

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和1年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	御飯 みそ汁(もやし) ぜんまい炒り煮 たいみそ 牛乳 E450Kcal 蛋12.8g 脂10.6g 塩2.3g	赤飯 すまし汁(みょうが・とろろ) 和風ハンバーグ ブロッコリーとエリンギのサラダ E371Kcal 蛋13.4g 脂9.7g 塩2.2g	ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	御飯 鮭のけんちん蒸し とうがんのうすず煮 キャベツの塩昆布あえ E377Kcal 蛋20g 脂4.8g 塩2.8g
2日 (火)	御飯 みそ汁(ほうれん草) キャベツと厚揚げの炒め物 しば漬け 抹茶ラテ E433Kcal 蛋13.4g 脂9.5g 塩2.9g	夏野菜カレーライス 野菜のコンソメスープ カリフラワーのピクルス バナナヨーグルト E639Kcal 蛋16.3g 脂20.1g 塩4.9g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 かに玉 タラのマヨネーズ焼き ザーサイ E438Kcal 蛋13.4g 脂12.4g 塩3.9g
3日 (水)	御飯 すまし汁(オクラ) ごぼうの炒り煮 のり佃煮 ココア E392Kcal 蛋11.4g 脂8.3g 塩2.2g	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) しょうが焼き 夏野菜サラダ フルーツカクテル E529Kcal 蛋17.2g 脂18.2g 塩3.2g	どら焼き E24Kcal 蛋1.2g 脂1.3g 塩0g	御飯 ゴーヤチャンプルー 青菜ときのこの和え物 かぼちゃのレーズン煮 E566Kcal 蛋19.1g 脂17g 塩4.2g
4日 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 切干し大根ごま風味煮 たいみそ カフェオレ E440Kcal 蛋13.1g 脂6.8g 塩2.4g	御飯 野菜たっぷり中華スープ タラのチリソース炒め もやしの中華サラダ ブルー煮 E499Kcal 蛋21.6g 脂9.2g 塩4g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 豆腐ステーキきのこソースがけ しらたきと野菜の炒め煮 長芋の梅肉あえ E488Kcal 蛋14.2g 脂12.2g 塩3.6g
5日 (金)	御飯 すまし汁(かいわれ) 昆布の煮物 梅干し ミルクティ E325Kcal 蛋8.7g 脂2.9g 塩4.3g	じゃことみょうがの混ぜごはん みそ汁(じゃがいも) ちくさ焼き卵 小松菜の炒め煮 E464Kcal 蛋18.6g 脂11.3g 塩4g	今川焼き(カスタード) E54Kcal 蛋1.5g 脂2.2g 塩0.1g	御飯 豚肉の香味焼き わかめのサラダ たくあんときゅうりの和え物 E557Kcal 蛋18.6g 脂24.2g 塩2.9g
6日 (土)	御飯 すまし汁(そうめん) かんぴょう煮 ふりかけ ココア E400Kcal 蛋11.5g 脂7.3g 塩2.1g	御飯 コンソメスープ(カリフラワー) チキンのマスタード・クリームソース にんじんサラダ 黄桃缶 E592Kcal 蛋24.8g 脂19.6g 塩2.8g	黒胡麻水ようかん E113Kcal 蛋3.6g 脂2.7g 塩0g	御飯 さわらのつけ焼き なすとしょうがのあえもの モロヘイヤとオクラのお浸し E426Kcal 蛋21.4g 脂8.2g 塩3.5g
7日 (日)	御飯 すまし汁(青菜・えのき) ひじき煮 梅びしお 飲むヨーグルト(いちご) E375Kcal 蛋10.6g 脂6.2g 塩4.6g	そうめん 夏の天ぷら 酢の物 フルーツポンチ E471Kcal 蛋13g 脂15.6g 塩4.9g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 豆腐とはんべんのふんわり焼き 甘辛じゃがいも ブロッコリーの塩昆布あえ E421Kcal 蛋17.4g 脂5.3g 塩4.3g
8日 (月)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) さつま揚げの煮物 ゆずみそ 牛乳 E417Kcal 蛋13.8g 脂7.5g 塩2.6g	豚丼 すまし汁(みょうが・とろろ) にんじんきんぴら きゅうりの梅あえ E512Kcal 蛋16g 脂16.1g 塩3g	フルーツゼリー E7Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 ニラの卵とじ 青梗菜の海苔和え もやしのカレー風味あえ E402Kcal 蛋13.5g 脂9.3g 塩4g
