

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和2年5月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (金)	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 切干し大根 野沢菜漬け ミルクティ E380Kcal 蛋10.3g 脂7.6g 塩2.1g	赤飯 豚汁 鰯の西京漬け焼き おからサラダ バナナ E579Kcal 蛋25g 脂14.6g 塩2.7g	よもぎ饅頭 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め いんげんとえのきの青じそ和え 煮豆 E537Kcal 蛋18.2g 脂20g 塩1.4g
2日 (土)	御飯 みそ汁(長葱・豆腐) 高野豆腐煮 のり佃煮 ココア E379Kcal 蛋15.1g 脂8.4g 塩2.3g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) カレイの磯辺揚げ もやしと小松菜の辛子和え 黄桃缶 E454Kcal 蛋18.4g 脂12.3g 塩2.3g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 鶏肉と野菜の旨煮 切干大根とジャコの塩きんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ E593Kcal 蛋18.6g 脂23.4g 塩2.6g
3日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 竹輪といんげんの炒め煮 梅干し カフェオレ E475Kcal 蛋13.6g 脂9.5g 塩4.6g	鶏南蛮蕎麦 厚焼き卵 キャベツときゅうりのごまマヨネーズ 和え E476Kcal 蛋21.4g 脂19.8g 塩4.5g	たい焼き E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	御飯 炒り豆腐 里芋のそぼろ煮 バナナ E542Kcal 蛋14.5g 脂14.8g 塩2g
4日 (月)	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) かんぴょう煮 ふりかけ 牛乳 E405Kcal 蛋13.4g 脂8.8g 塩2.2g	御飯 コンソメスープ(しめじ・卵) チキンソテー トマトガーリックソース カリフラワーのピクルス E508Kcal 蛋25.6g 脂14.1g 塩3.4g	抹茶ゼリー E30Kcal 蛋0.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 鰯の照り焼き きんぴらごぼう オクラのなめ茸あえ E510Kcal 蛋18.8g 脂15.1g 塩3.5g
5日 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・小松菜) ぜんまい炒り煮 野沢菜漬け 抹茶ラテ E411Kcal 蛋14.1g 脂10.5g 塩2.5g	たけのごぼはん すまし汁(菜の花・椎茸) 天ぷら(海老・茄子・さつま芋) きゅうりとわかめの酢の物 いちご E571Kcal 蛋18.2g 脂19.8g 塩3.8g	ねりきり(柏餅風和菓子) E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	御飯 かに風味卵焼き 里芋の煮ころがし れんこんといんげんのごま和え E522Kcal 蛋18.7g 脂15g 塩3.2g
6日 (水)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 五目煮豆 ふりかけ 甘酒 E431Kcal 蛋13.4g 脂4.2g 塩2.2g	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鮭の味噌マヨ焼き もやしときゅうりのごま酢あえ マンゴー缶 E496Kcal 蛋22.3g 脂16.1g 塩2.9g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	菜飯 豚肉とキャベツの炒め物 菜の花の辛子和え E517Kcal 蛋20.7g 脂21.9g 塩1.8g
7日 (木)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) がんもといんげんの煮物 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E445Kcal 蛋15.3g 脂11.6g 塩2.4g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) さつまいもと鶏肉の煮物 オクラのチーズ和え 黄桃缶 E570Kcal 蛋17.2g 脂15.9g 塩3g	今川焼き(小倉) E44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	御飯 鰯のおろしソースかけ れんこんのきんぴら いんげんのおかか和え E426Kcal 蛋19.4g 脂9.6g 塩2g
