩3g