

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和1年11月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (金)	御飯 みそ汁(麩・絹さや) にんじんきんぴら のり佃煮 ミルクティ E359Kcal 蛋9.3g 脂5.2g 塩2.4g	赤飯 わかめの梅風味スープ ひりょうず れんこんサラダ E525Kcal 蛋18.4g 脂22.4g 塩3.7g	洋菓子 E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 茶碗蒸し なすの田舎煮 卵の花 E411Kcal 蛋14g 脂8.9g 塩2.9g
2日 (土)	御飯 すまし汁(手毬麩) ひじき煮 野沢菜漬け ココア E382Kcal 蛋11g 脂7g 塩2.4g	サフランライス オニオンスープ チキンストロウワ 白菜フルーツサラダ E998Kcal 蛋13g 脂70.3g 塩2.7g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 さばの味噌煮 長芋の梅肉あえ ほうれん草のごまあえ E546Kcal 蛋23.7g 脂14.9g 塩2.1g
3日 (日)	御飯 みそ汁(きゃべつ・麩) かんぴょう煮 梅干し カフェオレ E394Kcal 蛋11.1g 脂6.4g 塩4.2g	カレーうどん いんげんのくるみあえ フルーツカクテル E468Kcal 蛋15.2g 脂19g 塩4.4g	行事用お菓子 E89Kcal 蛋2.4g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 じゃがいものオムレツ 小松菜とツナのサラダ にんじんサラダ E516Kcal 蛋17.9g 脂15.8g 塩3.9g
4日 (月)	御飯 すまし汁 五目煮豆 ふりかけ 牛乳 E408Kcal 蛋13.7g 脂8.5g 塩2g	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) ロール白菜鍋仕立て インゲンのピリ辛あえ パイナップル缶 E504Kcal 蛋22.5g 脂10.2g 塩4.2g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 カレイの塩焼き さつまいもの甘煮 きゅうりゆかりあえ E401Kcal 蛋18.8g 脂2.4g 塩3.1g
5日 (火)	御飯 みそ汁(小松菜) 切り昆布の煮物 なめ茸 抹茶ラテ E417Kcal 蛋12.2g 脂9.4g 塩3.9g	御飯 すまし汁 豆腐入りハンバーグ ごぼうとツナのサラダ ぬか漬け E510Kcal 蛋18.6g 脂16.7g 塩2.6g	ヨーグルトケーキ E76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	御飯 和風炒り卵 かぼちゃのごまあえ おくらとめかぶの和え物 E435Kcal 蛋13.1g 脂7.8g 塩5.1g
6日 (水)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) さつま揚げとインゲンの炒め煮 ふりかけ 甘酒 E423Kcal 蛋11.3g 脂5.4g 塩2.2g	コーン入りガーリックライス ミネストローネ 鮭のムニエルタルタルソース 大豆サラダ E806Kcal 蛋31.6g 脂41.3g 塩4.1g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 なすの肉味噌あえ もやしのカレー炒め 黄桃缶 E403Kcal 蛋11.3g 脂9.6g 塩0.7g
7日 (木)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 竹輪の甘辛煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E411Kcal 蛋14.2g 脂5.3g 塩2.8g	天津飯 サンラタン もやしのナムル みかんヨーグルト E599Kcal 蛋21.5g 脂20g 塩3.2g	たい焼き E57Kcal 蛋1.7g 脂1g 塩0.1g	御飯 ぶり大根 にんじんのピーナッツあえ きゅうりの梅あえ E486Kcal 蛋18.9g 脂13.7g 塩2g
