

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和1年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) かんぴょう煮 梅干し ココア E396Kcal 蛋11.2g 脂7g 塩4.2g	赤飯 すまし汁(花麩) つくねの梅風味焼き インゲンの辛子マヨネーズあえ E341Kcal 蛋9.3g 脂7.1g 塩2.8g	デザートムース(メロン) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 赤魚の煮つけ 磯辺あえ 大根の梅肉和え E369Kcal 蛋18.9g 脂3.1g 塩2.7g
2日 (日)	御飯 すまし汁(ハンパン・三つ葉) がんもとふきの煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E448Kcal 蛋13.8g 脂9.9g 塩2.1g	スパゲッティナポリタン 春キャベツとねぎのスープ アスパラガスのマヨネーズあえ E381Kcal 蛋14.4g 脂11.6g 塩4.2g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 えび玉 きゅうりの甘酢炒め 青菜と春雨のごま酢あえ E513Kcal 蛋16.3g 脂16.3g 塩2g
3日 (月)	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) 五目ひき煮 ふりかけ 牛乳 E436Kcal 蛋15g 脂10.8g 塩2.3g	ビビンバ トマトとザーサイのスープ インゲンのピリ辛あえ みかんヨーグルト E648Kcal 蛋24.4g 脂24.3g 塩8.5g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 炒り鶏 ブロッコリーのマヨネーズあえ オクラのポン酢あえ E438Kcal 蛋14.9g 脂10.3g 塩3.2g
4日 (火)	御飯 すまし汁(そうめん) さつま揚げの煮物 昆布佃煮 抹茶ラテ E392Kcal 蛋12.1g 脂5.3g 塩3.3g	コロッケパン たまごスープ ラトウユ フルーツカクテル E440Kcal 蛋11.5g 脂19g 塩2.9g	やわらかおかし E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 サワラの西京焼き きゅうりのかにかまあえ かぼちゃの甘煮 E498Kcal 蛋22g 脂10.9g 塩2.4g
5日 (水)	御飯 みそ汁(小松菜) 山菜の煮物 のり佃煮 甘酒 E371Kcal 蛋10.1g 脂2.5g 塩2.4g	御飯 わかめスープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしと枝豆のナムル オレンジ E528Kcal 蛋17.4g 脂18.9g 塩3.4g	コーヒゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 卵豆腐あんかけ さつま芋のきんぴら オクラときゅうりのごまあえ E460Kcal 蛋13.2g 脂7.7g 塩2.8g
6日 (木)	御飯 すまし汁(かいわれ) ごぼうの炒り煮 梅びしお カフェオレ E394Kcal 蛋10.4g 脂7.6g 塩3.8g	御飯 きのこ汁 塩鮭焼き キャベツと竹輪の和え物 にんじんきんぴら E511Kcal 蛋25.4g 脂14.4g 塩3.8g	ふるさとりんごケーキ E96Kcal 蛋3.1g 脂2.7g 塩0g	御飯 ポークシチュー ミックスビーンズのサラダ パインヨーグルト E551Kcal 蛋21.7g 脂16.5g 塩2.3g
7日 (金)	御飯 みそ汁(もやし) 昆布の煮物 金山寺みそ ミルクティ E371Kcal 蛋10.3g 脂4.1g 塩3.1g	御飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) チン南蛮 切干大根のサラダ 黄桃缶 E638Kcal 蛋21.7g 脂23.3g 塩3.5g	水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 水菜の梅和え E483Kcal 蛋25.8g 脂8.1g 塩6g
8日 (土)	御飯 すまし汁(豆腐) しらたきの辛子煮 野沢菜漬け ココア E388Kcal 蛋11.2g 脂7.9g 塩3g	ゆかり御飯 みそ汁(きゃべつ・麩) あじの薬味ソースがけ 小松菜とえのきの青じそ和え E508Kcal 蛋21g 脂17.4g 塩2.5g	今川焼き(カスタード) E54Kcal 蛋1.5g 脂2.2g 塩0.1g	御飯 ひじき入り卵焼き れんこんサラダ オクラのかつおあえ E482Kcal 蛋14.9g 脂17.3g 塩2.1g