9日 (火)	バターロール コンソメスープ 馬路村ゆづムース ポカリスエット E328Kcal 蛋7.1g 脂8.5g 塩1.5g	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根とハブリカのごま和えサラダ ピーチヨーグルト E507Kcal 蛋19.2g 脂13.2g 塩2.7g	ミルク蒸しケーキ E26Kcal 蛋0.9g 脂1.2g 塩0g	御飯 卵豆腐のかにあんかけ きんぴらごぼう さつま芋のレモン煮 E440Kcal 蛋10.5g 脂5.9g 塩2g
10日 (水)	御飯 すまし汁(そうめん) 竹輪の甘辛煮 野菜菜漬け 甘酒 E392Kcal 蛋10.4g 脂1.2g 塩2.6g	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) あじの南蛮漬け オクラと茗荷のさっぱり和え みかん缶 E549Kcal 蛋25.5g 脂17.2g 塩3.2g	コーヒゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 鶏肉とコーンの炒め物 いんげんのくるみあえ トマトサラダ E422Kcal 蛋23.7g 脂5.4g 塩1.5g
11日 (木)	御飯 みそ汁(麩・絹さや) 大豆と昆布の煮物 しば漬け カフェオレ E407Kcal 蛋14g 脂7.1g 塩2.9g	パセリライス パンプキンスープ ミートローフ コールスローサラダ E719Kcal 蛋27.1g 脂27.9g 塩2.8g	乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	御飯 卵ときくらげの炒めもの 中華風蒸しなす ぬか漬け E573Kcal 蛋19g 脂23.1g 塩4.4g
12日 (金)	御飯 すまし汁(手毬麩) さつま揚げとピーマンのきんぴら のり佃煮 ミルクティ E376Kcal 蛋12.1g 脂5.8g 塩2.5g	梅しごはん かきたま汁 さわらの味噌漬け焼き おからサラダ E459Kcal 蛋21.8g 脂11.6g 塩3.5g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 肉かけ温やっこ 青菜と春雨のごま酢あえ ひじきのツナ和え E436Kcal 蛋17g 脂10.1g 塩2g
13日 (土)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) とうがんの水晶煮 梅干し ココア E386Kcal 蛋11.4g 脂5.7g 塩3.6g	御飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) ポークンテオニオンソース ポテトサラダ フルーツカクテル E633Kcal 蛋20.9g 脂26.6g 塩3.5g	ガトーショコラ E42Kcal 蛋1g 脂2g 塩0g	御飯 魚の塩焼き なすの田楽 ほうれん草のなめ茸和え E408Kcal 蛋22.8g 脂6.2g 塩3.8g
14日 (日)	御飯 すまし汁(ハンパン・三つ葉) ひじき梅煮 ふりかけ 飲むヨーグルト(いちご) E390Kcal 蛋11.7g 脂7g 塩2.6g	カレーうどん カリフラワーのきんぴら きゅうりのかにかまあえ E384Kcal 蛋18.8g 脂10.7g 塩5.1g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 チンジャオロース 小松菜のボン酢和え バナナ E430Kcal 蛋14.4g 脂8.1g 塩0.7g
15日 (月)	御飯 みそ汁(もやし、わかめ) 厚揚げと根野菜の炒め煮 たいみそ 牛乳 E479Kcal 蛋14.6g 脂12g 塩2.5g	とうもろこし御飯 オニオンスープ 鶏肉と大豆のトマト煮こみ ブロッコリーとエリンギのサラダ E439Kcal 蛋16.8g 脂12.5g 塩4.2g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 ハムエッグ ほうれん草と桜えびソテー なすのおろしあえ E414Kcal 蛋16.3g 脂11g 塩1.8g

16日 (火)	御飯 すまし汁(かいわれ) かんぴょう煮 昆布佃煮 抹茶ラテ E391Kcal 蛋11.4g 脂6.1g 塩2.5g	御飯 枝豆のポタージュスープ カレイのパン粉焼き きのこマリネのサラダ みかん缶 E643Kcal 蛋33.9g 脂16g 塩3.3g	パパロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 ふわふわ豆腐カレー煮 かぼちゃとひじきの含め煮 野菜の浅漬け E443Kcal 蛋13.2g 脂8.2g 塩3.4g