8日 (金)	御飯 すまし汁(オクラ) 切干し大根 昆布佃煮 ミルクティ E369Kcal 蛋9g 脂4.8g 塩2.6g	御飯 コンソメスープ(カリフラワー) あじのピカタ おからサラダ フルーツカクテル E497Kcal 蛋20.6g 脂10.7g 塩2.8g	ブルーベリーゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	雑穀のお粥 豚肉のこってり煮 小松菜のポン酢和え E466Kcal 蛋18.7g 脂16.2g 塩2.2g
9日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かんぴょう煮 たくあん ココア E403Kcal 蛋11.3g 脂7g 塩2.7g	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ 柚子大根 パイナップル缶 E514Kcal 蛋13.9g 脂17.8g 塩3.5g	チョコレートケーキ E148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	御飯 ちぐさ焼き卵 さつま芋サラダ ブロッコリーのおかかあえ E499Kcal 蛋14.7g 脂13.5g 塩1.4g
10日 (日)	御飯 すまし汁(菜の花) 高野豆腐の煮物 金山寺みそ カフェオレ E441Kcal 蛋14.5g 脂7.2g 塩3.2g	味噌煮込みうどん 厚焼き卵 秋のフルーツサラダ E459Kcal 蛋18.7g 脂18.7g 塩3.3g	ストロベリーババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 煮魚 じゃが芋の白煮 わかめの梅おろし E394Kcal 蛋20.3g 脂1.2g 塩4.8g
11日 (月)	御飯 みそ汁(麩・絹さや) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 牛乳 E439Kcal 蛋16.4g 脂9.8g 塩2.7g	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) 豚肉の香味焼き 切干大根のごまだれサラダ みかんヨーグルト E590Kcal 蛋21.1g 脂21.9g 塩3g	やわらかおかき E19Kcal 蛋0.7g 脂1.1g 塩0g	パセリライス チキンシチュー きのこマリネのサラダ E437Kcal 蛋13.4g 脂9.1g 塩2.6g
12日 (火)	御飯 すまし汁 山菜おかかあえ ゆずみそ 抹茶ラテ E334Kcal 蛋9.7g 脂4.7g 塩1.7g	ゆかり御飯 のっぺい汁 カレイの磯辺揚げ 白菜と椎茸の和えもの E393Kcal 蛋8.6g 脂6.2g 塩2.1g	マロンババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 麻婆豆腐 青梗菜のナムル ザーサイ E414Kcal 蛋13g 脂13.4g 塩3.9g
13日 (水)	御飯 みそ汁(板麩・ねぎ) 五目煮豆 のり佃煮 甘酒 E402Kcal 蛋12.1g 脂2.7g 塩2.6g	御飯 豆乳ときのこのスープ キャベツとひき肉の重ね煮 にんじんサラダ パイナップル缶 E561Kcal 蛋22g 脂14.4g 塩2.9g	ワッフル E76Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	御飯 さばの味噌煮 里芋のごまあえ ブロッコリーの辛子あえ E530Kcal 蛋23.8g 脂13.7g 塩2.5g
14日 (木)	御飯 すまし汁(オクラ) 昆布の煮物 たいみそ 飲むヨーグルト(いちご) E397Kcal 蛋10.8g 脂4.8g 塩2.6g	大根飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き マカロニ和風サラダ E646Kcal 蛋20.5g 脂27.9g 塩4.1g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 卵豆腐あんかけ れんこんのきんぴら ほうれん草のなめ茸あえ E421Kcal 蛋14.3g 脂8.4g 塩3.4g
15日 (金)	御飯 みそ汁(油揚げ) しらたきの辛子煮 たくあん ミルクティ	鮭とカリフラワーのグラタン オニオンスープ 海藻サラダ フルーツカクテル	洋菓子	御飯 豆腐とニラの旨煮 くるみあえ ピーチヨーグルト

	エ370Kcal 蛋9.8g 脂6.4g 塩3.3g	エ317Kcal 蛋17.7g 脂14.9g 塩3.5g	エ148Kcal 蛋2.8g 脂8.4g 塩0.2g	エ418Kcal 蛋12g 脂8.8g 塩1.7g