8日 (金)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) ひじき煮 しば漬け ミルクティ E375Kcal 蛋10.2g 脂6.8g 塩2.3g	パセリライス コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) おからハンバーグ かぼちゃサラダ E665Kcal 蛋22.4g 脂28.3g 塩3.9g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 五目旨煮 きゅうりとしらすの醤油漬け フルーツカクテル E456Kcal 蛋16.1g 脂13.4g 塩2g
9日 (土)	御飯 みそ汁(かぶ・小松菜) 山菜の煮物 なめ茸 ココア E337Kcal 蛋11g 脂6.9g 塩2.2g	天津飯 トマトとザーサイのスープ いんげんとわかめの中華和え パイナップル缶 E624Kcal 蛋19g 脂24.5g 塩4.5g	しつとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き じゃが芋のそぼろあんかけ もやしと人参の和え物 E469Kcal 蛋21.9g 脂9g 塩3.2g
10日 (日)	御飯 すまし汁(椎茸・かいわれ) さつま揚げといんげんの炒め煮 梅干し カフェオレ E471Kcal 蛋15g 脂10.4g 塩4.5g	焼きそば 中華スープ シュウマイ バナナ E496Kcal 蛋16.2g 脂15.8g 塩4.2g	パンパロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 カレイのパン粉焼き 里芋としめじのガーリックソテー カリフラワーの粒マスタード和え E540Kcal 蛋26g 脂13.2g 塩2.4g
11日 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 切り昆布の煮物 梅干し 牛乳 E404Kcal 蛋12.3g 脂9.7g 塩3.9g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしときくらげの甘酢和え パイナップル缶 E508Kcal 蛋17g 脂17.8g 塩3.1g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	なめたけ炊き込み御飯 卵と豚肉のオイスター炒め いんげんとツナの和え物 E546Kcal 蛋20.3g 脂23.5g 塩1.9g
12日 (火)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) れんこんの甘辛炒め 昆布佃煮 抹茶ラテ E462Kcal 蛋14.1g 脂12.2g 塩2.8g	ドライカレー コンソメスープ(しめじ・長葱) カリフラワーのサラダ マンゴー缶 E631Kcal 蛋19.5g 脂27.4g 塩4.1g	コーヒゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 アスパラガスのボン酢和え きゅうりのぬか漬け E414Kcal 蛋19g 脂10.6g 塩1.3g
13日 (水)	御飯 すまし汁(豆腐・絹さや) 切干し大根ごま風味煮 ゆずみそ 甘酒 E423Kcal 蛋11.1g 脂3g 塩2g	御飯 キャベツと葱のスープ 鶏肉のくるみ味噌焼き ごぼうとひじきのサラダ バナナ E642Kcal 蛋28.9g 脂20g 塩3.1g	やわらかおかき(コーンポタージュ) E32Kcal 蛋0.3g 脂1.2g 塩0g	御飯 黒ムツのムニエル(バター・醤油) きのこマリネのサラダ オクラのごま和え E406Kcal 蛋17.1g 脂10g 塩3.1g
14日 (木)	御飯 みそ汁(ハンパ・小松菜) 油揚げとふきの煮物 金山寺みそ 抹茶ラテ E410Kcal 蛋12g 脂6.9g 塩2.8g	バターライス 人参のポタージュスープ 豚肉の香味焼き ほうれん草としめじの和え物 E606Kcal 蛋21g 脂27.2g 塩3.4g	マロンパンパロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 鯖の生姜醤油焼き さつま芋のバターしょうゆ炒め フルーツカクテル E516Kcal 蛋13.1g 脂17g 塩2.2g
15日 (金)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 竹輪と人参の煮物 ふりかけ ミルクティ E410Kcal 蛋12g 脂6.9g 塩2.8g	御飯 みそ汁(菜の花・玉葱) ぶりの照り焼き 卵の花 みかん缶 E606Kcal 蛋21g 脂27.2g 塩3.4g	ヨーグルトケーキ E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	ひじき御飯 豚肉と里芋の煮込み かぶの甘酢漬け E516Kcal 蛋13.1g 脂17g 塩2.2g

	エ361Kcal 蛋11.6g 脂4.5g 塩2.4g	エ635Kcal 蛋27.1g 脂23.2g 塩3.5g	エ76Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	エ520Kcal 蛋16.5g 脂18.4g 塩2.6g
16日 (土)	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) かんぴょう煮 ゆずみそ ココア	御飯 すまし汁(春菊・竹輪) 鮭のバーベキューソース焼き ポテトサラダ 黄桃缶	かぼちゃババロア	御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 ごぼうのカレー風味炒め いんげんのピーナッツ和え