17日 (水)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) しらたきのたらこ和え ふりかけ 甘酒 E410Kcal 蛋14.7g 脂5.2g 塩2.4g	御飯 もずくのスープ 酢鶏 カリフラワーのナムル ピーチヨーグルト E500Kcal 蛋18g 脂14.2g 塩2.4g	ミルクプリン E81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0.1g	ベーコンとしめじのリゾット ラタトゥイユ パインポテト E360Kcal 蛋6.2g 脂10g 塩2.1g
18日 (木)	御飯 すまし汁(オクラ) 高野豆腐煮付け 梅干し カフェオレ E388Kcal 蛋11.7g 脂6.5g 塩4.5g	御飯 みそ汁(なめこ) しょうが焼き 長いもわかめのサラダ ぬか漬け E530Kcal 蛋20.3g 脂18.7g 塩2.4g	カステラ E78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	御飯 スペイン風オムレツ くるみのキャロットラペ ほうれん草のバターソテー E528Kcal 蛋14.2g 脂20.6g 塩2.9g
19日 (金)	御飯 みそ汁(チンゲン菜) 切干し大根 たいみそ ミルクティ E409Kcal 蛋10.2g 脂6.5g 塩2.2g	御飯 鮭ときゅうりのちらし寿司 すまし汁(花麩) 豆腐の野菜あんかけ オクラのきざみあえ E417Kcal 蛋18.1g 脂7.6g 塩3.2g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 ポトフ おからサラダ フルーツカクテル E439Kcal 蛋11.7g 脂10.2g 塩2g
20日 (土)	御飯 すまし汁(手毬麩) 竹輪の甘辛煮 梅びしお ココア E391Kcal 蛋12.5g 脂5.6g 塩4.1g	御飯 みそ汁(えのき・わかめ) 擬製豆腐あんかけ きゅうりとコーンのさっぱりサラダ ブルーベリーヨーグルト E463Kcal 蛋16.8g 脂11.7g 塩5.2g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 かぼちゃと鶏肉炒め煮 もやしときくらげの和え物 小松菜のごま和え E443Kcal 蛋14.6g 脂11.6g 塩2.1g
21日 (日)	御飯 みそ汁(ねぎ・麩) 五目煮豆 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E395Kcal 蛋13.4g 脂6.2g 塩2.3g	冷やしおろしそば 厚焼き卵 ほうれん草のごまあえ パイナップル缶 E262Kcal 蛋10.9g 脂10.8g 塩1.8g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 赤魚の煮つけ ごぼうとひじきの味噌マヨあえ きゅうりとわかめの酢の物 E445Kcal 蛋20.3g 脂9.7g 塩3.7g
22日 (月)	御飯 みそ汁(しめじ) ツナじゃが しば漬け 牛乳 E456Kcal 蛋14.9g 脂9.1g 塩2.5g	桜えびごはん すまし汁(オクラ) 和風ハンバーグ 青梗菜のわさびあえ E405Kcal 蛋15.5g 脂9.6g 塩3.8g	やわらかおかし E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 豆腐の照りマヨ焼き かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーの塩昆布あえ E429Kcal 蛋12.1g 脂6.8g 塩2g
23日 (火)	御飯 すまし汁(えのき・万能葱) がんとふきの煮物 金山寺みそ 抹茶ラテ E436Kcal 蛋14.3g 脂10.3g 塩3g	御飯 みそ汁(きやべつ) タラの梅焼き さつま芋バターしょうゆ煮 オクラのごまあえ E506Kcal 蛋19.6g 脂4.5g 塩4.2g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 冷しゃぶの胡麻山椒ソース 小松菜の酢味噌あえ にんじんの塩昆布あえ E503Kcal 蛋18.4g 脂15.9g 塩3.9g
24日 (水)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ひじき煮 梅びしお 甘酒 E391Kcal 蛋9.2g 脂3.2g 塩4.4g	御飯 すまし汁(みょうが・とろろ) 豚カツ インゲンのしょうがじょうゆあえ ブルー煮 E579Kcal 蛋18g 脂21.4g 塩2.7g	黒糖ふ菓子 E62Kcal 蛋2.9g 脂1.6g 塩0g	御飯 ニラの卵とじ 切干大根のサラダ バナナ E461Kcal 蛋14.1g 脂9.6g 塩2.6g
