

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和2年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (月)	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) キャベツウインナー炒め なめ茸 牛乳 E463Kcal 蛋13.7g 脂15.8g 塩2.4g	赤飯 すまし汁(とろろ昆布・かいわれ) あじの香味揚げ 菜の花の白あえ ブルー煮 E557Kcal 蛋24.5g 脂17.2g 塩4.2g	ねりきり E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	御飯 えび玉 かぶと人参の甘酢漬け オクラのきざみあえ E433Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩2.7g
2日 (火)	御飯 すまし汁(菜の花・竹輪) 切干し大根 ゆずみそ 抹茶ラテ E431Kcal 蛋14.3g 脂10.8g 塩1.9g	御飯 春雨スープ 豚肉のブルコギ風 いんげんのカッターチーズ和え パイナップル缶 E693Kcal 蛋22.3g 脂31.8g 塩2.5g	青りんごゼリー E101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鰯の味噌漬け焼き かぼちゃの甘煮 もやしのナムル E457Kcal 蛋19.3g 脂9g 塩2.9g
3日 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) さつま揚げの煮物 ふりかけ 甘酒 E444Kcal 蛋13.6g 脂3.2g 塩3g	鶏の照焼き丼 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 菜の花とザーサイの和え物 黄桃缶 E548Kcal 蛋26.9g 脂16.6g 塩3.6g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 豆腐のかに風味あんかけ ほうれん草のソテー カリフラワーの彩りサラダ E498Kcal 蛋16.1g 脂19.7g 塩2.8g
4日 (木)	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) ぜんまい炒り煮 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E427Kcal 蛋11.9g 脂11g 塩2.6g	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツといんげんのピーナッツ和え E569Kcal 蛋26.3g 脂15.1g 塩3.2g	ストロベリーババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	五日炊き込みごはん 里芋の煮ころがし ひじきのサラダ E430Kcal 蛋12.5g 脂10.1g 塩2.1g
5日 (金)	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) がんもと人参の煮物 しば漬け ミルクティ E440Kcal 蛋15.6g 脂12.2g 塩2.4g	御飯 かぶのポタージュスープ れんこんとおからのつくね いんげんのごま味噌和え マンゴー缶 E635Kcal 蛋21.9g 脂24.3g 塩2.9g	やわらかおかき(きなこ) E51Kcal 蛋0.5g 脂1.9g 塩0g	御飯 黒ムツのムニエル おろしポン酢 ごぼうサラダ オクラのおかか和え E453Kcal 蛋15.9g 脂11.5g 塩1.6g
6日 (土)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) れんこんの甘辛炒め 梅干し ココア E399Kcal 蛋11.7g 脂10.7g 塩4.2g	御飯 キャベツと葱の卵スープ 炒り鶏 ほうれん草ともやしの磯辺和え りんごのコンポート E511Kcal 蛋22.6g 脂10g 塩3.6g	オレンジゼリー E80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	御飯 厚揚げとなすのピリ辛炒め 菜の花とツナの和え物 煮豆 E515Kcal 蛋16.7g 脂17.1g 塩1.8g
7日 (日)	御飯 すまし汁(ハンパ・万能葱) ひじきと高野豆腐煮 たいみそ カフェオレ E483Kcal 蛋14.9g 脂9g 塩2.3g	きつねそば シューマイ さつま芋とくるみのサラダ E521Kcal 蛋19.3g 脂17g 塩3.9g	ミルク蒸しケーキ E13Kcal 蛋0.2g 脂0.4g 塩0g	御飯 クリームシチュー いんげんとかにかまの辛子マヨ ネーズ和え フルーツカクテル E558Kcal 蛋20.4g 脂18.9g 塩2g
8日 (月)	御飯 みそ汁(長葱・わかめ) もやしの炒り煮 ゆずみそ 牛乳 E376Kcal 蛋12g 脂6.8g 塩2.1g	御飯 コンソメスープ(大根・万能葱) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 黄桃缶 E658Kcal 蛋20.9g 脂28.9g 塩2.6g	水ようかん E64Kcal 蛋1g 脂2.3g 塩0g	御飯 豆腐ステーキきのこあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのわさび和え E502Kcal 蛋18.1g 脂13g 塩2.7g
9日 (火)	御飯 すまし汁(竹輪・絹さや) かんぴょう煮 のり佃煮 抹茶ラテ E419Kcal 蛋13.7g 脂9.7g 塩2.6g	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) チキン南蛮 アスパラのピーナッツ和え りんごの赤ワイン煮 E693Kcal 蛋29.3g 脂26.6g 塩3.3g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	ごぼうとひじきの御飯 里芋とえびの中華煮 菜の花のお浸し E337Kcal 蛋11.3g 脂2.9g 塩1.7g
10日 (水)	御飯 みそ汁(ハンパ・小松菜) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 甘酒 E450Kcal 蛋15g 脂4.8g 塩2.8g	御飯 ほうれん草と卵のスープ 鰯のムニエル 野菜あんかけ カリフラワーのナムル みかん缶 E515Kcal 蛋21.8g 脂15.8g 塩3.3g	梅ゼリー E49Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	海老とパプリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め きゅうりとささ身のさっぱりサラダ E506Kcal 蛋15.5g 脂17.7g 塩2.6g