	エ359Kcal 蛋11.1g 脂6.6g 塩1.9g	エ571Kcal 蛋22.1g 脂20.4g 塩3.5g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ495Kcal 蛋15.4g 脂14.5g 塩1.9g
17日 (日)	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) さつま揚げの煮物 梅干し カフェオレ	かき玉うどん いんげんのごまマヨネーズ和え ブルーベリーヨーグルト	ドーナツ	御飯 鶏肉と南瓜の炒め煮 キャベツと竹輪の和え物 オクラのお浸し
	エ422Kcal 蛋13.1g 脂7g 塩4.5g	エ490Kcal 蛋20.8g 脂18.2g 塩3.7g	エ174Kcal 蛋4g 脂6g 塩0.2g	エ427Kcal 蛋14.6g 脂8.7g 塩1.9g
18日 (月)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) がんもと人参の煮物 ふりかけ 牛乳	親子丼 かぶのとろろスープ ほうれん草の磯辺和え りんごのコンポート	青りんごゼリー	御飯 鯖の香味焼き もやしと山菜のナムル さつま芋のレモン煮
	エ506Kcal 蛋19.3g 脂16.3g 塩2.3g	エ501Kcal 蛋22.5g 脂9.5g 塩2.7g	エ101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ533Kcal 蛋19g 脂13.5g 塩2.1g
19日 (火)	御飯 すまし汁(ハバン・三つ葉) 高野豆腐煮 のり佃煮 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 豚肉の葱塩焼き ブロッコリー・カニ風味サラダ ブルーベリー紅茶煮	和菓子	パセリライス 鮭のクリーム煮 オクラのチーズ和え
	エ407Kcal 蛋15.4g 脂8.7g 塩2.3g	エ620Kcal 蛋23.2g 脂27.9g 塩1.5g	エ130Kcal 蛋3.3g 脂1.4g 塩0g	エ485Kcal 蛋15.5g 脂18.1g 塩3.4g
20日 (水)	御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) ごぼうの炒り煮 たいみそ 甘酒	十五穀米 かきたま汁 鯖のきのこあんかけ アスパラサラダ	抹茶ババロア	御飯 エビのチリソース 中華サラダ パイナップル缶
	エ463Kcal 蛋11g 脂4.8g 塩2.7g	エ519Kcal 蛋18.5g 脂21.4g 塩3.5g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ466Kcal 蛋13.8g 脂12.5g 塩2.9g
21日 (木)	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 切干し大根 しば漬 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 オニオンスープ キャベツとひき肉の重ね煮 かぼちゃサラダ みかん缶	お茶饅頭	御飯 肉じゃが いんげんとツナの和え物 もずく酢
	エ391Kcal 蛋11.1g 脂7.9g 塩2.1g	エ639Kcal 蛋18.9g 脂25.5g 塩2.8g	エ62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	エ504Kcal 蛋16.9g 脂17.3g 塩1.9g
22日 (金)	御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) ひじき煮 なめ茸 ミルクティ	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 肉団子の甘酢あん ほうれん草のナムル 甘夏みかん	黒ごま水ようかん	御飯 あじの薬味ソースがけ 里芋と野菜の煮物 きゅうりのぬか漬
	エ424Kcal 蛋14.2g 脂9.8g 塩2.8g	エ690Kcal 蛋22.9g 脂28.6g 塩2.9g	エ109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	エ443Kcal 蛋17.9g 脂8.4g 塩1.7g
23日 (土)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) ぜんまい炒り煮 梅干し ココア	焼き豚とネギの炒飯 わかめとえのきのスープ もやしときゅうりの棒棒鶏風サラダ ピーチヨーグルト	今川焼き(小倉)	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め れんこんといんげんのサラダ カリフラワーの梅おかかあえ
	エ357Kcal 蛋10g 脂9.8g 塩4g	エ492Kcal 蛋17.2g 脂16.5g 塩4.1g	エ44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	エ635Kcal 蛋22.6g 脂29.5g 塩2.6g
24日 (日)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) かんぴょう煮 昆布佃煮 カフェオレ	ほうれん草とツナのクリームパスタ コンソメスープ(かぶ) コールスローサラダ	ぶどうゼリー	御飯 ベーコンと葱の卵焼き 菜の花の煮浸し バナナ