25日 (木)	御飯 すまし汁(手毬麩) 厚揚げともやしの甘酢炒め ふりかけ カフェオレ E418Kcal 蛋13.1g 脂9.7g 塩2.2g	御飯 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 マセドアンサラダ 黄桃缶 E618Kcal 蛋23.8g 脂22.1g 塩5g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 あじの薬味ソースがけ ブロッコリーとパプリカの塩麹和え きのこのカレーソテー E554Kcal 蛋22.9g 脂20.2g 塩2.2g
26日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 竹輪とじゃが芋の煮物 ゆずみそ ミルクティ E371Kcal 蛋8.6g 脂3.2g 塩1.8g	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 鯖の西京漬け焼き キャベツのポン酢しょうゆあえ 卵の花 E481Kcal 蛋24.6g 脂11g 塩3.6g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 マーボーなす モロヘイヤの中華あえ 人参ともやしザーサイの和え E447Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩3.7g
27日 (土)	御飯 すまし汁(手毬麩) 厚揚げしめじのオイスターソース炒め煮 昆布佃煮 ココア E426Kcal 蛋14.2g 脂9.3g 塩3g	オムライス ~ホワイトソース~ ミネストローネ 大豆サラダ フルーツカクテル E582Kcal 蛋20.5g 脂19.3g 塩5.1g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 塩肉じゃが 煮いたし もずく酢 E723Kcal 蛋18.9g 脂20.7g 塩1.6g
28日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) にんじんのツナ煮 梅干し 飲むヨーグルト(いちご) E396Kcal 蛋12.3g 脂4.9g 塩4.5g	たらこ大葉の Pasta コンソメスープ(野菜) 海藻サラダ E495Kcal 蛋19.3g 脂19.4g 塩6g	和菓子 E130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 卵豆腐のとろろがけ とうがんの水晶煮 きゅうりのもろみあえ E364Kcal 蛋11.1g 脂3.7g 塩1.9g
29日 (月)	御飯 すまし汁(かいわれ) ピマンと竹輪の炒め物 のり佃煮 牛乳 E424Kcal 蛋13g 脂7.8g 塩3.2g	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のニンニク醤油ソース さつま芋のきんぴら 小松菜の梅肉あえ E627Kcal 蛋20.7g 脂16.9g 塩5.6g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 エビのチリソース ナスとえのきの中華風サラダ パイナップル缶 E440Kcal 蛋13.7g 脂9.4g 塩1.9g
30日 (火)	御飯 みそ汁(なす・青梗菜) こんにやくと玉ねぎの炒り煮 しば漬け 抹茶ラテ E475Kcal 蛋10.9g 脂15.2g 塩2.3g	御飯 トマトスープ ハニーマスタードチキン マカロニサラダ ブロッコリーのカラフル煮 E572Kcal 蛋19.1g 脂21.4g 塩3.2g	水ようかん E85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 人参とえのきのごま炒め バナナ E527Kcal 蛋19.4g 脂12.7g 塩2g
31日 (水)	御飯 すまし汁(ハンパン) キャベツウインナーの柚子胡椒炒め ふりかけ 甘酒 E391Kcal 蛋9.6g 脂5.5g 塩1.5g	天津飯 酸辣湯 もやしとザーサイの和え物 みかんヨーグルト E623Kcal 蛋20.8g 脂23.5g 塩3.9g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 サワラの香味焼き 青梗菜の辛子和え パプリカのお浸し E625Kcal 蛋26.9g 脂18.3g 塩2.1g