9日 (日)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ぜんまい炒り煮 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E429Kcal 蛋11.1g 脂8.2g 塩2.3g	冷やしためきそば なすと厚揚げの煮物 野菜の磯辺あえ E193Kcal 蛋11g 脂6.8g 塩2.4g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 麻婆春雨 人参とえのきの中華風サラダ バナナ E597Kcal 蛋15.2g 脂13g 塩2.3g
10日 (月)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) ひじき梅煮 たくあん 牛乳 E459Kcal 蛋16.4g 脂11.5g 塩3.3g	御飯 お吸い物(椎茸・三つ葉) 鮭の味噌バター煮 洋風変わりきんぴら フルーツカクテル E478Kcal 蛋16.1g 脂8.5g 塩3.1g	ドームケーキ(カスタード) E65Kcal 蛋2.2g 脂2.7g 塩0.1g	御飯 豚肉の香味焼き インゲンのおかかチーズあえ きゅうりの塩昆布あえ E521Kcal 蛋22.3g 脂18.5g 塩3.6g
11日 (火)	御飯 すまし汁(オクラ) もやしと油揚げの炒り煮 梅干し 抹茶ラテ E376Kcal 蛋11.5g 脂9.1g 塩3.3g	枝豆ごはん みそ汁(大根) 照り焼きハンバーグ ピーマンとれんこんのマリネ E575Kcal 蛋20g 脂18.8g 塩4g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 炒り豆腐 わかめの炒め煮 トマト青しそあえ E414Kcal 蛋16.1g 脂9.8g 塩2.2g
12日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) ぜんまい炒り煮 ふりかけ 甘酒 E424Kcal 蛋11.3g 脂6.9g 塩2.1g	コーン入りガーリックライス 野菜スープ スペイン風オムレツ いんげんとベーコンの炒め物 E712Kcal 蛋22.2g 脂31.5g 塩5.2g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 筑前煮 もやしのごま酢あえ なめ茸おろし E364Kcal 蛋9.5g 脂4.4g 塩2.6g
13日 (木)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 切干し大根 ゆずみそ カフェオレ E391Kcal 蛋10.1g 脂6.7g 塩1.7g	御飯 みそ汁(小松菜) あじの香味揚げ ひじきのサラダ ぬか漬け E512Kcal 蛋22.1g 脂14.5g 塩4g	ストロベリーババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	カレーライス 野菜サラダ ピーチヨーグルト E567Kcal 蛋14.6g 脂19.7g 塩3g
14日 (金)	御飯 みそ汁(舞茸・豆腐) れんこん南蛮炒め煮 昆布佃煮 ミルクティ E400Kcal 蛋11.9g 脂7.1g 塩3.2g	カリフラワーとほうれん草のグラタン コンソメスープ(野菜) 大豆サラダ ブルーン煮 E297Kcal 蛋15.2g 脂11.7g 塩3.5g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	梅とじゃこの混ぜごはん ちくさ焼き卵 なすの田楽 E431Kcal 蛋14.7g 脂12.4g 塩2.1g
15日 (土)	御飯 すまし汁(カイワレ) がんもとオクラの煮物 梅びしお ココア	御飯 もずくのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ パインヨーグルト	ピーチゼリー	御飯 魚の塩焼き さつま芋の甘煮 インゲンの味噌マヨネーズあえ

	エ425Kcal 蛋14g 脂10.5g 塩4.1g	エ467Kcal 蛋15.3g 脂14.2g 塩3.6g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ550Kcal 蛋20.4g 脂18.7g 塩1.9g