11日 (木)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) れんこんの甘辛炒め 梅びしお 飲むヨーグルト(いちご) E438Kcal 蛋12.2g 脂11.4g 塩4.2g	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 豚肉の生姜焼き ツナポテトサラダ かぶの浅漬け E711Kcal 蛋22.1g 脂35.2g 塩3.2g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 麻婆もやし 中華サラダ マンゴー缶 E476Kcal 蛋18.4g 脂15.5g 塩2.6g
12日 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 切干し大根 野沢菜漬け ミルクティ E410Kcal 蛋10.8g 脂10g 塩2.2g	御飯 雷汁 鯖の塩焼き ほうれん草としめじの煮浸し パイナップル缶 E540Kcal 蛋23.3g 脂16.2g 塩3.2g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 かにかまと三ツ葉の卵焼き 卵の花 カリフラワーマリネ E593Kcal 蛋21.3g 脂24.3g 塩3.5g
13日 (土)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) ひじき梅煮 たいみそ ココア E406Kcal 蛋12.4g 脂8.8g 塩2.4g	とうもろこし御飯 ピシソワーズ 白身魚のピカタ いんげんのくるみサラダ E562Kcal 蛋22.2g 脂17.7g 塩4g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 筑前煮 かぼちゃのごまヨサダ フルーツカクテル E513Kcal 蛋16.7g 脂12.4g 塩2g
14日 (日)	御飯 みそ汁(なめこ・豆腐) きんぴらごぼう しば漬け カフェオレ E502Kcal 蛋12.6g 脂13g 塩2.4g	カレーうどん 厚焼き卵 オクラと茗荷のさっぱり和え E423Kcal 蛋19.6g 脂20g 塩3.2g	コーヒゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 ポトフ いんげんのおかかチーズ和え ピーチヨーグルト E530Kcal 蛋18.6g 脂17.5g 塩2.5g
15日 (月)	御飯 すまし汁(万能葱・玉麩) れんこんの甘辛炒め ふりかけ 牛乳 E447Kcal 蛋13.9g 脂12.7g 塩2.1g	御飯 野菜スープ(玉葱・人参) 鰯のごま味噌焼き 菜の花のお浸し ブルー煮 E464Kcal 蛋20.4g 脂8g 塩3.4g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	じゃこと大豆の混ぜごはん 卵と豚肉のオイスター炒め カリフラワーのカレーマリネ E579Kcal 蛋21.2g 脂26.2g 塩2.2g

16日 (火)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) がんもの煮付 梅干し 抹茶ラテ E430Kcal 蛋15.8g 脂11.9g 塩4.1g	ビビンバ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) きゅうりとときらげの中華和え パイナップル缶 E526Kcal 蛋16.3g 脂19.1g 塩3.7g	マンゴープリン E87Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0g	御飯 さつま芋と鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーとツナのサラダ いんげんの辛子マヨネーズ和え E522Kcal 蛋20.1g 脂14.1g 塩2.2g
17日 (水)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・万能葱) ごぼうの炒り煮 ゆずみそ 甘酒 E417Kcal 蛋9.1g 脂4g 塩2.1g	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鯖の生姜醤油焼き もやしとしめじのピリ辛和え マンゴー缶 E570Kcal 蛋23.9g 脂21.4g 塩4.1g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	御飯 干草焼き卵 菜の花の煮浸し 海藻サラダ E471Kcal 蛋18.3g 脂15.5g 塩3.5g
18日 (木)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 五目ひじき煮 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E425Kcal 蛋13.3g 脂8.2g 塩2.8g	御飯 サンデー 回鍋肉 ほうれん草の中華和え 黄桃缶 E658Kcal 蛋26g 脂28.2g 塩3g	ブルーベリーゼリー E100Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ オクラのおかか和え E484Kcal 蛋16.4g 脂15.4g 塩2g
19日 (金)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) ぜんまい炒り煮 のり佃煮 ミルクティ E376Kcal 蛋10.3g 脂8.5g 塩2.4g	十五穀米 みそ汁(小松菜・油揚げ) つくねの味噌焼き 揚げなす E629Kcal 蛋23.6g 脂28.3g 塩2.8g	ふるさとりんごケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	御飯 厚揚げの中華炒め キャベツと竹輪のマヨポン酢和え バナナ E500Kcal 蛋16.2g 脂15g 塩1.6g
20日 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・小松菜) 切干し大根とツナの炒め煮 しば漬け ココア E352Kcal 蛋11.8g 脂7.9g 塩1.9g	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) 鶏の唐揚げ葱醬油ダレ いんげんのごま和え マンゴー缶 E536Kcal 蛋23.7g 脂15.3g 塩2.8g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	キャロットライス 鮭とじゃが芋のクリーム煮 カリフラワーの粒マスタードサラダ E550Kcal 蛋17.1g 脂16.7g 塩3.6g