16日 (土)	御飯 すまし汁 里芋のそぼろ煮 野沢菜漬け ココア	三色丼 みそ汁(板麩・ねぎ) さつま芋とりんご煮 ブロッコリーのサラダ	杏仁豆腐	御飯 舞茸の卵とじ もやしと人参の和風醤油胡麻和え オクラのきざみあえ
	エ435Kcal 蛋13.4g 脂8.9g 塩2.4g	エ518Kcal 蛋17.3g 脂12.7g 塩2.3g	エ40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	エ347Kcal 蛋11.6g 脂5.5g 塩1.6g
17日 (日)	御飯 みそ汁 がんもどきの含め煮 梅干し カフェオレ	和風ツナパスタ じゃが芋スープ ごぼうとひじきの味噌マヨあえ	水ようかん	子ぎつねごはん 肉団子と白菜の煮物 インゲンの当座煮
	エ457Kcal 蛋15.1g 脂12.4g 塩6.2g	エ424Kcal 蛋17.1g 脂10.5g 塩5.1g	エ85Kcal 蛋2.6g 脂0.1g 塩0g	エ397Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩2.2g
18日 (月)	御飯 すまし汁 ぜんまい炒り煮 梅びしお 牛乳	ドライカレー コンソメスープ(ほうれん草・卵) きゅうりのピクルス バインヨーグルト	コーヒーゼリー	御飯 茶碗蒸し 大根梅肉サラダ 小松菜の煮びたし
	エ391Kcal 蛋10.8g 脂9.5g 塩4g	エ599Kcal 蛋22.8g 脂21.3g 塩4.9g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ332Kcal 蛋12.4g 脂4.5g 塩2.2g
19日 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 高野豆腐煮付け たいみそ 抹茶ラテ	御飯 お吸い物(ちくわ・三つ葉) 鶏肉と卵の酢煮 たくあんときゅうりの和え物 黄桃缶	乳菓まんじゅう	ジンジャーライス ホトフ ブロッコリーのマヨネーズあえ
	エ441Kcal 蛋13.8g 脂7.5g 塩2.9g	エ503Kcal 蛋19g 脂12.1g 塩2.9g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	エ406Kcal 蛋12.7g 脂10.9g 塩2.9g
20日 (水)	御飯 すまし汁(かいわれ) 昆布の煮物 しば漬け 甘酒	わかめごはん けんちん汁 魚の塩焼き 白菜とちくわのさつと煮	ミルクプリン	御飯 かにかまと三ツ葉の卵焼き カリフラワーのきんぴら みかんヨーグルト
	エ366Kcal 蛋9g 脂1.1g 塩2.6g	エ394Kcal 蛋23.5g 脂5.1g 塩2.9g	エ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0.1g	エ538Kcal 蛋18.9g 脂16.2g 塩2.3g
21日 (木)	御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 竹輪の甘辛煮 昆布佃煮 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 すまし汁(花麩) 親子煮 れんこんの柚子胡椒マヨあえ ぬか漬け	バウムクーヘン	御飯 豆腐と海老の炒め物 かぼちゃの甘煮 切干し大根のサラダ
	エ416Kcal 蛋13.8g 脂5.3g 塩3.3g	エ503Kcal 蛋17g 脂17g 塩3.4g	エ101Kcal 蛋1.9g 脂5.2g 塩0g	エ487Kcal 蛋17.3g 脂8g 塩3.6g
22日 (金)	御飯 すまし汁(春菊・椎茸) 大豆と昆布の煮物 梅干し ミルクティ	中華丼 春雨とニラのスープ インゲンのピリ辛あえ フルーツカクテル	デザートムース(ぶどう)	御飯 あじの山椒焼き 卵の花 たたきオクラあえ
	エ353Kcal 蛋11.2g 脂4.7g 塩4.5g	エ421Kcal 蛋12.7g 脂5.2g 塩2.4g	エ28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	エ450Kcal 蛋22.8g 脂10g 塩1.9g
23日 (土)	御飯 みそ汁(舞茸・豆腐) もやしの炒り煮 金山寺みそ ココア	御飯 オニオンスープ ポテトコロッケ ごぼうサラダ 黄桃缶	どら焼き	中華風おこわ きゅうりの甘酢炒め カリフラワーのナムル
	エ421Kcal 蛋13.5g 脂7.2g 塩2.2g	エ558Kcal 蛋10.5g 脂16.6g 塩2.1g	エ24Kcal 蛋1.2g 脂1.3g 塩0g	エ356Kcal 蛋8.4g 脂7.8g 塩2g