16日 (日)	御飯 みそ汁(なめこ) 大豆と昆布の煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご)	キャベツとしらすのお醤油パスタ コンソメスープ(玉子) ごぼうサラダ	エクレア	御飯 かぼちゃと鶏肉甘酢炒め 大根とパプリカのごま和え みかん缶
	エ443Kcal 蛋14.3g 脂7.2g 塩3g	エ433Kcal 蛋18.3g 脂13.3g 塩3.6g	エ50Kcal 蛋1.6g 脂3.2g 塩0.1g	エ431Kcal 蛋10.8g 脂8.3g 塩2.5g
17日 (月)	御飯 すまし汁(かいわれ) 厚揚げと野菜の煮物 しば漬け 牛乳	御飯 みそ汁(もやし) カレイの甘酢あんかけ オクラのオカカ和え ブルーン煮	紅茶ケーキ	御飯 肉じゃが 大根とパプリカのごま和え もずく酢
	エ415Kcal 蛋13.7g 脂9.9g 塩1.8g	エ513Kcal 蛋22.1g 脂9.3g 塩2.8g	エ82Kcal 蛋2.2g 脂2.7g 塩0g	エ438Kcal 蛋12.3g 脂9.8g 塩2.8g
18日 (火)	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) 竹輪の甘辛煮 のり佃煮 抹茶ラテ	御飯 サンダー ホイコーロー 中華あえ	マロンババロア	御飯 豆腐と海老の旨煮 なすの味噌炒め バナナ
	エ395Kcal 蛋14.7g 脂5.6g 塩2.8g	エ520Kcal 蛋16.9g 脂17.3g 塩3g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ409Kcal 蛋14.7g 脂4.2g 塩1.6g
19日 (水)	御飯 すまし汁(オクラ) 高野豆腐の五目煮 たくあん 甘酒	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鶏肉のねぎ味噌焼き もやしときのこのピリ辛あえ ブルーベリーヨーグルト	やわらかおかき(うす塩)	御飯 かにかまと三ツ葉の卵焼き 枝豆の白あえ 野菜の浅漬け
	エ405Kcal 蛋10.4g 脂3.2g 塩3g	エ550Kcal 蛋21g 脂19g 塩2.6g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ540Kcal 蛋22.1g 脂16.8g 塩4.3g
20日 (木)	御飯 みそ汁(ほうれん草) にんじんのツナ煮 ふりかけ カフェオレ	御飯 すまし汁(花麩) サワラのごまだれ焼き なすの煮浸し インゲンの辛子マヨネーズあえ	黒ごまプリン	御飯 豚肉の甘辛煮 酢の物 フルーツカクテル
	エ396Kcal 蛋13.5g 脂5.9g 塩2.4g	エ500Kcal 蛋21.4g 脂14.7g 塩3.8g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	エ467Kcal 蛋14.4g 脂12.4g 塩1.9g
21日 (金)	御飯 すまし汁(そうめん) さつま揚げとインゲンの炒め煮 野菜菜漬け ミルクティ	しょうが御飯 トマトスープ かぼちゃコロッセ おからサラダ	チーズケーキ	御飯 肉かけ温やっこ ほうれん草のなめ茸あえ にんじんのピーナッツあえ
	エ384Kcal 蛋10.5g 脂6.4g 塩2.4g	エ659Kcal 蛋14.3g 脂28.7g 塩3.9g	エ83Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g	エ388Kcal 蛋12g 脂9.1g 塩2.4g
22日 (土)	御飯 みそ汁(きゃべつ) 竹輪の甘辛煮 梅干し ココア	三色丼 すまし汁(ハンペン) 人参のくるみあえ ぬか漬け	ゼリー(メロン味)	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋と枝豆のサラダ めた
	エ399Kcal 蛋13.1g 脂6g 塩4.3g	エ419Kcal 蛋15.7g 脂9.6g 塩2.4g	エ48Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ526Kcal 蛋22.2g 脂15.5g 塩2.2g
23日 (日)	御飯 すまし汁(青菜・えのき) かんぴょう煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご)	塩焼きそば わかめスープ シウマイ	りんごケーキ	御飯 豆腐とニラの旨煮 ブロッコリーとパプリカの塩麹和え 黄桃缶
	エ393Kcal 蛋11.8g 脂6.5g 塩2.5g	エ488Kcal 蛋14.6g 脂22.8g 塩5.6g	エ124Kcal 蛋1.9g 脂7.6g 塩0g	エ385Kcal 蛋10.9g 脂5.4g 塩1.1g
