

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和2年7月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 山菜の煮物 しば漬け 甘酒 E426Kcal 蛋10.1g 脂3.1g 塩2.4g	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 鯖の西京焼き ひじきとほうれん草の白あえ バナナ E516Kcal 蛋24g 脂11.1g 塩3.5g	ねりきり(涼花) E106Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	御飯 豚肉とピーマンのピリ辛炒め オクラのポン酢和え しらすおろし E533Kcal 蛋19.3g 脂22.5g 塩1.9g
2日 (木)	御飯 みそ汁(長葱・椎茸) 切干し大根とツナの炒め煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E401Kcal 蛋13.4g 脂8.4g 塩2.2g	パセリライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース コールスローサラダ E543Kcal 蛋22.5g 脂17.5g 塩4g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 豆腐チャンプルー れんこんの辛子マヨ和え 黄桃缶 E559Kcal 蛋20.8g 脂21.7g 塩1.9g
3日 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・絹さや) 昆布の煮物 たくあん ミルクティ E329Kcal 蛋8.4g 脂3.3g 塩2.8g	御飯 コンソメスープ(玉葱・大根) 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりとセロリの和え物 マンゴー缶 E540Kcal 蛋28.5g 脂16.2g 塩3g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	枝豆御飯 ふくさ焼き ごぼう入り卵の花 E548Kcal 蛋19.9g 脂20.8g 塩2.6g
4日 (土)	御飯 みそ汁(かぶ・玉麩) ひじき梅煮 ふりかけ ココア E392Kcal 蛋13.2g 脂10.8g 塩2.4g	夏野菜カレーライス コンソメスープ(ほうれん草・卵) オーロラサラダ バインヨーグルト E673Kcal 蛋20.8g 脂30g 塩3.2g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 厚揚げの中華炒め もやしのナムル ザーサイ E471Kcal 蛋16.8g 脂18.6g 塩2.8g
5日 (日)	御飯 みそ汁(長葱・豆腐) かんばんよう煮 野菜漬 カフェオレ E413Kcal 蛋12g 脂9.1g 塩2.4g	そうめん 夏野菜の天ぷら わかめの酢の物 フルーツカクテル E543Kcal 蛋12.6g 脂17.5g 塩5g	ねりきり(願いの星) E67Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g	御飯 カレイのマヨネーズ焼き キャベツとささ身の和え物 煮豆 E478Kcal 蛋21.5g 脂11g 塩2.1g
6日 (月)	御飯 すまし汁(えのき・絹さや) 高野豆腐煮 梅びしお 牛乳 E387Kcal 蛋12.5g 脂8.1g 塩2.8g	豚丼 みそ汁(もやし・油揚げ) 切干大根のはりはり漬け りんごのコンポート E646Kcal 蛋20.9g 脂24.7g 塩2.5g	デザートムース(いちご) E46Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	御飯 ホックのみりん漬け焼き 南瓜のサラダ ほうれん草のピーナッツ和え E505Kcal 蛋20.8g 脂13.7g 塩3.6g
7日 (火)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 竹輪と人参の煮物 ふりかけ 抹茶ラテ E443Kcal 蛋17.3g 脂9.7g 塩2.7g	鮭のちらし寿司 すまし汁(かいわれ・ハンペン) 筑前煮 メロン E481Kcal 蛋20.6g 脂8.9g 塩3.7g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 卵と豆腐のかかに玉風 きゅうりとコーンの和え物 カリフラワーマリネ E529Kcal 蛋19g 脂20.1g 塩3.4g
8日 (水)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) 大豆と昆布の煮物 野菜漬 甘酒 E422Kcal 蛋12.9g 脂3.5g 塩2.8g	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・人参) 豚肉となすの味噌炒め 卵サラダ 黄桃缶 E709Kcal 蛋22.1g 脂34g 塩2.5g	抹茶ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	五目おこわ 白菜と海老の中華煮 もやしとにらの辛子和え E378Kcal 蛋15.4g 脂9.4g 塩1.9g
9日 (木)	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) じゃがいもとさつま揚げの煮物 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E446Kcal 蛋15.3g 脂7.1g 塩3g	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) さばの味噌煮 春菊のごま和え みかん缶 E544Kcal 蛋23.1g 脂14.7g 塩2.9g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラガスのソテー きゅうりのピクルス E454Kcal 蛋18.4g 脂13.6g 塩2.2g