	エ474Kcal 蛋12.7g 脂9.8g 塩2.8g	エ426Kcal 蛋18g 脂16.5g 塩3.3g	エ100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	エ592Kcal 蛋20.1g 脂21.6g 塩1.9g
25日 (月)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) ぜんまい炒り煮 金山寺みそ 牛乳	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の野菜あんかけ かぼちゃ詰め煮 みかん缶	チョコバウム	御飯 炒り豆腐 切干し大根のサラダ オクラのおかかチーズあえ
	エ441Kcal 蛋12.4g 脂11.8g 塩2.7g	エ494Kcal 蛋21.4g 脂10g 塩3g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0g	エ482Kcal 蛋14g 脂16.3g 塩3g
26日 (火)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 昆布の煮物 たいみそ 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) カレイのから揚げ ほうれん草としめじの和え物 黄桃缶	抹茶ババロア	菜飯 鶏団子の旨煮 もやしと人参の和え物
	エ417Kcal 蛋13.3g 脂7.1g 塩2.9g	エ563Kcal 蛋19.3g 脂20.6g 塩2.7g	エ83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	エ466Kcal 蛋17.4g 脂12.8g 塩2.6g
27日 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さつま揚げの煮物 ふりかけ 甘酒	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 豚肉の生姜焼き 菜の花とわかめの和え物 フルーツカクテル	みるく饅頭	御飯 鰹のおろしソースかけ きんぴらごぼう きゅうりのゆかりあえ
	エ443Kcal 蛋14.5g 脂4g 塩2.5g	エ604Kcal 蛋21g 脂21.8g 塩2.3g	エ130Kcal 蛋2.4g 脂0.2g 塩0.1g	エ425Kcal 蛋18.3g 脂9g 塩1.6g
28日 (木)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 五目煮豆 たくあん 飲むヨーグルト(いちご)	中華丼 わかめとえのきのスープ もやしとザーサイの和え物 マンゴー缶	カスタードプリン	御飯 ほうれん草とチーズの卵焼き ブロッコリーとツナのサラダ オクラのお浸し
	エ438Kcal 蛋16.2g 脂8.9g 塩2.7g	エ566Kcal 蛋16g 脂21.8g 塩3.9g	エ116Kcal 蛋3.9g 脂6.6g 塩0.2g	エ476Kcal 蛋18.8g 脂15.3g 塩2.5g
29日 (金)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 切干し大根 しば漬 ミルクティ	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 鶏肉のピカタ マセドアンサラダ パイナップル缶	黒糖カステラ	芋ごはん 鯖の照り焼き 卵の花
	エ375Kcal 蛋9.9g 脂7.6g 塩2.5g	エ612Kcal 蛋26.4g 脂22g 塩3.1g	エ54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	エ510Kcal 蛋20.2g 脂14.6g 塩3.6g
30日 (土)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 竹輪と人参の煮物 梅干し ココア	バターライス コーンスープ 和風ミートローフ アスパラピーナッツあえ	いちごゼリー	御飯 卵ともやしの中華あんかけ しゃきしゃきポテトサラダ バナナ
	エ369Kcal 蛋13.7g 脂7g 塩4.5g	エ557Kcal 蛋22.8g 脂16.8g 塩3.6g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ535Kcal 蛋13.6g 脂15.9g 塩2.4g

<p>31日 (日)</p>	<p>御飯 すまし汁(春菊・長葱) れんごんの甘辛炒め のり佃煮 カフェオレ</p> <p>エ480Kcal 蛋14.3g 脂11.7g 塩3g</p>	<p>野菜たっぷりタンメン 厚焼き卵 いんげんの生姜和え</p> <p>エ484Kcal 蛋18g 脂23.7g 塩3.1g</p>	<p>ドームケーキ(こしあん)</p> <p>エ42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g</p>	<p>御飯 豆腐とひき肉のみそ炒め ほうれん草の土佐和え みかんヨーグルト</p> <p>エ511Kcal 蛋18.1g 脂16.2g 塩1.8g</p>
--------------------	--	--	--	---