24日 (月)	御飯 みそ汁(麩) 切り昆布の煮物 たいみそ 牛乳	ハセリライス オニオンスープ ミートソースとポテトの重ね焼き カリフラワーのピクルス	コーヒーゼリー	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き なすと枝豆のごまあえ にんじんとツナのマリネ
	エ474Kcal 蛋13.4g 脂11.4g 塩3.8g	エ518Kcal 蛋14.6g 脂15g 塩2.6g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ439Kcal 蛋14.2g 脂12.1g 塩2.2g
25日 (火)	御飯 すまし汁(えのき・三ツ葉) 五目煮豆 たくあん 抹茶ラテ	ハヤシライス コンソメスープ(カリフラワー) マカロニサラダ ピーチヨーグルト	蒸し饅頭	御飯 茶碗蒸し なすの生姜ポン酢和え わかめのジャージャー炒め
	エ378Kcal 蛋11.9g 脂6g 塩3g	エ729Kcal 蛋21.4g 脂28.7g 塩4.5g	エ128Kcal 蛋3.2g 脂1.5g 塩0.1g	エ400Kcal 蛋11.6g 脂10.1g 塩2.6g
26日 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも) ひじき煮 梅干し 甘酒	御飯 すまし汁(かいわれ) 擬製豆腐あんかけ ピーマンのきんぴら カリフラワーの粒マスタードあえ	夕張メロンゼリー	御飯 カレイの煮付け ほうれん草のピーナッツあえ きゅうりのわさび酢あえ
	エ398Kcal 蛋9.2g 脂3.1g 塩4.4g	エ459Kcal 蛋16.2g 脂12.5g 塩5.6g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ427Kcal 蛋21.8g 脂6.4g 塩2.6g
27日 (木)	御飯 すまし汁(みょうが・とろろ) もやしの炒り煮 ふりかけ カフェオレ	御飯 みそ汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ ブルーン煮	パウムクーヘン	御飯 卵ときくらげの炒めもの 大根のゆかり和え ブロッコリーのごま和え
	エ364Kcal 蛋10.9g 脂5.4g 塩1.5g	エ544Kcal 蛋21.1g 脂17.3g 塩3.4g	エ101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	エ433Kcal 蛋16.4g 脂9.5g 塩3.9g
28日 (金)	御飯 みそ汁(なめこ) 切干し大根 のり佃煮 ミルクティ	エビグラタン コンソメスープ(ほうれん草) ゆで野菜サラダ フルーツ(オレンジ・パイ)	デザートムース(パイ)	御飯 豆腐野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 オクラの梅がつおあえ
	エ362Kcal 蛋10.2g 脂5.2g 塩2.3g	エ282Kcal 蛋16.2g 脂10.3g 塩3.2g	エ28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	エ395Kcal 蛋11.9g 脂3.4g 塩2.8g
29日 (土)	御飯 すまし汁(かいわれ) 竹輪とじゃが芋の煮物 ゆずみそ ココア	御飯 中華風スープ 豚肉とピーマンのピリ辛炒め 春雨ときゅうりの中華風和え物 黄桃缶	黒糖ふ菓子	御飯 親子煮 小松菜とえのきの青じそ和え にんじんヨーグルトサラダ
	エ402Kcal 蛋10.4g 脂5.4g 塩1.7g	エ464Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.2g	エ62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	エ510Kcal 蛋16.8g 脂17.2g 塩2.4g
30日 (日)	御飯 みそ汁(ねぎ・麩) さつま揚げの煮物 野菜菜漬け 飲むヨーグルト(いちご)	冷やし中華 わかめスープ さつま芋とくるみのサラダ	水ようかん	御飯 厚揚げとなすの味噌炒め ひじきのサラダ ほうれん草のわさびあえ
	エ383Kcal 蛋12g 脂5.3g 塩2.7g	エ361Kcal 蛋11g 脂10.7g 塩4g	エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	エ496Kcal 蛋16g 脂11.8g 塩3.2g