10日 (金)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) きんぴらごぼう 梅干し ミルクティ E387Kcal 蛋9.2g 脂6.3g 塩3.5g	御飯 枝豆のポタージュスープ 和風ハンバーグ おろしソース 菜の花としめじの和え物 フルーツカクテル E685Kcal 蛋29.9g 脂27.2g 塩3.1g	オレンジゼリー E80Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g	御飯 あじの香味焼き 里芋の煮付 かぶとわかめの和え物 E418Kcal 蛋18.5g 脂6.5g 塩3.9g
11日 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) 切干し大根とツナの煮物 ふりかけ ココア E381Kcal 蛋14g 脂9.7g 塩1.9g	御飯 中華スープ 酢豚 ほうれん草ともやし中華和え パイナップル缶 E645Kcal 蛋20.6g 脂27g 塩2.2g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	ピラフ(カニ風味) 鮭のクリーム煮 しゃきしゃきポテトサラダ E510Kcal 蛋16.3g 脂18g 塩3.5g
12日 (日)	御飯 すまし汁(三つ葉・玉麩) がんもどきの煮物 なめ茸 カフェオレ E460Kcal 蛋14.5g 脂11.2g 塩2.2g	冷やし中華 シュウマイ バナナ E495Kcal 蛋18.8g 脂13.4g 塩4g	コーヒゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 鯖の生姜醤油焼き いんげんのくるみサラダ さつま芋の甘煮 E509Kcal 蛋19.2g 脂10.8g 塩1.8g
13日 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 人参とさつま揚げのきんぴら 昆布佃煮 牛乳 E435Kcal 蛋13.6g 脂9.4g 塩3.4g	御飯 野菜スープ カレイのムニエル きのこソース ブロッコリーとささ身のサラダ バナナ E511Kcal 蛋22.6g 脂13.2g 塩2.9g	フレッシュオレンジケーキ E73Kcal 蛋2g 脂1.4g 塩0g	パセリライス ほうれん草とチーズの卵焼き なすとベーコンのスープ煮 E533Kcal 蛋17.3g 脂24.1g 塩3.9g
14日 (火)	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) じゃが芋のツナ煮 たいみそ 抹茶ラテ E457Kcal 蛋14.7g 脂10.9g 塩2.5g	三色丼 豆乳スープ きゅうりとわかめのごま酢和え みかん缶 E461Kcal 蛋20.5g 脂12.4g 塩2.8g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 鯖の甘辛焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ E547Kcal 蛋14.7g 脂15.1g 塩2.4g
15日 (水)	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 高野豆腐煮 のり佃煮 甘酒 E441Kcal 蛋13.7g 脂3.9g 塩2.6g	御飯 ブロッコリーのポタージュスープ 鮭のムニエル パーベキューソース れんこんの辛子マヨ和え 黄桃缶 E595Kcal 蛋22.9g 脂18.2g 塩3.4g	バウムクーヘン E123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	菜飯 鶏肉と大根の煮物 もやしとしめじのピリ辛和え E428Kcal 蛋19.4g 脂10.8g 塩2.1g

16日 (木)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 厚揚げのそぼろ煮 ゆずみそ 飲むヨーグルト(いちご) E458Kcal 蛋17.2g 脂12.7g 塩1.9g	十五穀米 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鰯の竜田揚げ ほうれん草と人参の梅和え E510Kcal 蛋23.3g 脂17.1g 塩3.4g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 春雨サラダ 黄桃缶 E508Kcal 蛋16.4g 脂18g 塩1.2g
17日 (金)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) ひじき煮 梅干し ミルクティ E411Kcal 蛋10.9g 脂10.9g 塩4.3g	御飯 野菜たっぷりコンソメスープ ハニーマスタードチキン 花野菜サラダ パイナップル缶 E570Kcal 蛋29g 脂17.4g 塩2.8g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 ほっけの味噌焼き おからサラダ 菜の花のお浸し E468Kcal 蛋18.5g 脂11.1g 塩2.4g
18日 (土)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) がんもと人参の煮物 ふりかけ ココア E448Kcal 蛋18.4g 脂16g 塩2.7g	御飯 たまごスープ 八宝菜 かぼちゃのいとこ煮 ブルー煮 E579Kcal 蛋18.6g 脂18.7g 塩2.6g	デザートムース(メロン) E28Kcal 蛋1g 脂1.1g 塩0g	ガーリックライス 洋風きのこの卵とじ いんげんとささみのサラダ E517Kcal 蛋16.8g 脂25g 塩3.9g