21日 (日)	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) かんぴょう煮 昆布佃煮 カフェオレ E486Kcal 蛋12.1g 脂9.5g 塩3g	和風ツナパスタ コンソメスープ(じゃが芋・ベーコン) ブロッコリーカニ風味サラダ E477Kcal 蛋18.4g 脂20.6g 塩4.2g	たい焼き E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	御飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の梅肉和え パイナップル缶 E606Kcal 蛋21.5g 脂23.7g 塩2.3g
22日 (月)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 竹輪とじゃが芋の煮物 しば漬け 牛乳 E415Kcal 蛋13.7g 脂7g 塩2.6g	きのこのハヤシライス コンソメスープ(大根・万能葱) ブロッコリーとカリフラワーのカラフルサラダ マンゴー缶 E612Kcal 蛋18.4g 脂21.9g 塩3.9g	抹茶ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 ごぼうとツナの卵とじ 切干し大根のサラダ キャベツのおかか和え E455Kcal 蛋17g 脂12.1g 塩2.9g
23日 (火)	御飯 すまし汁(菜の花・竹輪) 山菜の煮物 たくあん 抹茶ラテ E388Kcal 蛋13.2g 脂8.1g 塩2.4g	御飯 みそ汁(かぶ・小松菜) 桜えび入り製豆腐 なすの煮浸し バナナ E589Kcal 蛋17.4g 脂21.7g 塩3.1g	紫芋蒸しケーキ E26Kcal 蛋0.9g 脂1.2g 塩0g	御飯 豚肉と里芋の煮込み 菜の花のピーナツ和え きゅうりの甘酢漬け E587Kcal 蛋19.1g 脂22.7g 塩1.9g
24日 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 高野豆腐煮 ゆずみそ 甘酒 E443Kcal 蛋11.9g 脂3.8g 塩2.2g	御飯 わかめスープ 鶏肉のにんにく照り焼き アスパラサラダ ブルーツカケル E542Kcal 蛋25.5g 脂17.1g 塩3.5g	りんごゼリー E104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	かやくごはん 鮭と大根の炒り煮 里芋のくるみ味噌がけ E481Kcal 蛋14.5g 脂11.3g 塩2.4g
25日 (木)	御飯 すまし汁(竹輪・絹さや) 五目煮豆 なめ茸 飲むヨーグルト(いちご) E433Kcal 蛋16.3g 脂8.6g 塩2.7g	バターライス カリフラワーと卵のスープ マッシュポテトのミートソースがけ コールスローサラダ E640Kcal 蛋19.1g 脂29.6g 塩3.5g	カステラ E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	御飯 鯖の甘辛焼き きゅうりとささみの和え物 黄桃缶 E431Kcal 蛋16.2g 脂9.8g 塩2.2g
26日 (金)	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ひじき煮 ふりかけ ミルクティ E423Kcal 蛋12.2g 脂11.6g 塩2.3g	御飯 けんちん汁 鮭のねぎ味噌焼き おからサラダ パイナップル缶 E601Kcal 蛋25.5g 脂17.3g 塩3.2g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 えびとカリフラワーの炒め物 いんげんとささ身の中華和え もずく酢 E400Kcal 蛋15.2g 脂11g 塩2.5g
27日 (土)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 油揚げとふきの煮物 梅びしお ココア E419Kcal 蛋15g 脂13.2g 塩3.4g	御飯 春雨スープ 豚肉のオイスターソース炒め 五目ごま酢和え りんごの赤ワイン煮 E655Kcal 蛋24.5g 脂26.4g 塩3.5g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 豆腐のきのこそぼろあん さつまいもの甘煮 きゅうりのピクルス E475Kcal 蛋18.1g 脂8.6g 塩2.1g
28日 (日)	御飯 みそ汁(かぶ・小松菜) さつま揚げの煮物 のり佃煮 カフェオレ E449Kcal 蛋16.2g 脂7.6g 塩3.2g	具だくさんラーメン シュウマイ えのきとわかめナムル E455Kcal 蛋18.9g 脂21.7g 塩3.9g	抹茶ゼリー E30Kcal 蛋0.6g 脂0.1g 塩0g	御飯 肉じゃが ほうれん草としらすの梅和え みかん缶 E596Kcal 蛋20.7g 脂23.5g 塩2.1g
29日 (月)	御飯 すまし汁(ハンペン・万能葱) 山菜の煮物 しば漬け 牛乳 E369Kcal 蛋11.6g 脂8g 塩2g	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) ひりょうず なすのごま酢和え 黄桃缶 E583Kcal 蛋19g 脂20.6g 塩3.4g	たい焼き E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	ジンジャーライス 鶏肉のコーンクリーム煮 ブロッコリーのツナサラダ E556Kcal 蛋22.8g 脂21.8g 塩2.9g
30日 (火)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) さつま揚げの煮物 野沢菜漬け 抹茶ラテ E411Kcal 蛋15.5g 脂7.7g 塩3.1g	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 豚肉ともやしのにんにく炒め ほうれん草のわさび和え りんごのコンポート E613Kcal 蛋20.1g 脂24.6g 塩2.8g	かぼちゃババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 あじの味噌焼き 菜の花のごま和え キャベツの甘酢炒め E416Kcal 蛋15.6g 脂8.6g 塩3.4g