24日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) さつま揚げとインゲンの炒め煮 なめ茸 カフェオレ	具だくさんラーメン シュウマイ ブロッコリーのおかかあえ	杏ゼリー	ごぼうめし 野菜炒め バナナ
	エ423Kcal 蛋12.7g 脂8.3g 塩3.2g	エ431Kcal 蛋20g 脂14.7g 塩4.5g	エ99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	エ381Kcal 蛋9.7g 脂6.7g 塩1.4g
25日 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) がんもとオクラの煮物 ふりかけ 牛乳	御飯 コンソメスープ(しめじ・長ネギ) 鶏肉のくるみ味噌焼き 切干大根のサラダ フルーツカクテル	やわらかおかき	菜飯 豆腐の卵とじ 酢の物
	エ463Kcal 蛋16.5g 脂12.9g 塩2.4g	エ545Kcal 蛋20.1g 脂18.3g 塩2.6g	エ51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	エ434Kcal 蛋17.8g 脂9.6g 塩2.8g
26日 (火)	御飯 すまし汁(椎茸) 切り昆布の煮物 ふりかけ 抹茶ラテ	御飯 みそ汁 豚肉の甘辛焼き 酢ばす ブルーベリーヨーグルト	コーヒーゼリー	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き ツナじゃが きゅうりのしらすあえ
	エ439Kcal 蛋13.8g 脂9.8g 塩7.1g	エ542Kcal 蛋19.5g 脂16.2g 塩2.8g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ464Kcal 蛋15g 脂11g 塩2.7g
27日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや) 切干し大根 しば漬け 甘酒	ザーサイの中華風炊き込み御飯 中華風かきたま汁 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨ときゅうりの中華風和え物	蒸しパン	御飯 豆腐ステーキきのこあんかけ かぼちゃのごまあえ 黄桃缶
	エ403Kcal 蛋9.4g 脂3.4g 塩2.2g	エ552Kcal 蛋20.9g 脂22.2g 塩9.1g	エ130Kcal 蛋2.8g 脂2.8g 塩0g	エ546Kcal 蛋13.9g 脂15.7g 塩4.6g
28日 (木)	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 厚揚げとオクラのあんかけ ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご)	コーン入りガーリックライス コンソメスープ(カリフラワー) マッシュポテトのミートソースがけ いんげんのくるみサラダ	ぶどうゼリー	御飯 あじの薬味ソースがけ れんこんの柚子胡椒マヨあえ もずく酢
	エ405Kcal 蛋12.5g 脂7.7g 塩2.6g	エ536Kcal 蛋13.5g 脂20.9g 塩6.9g	エ100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	エ593Kcal 蛋21.5g 脂24.5g 塩3g
29日 (金)	御飯 みそ汁(ねぎ・麩) ひじきと大豆の煮物 梅干し ミルクティ	御飯 すまし汁(菜の花) 鮭の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 ブルーベリー煮	カステラ	ベーコンとしめじのリゾット ブロッコリーと桜えびのソテー おからサラダ
	エ363Kcal 蛋10.5g 脂5.9g 塩4.1g	エ521Kcal 蛋24g 脂6.2g 塩3.2g	エ78Kcal 蛋2.3g 脂2.4g 塩0g	エ345Kcal 蛋14g 脂11.8g 塩2.1g
30日 (土)	御飯 すまし汁(オクラ) ごぼうの炒り煮 野沢菜漬け ココア	御飯 コンソメスープ(野菜) キャベツと豚肉のマスタードミル煮 マカロニサラダ みかん缶	ゼリー(メロン味)	御飯 肉味噌温やっこ かぶと人参のマリネ ぬか漬け
	エ394Kcal 蛋10.6g 脂8.2g 塩2.1g	エ543Kcal 蛋14.9g 脂19.6g 塩3g	エ48Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	エ363Kcal 蛋12.2g 脂8g 塩1.5g