19日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・絹さや) 山菜の煮物 昆布佃煮 カフェオレ E468Kcal 蛋14.2g 脂10g 塩2.9g	ジャージャーうどん 厚焼き卵 ピーチヨーグルト E368Kcal 蛋17.2g 脂16.7g 塩2.2g	ドームケーキ(こしあん) E42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしと人参のごま醤油和え さつま芋のサラダ E712Kcal 蛋22.5g 脂32.4g 塩1.8g
20日 (月)	御飯 すまし汁(かいわれ・玉麩) さつま揚げといんげんの炒め煮 たいみそ 牛乳 E467Kcal 蛋14.7g 脂10.7g 塩2.6g	コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキストロカノ マセドアンサラダ パイナップル缶 E636Kcal 蛋25g 脂25.1g 塩3.4g	ストロベリーパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	とうもろこし御飯 豆腐と海老の炒め物 もやしとピーマンの中華和え E376Kcal 蛋13.5g 脂8.9g 塩2.5g
21日 (火)	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 切干し大根とツナの炒め煮 ふりかけ 抹茶ラテ E452Kcal 蛋17.5g 脂13.1g 塩2.2g	梅しそごはん すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) うなぎ入り茶碗蒸し とうがんのそぼろ煮 りんごとブルーの紅茶煮 E481Kcal 蛋20.3g 脂10.7g 塩4.3g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 カレーの味噌マヨネーズ焼き なすと豚肉の炒め物 きゅうりの甘酢漬け E505Kcal 蛋22.1g 脂17.3g 塩2.1g
22日 (水)	御飯 すまし汁(菜の花・竹輪) 切り昆布の煮物 梅干し 甘酒 E418Kcal 蛋10.7g 脂4g 塩5.1g	御飯 じゃが芋のスープ 豚肉のニンニク醤油ソース ブロッコリーとツナのサラダ フルーツカクテル E681Kcal 蛋26g 脂27.6g 塩3.2g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 ほうれん草としめじの卵とじ 煮豆 E453Kcal 蛋14.4g 脂10.1g 塩1.4g
23日 (木)	御飯 みそ汁(豆腐・万能葱) 竹輪といんげんの炒め煮 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E456Kcal 蛋15.3g 脂10.4g 塩3.3g	御飯 すまし汁(椎茸・かいわれ) 鰯の香味焼き ほうれん草と油揚げの炒め煮 みかん缶 E542Kcal 蛋22.6g 脂15.2g 塩3.7g	蜂蜜かすてら E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	御飯 治部煮 かぼちゃのごまマヨサラダ オクラのおかか和え E492Kcal 蛋21.7g 脂10.4g 塩1.6g
24日 (金)	御飯 すまし汁(ハンペン・三つ葉) がんもどきの含め煮 野沢菜漬け ミルクティ E400Kcal 蛋12.5g 脂10.5g 塩2.7g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 松風焼き 菜の花としめじのごま酢和え パイナップル缶 E524Kcal 蛋21.3g 脂13.8g 塩4.3g	りんごゼリー E104Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 ブロッコリーのシチュー ごぼうとツナのサラダ きゅうりの塩昆布あえ E522Kcal 蛋17.4g 脂16.4g 塩3.7g
25日 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 油揚げとふきの煮物 梅びしお ココア E433Kcal 蛋14g 脂12.4g 塩4.1g	ザーサイの中華風炊き込み御飯 キャベツと葱の卵スープ タラの中華風野菜あんかけ カリフラワーのナムル E500Kcal 蛋20.8g 脂14.7g 塩5.1g	乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 じゃが芋のきんぴら バナナ E544Kcal 蛋18.1g 脂14.5g 塩2.1g
26日 (日)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 大根とさつま揚げの煮物 のり佃煮 カフェオレ E424Kcal 蛋13.5g 脂6.7g 塩2.6g	ナポリタンスパゲッティ コンソメスープ(じゃがいも・人参) ブロッコリーと豆のサラダ パインヨーグルト E419Kcal 蛋15.5g 脂15.4g 塩5g	チョコレートパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 豚肉の卵とじ れんこんといんげんのサラダ きゅうりのぬか漬け E610Kcal 蛋20.6g 脂27.7g 塩1.4g
27日 (月)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) きんぴらごぼう しば漬け 牛乳 E435Kcal 蛋11.7g 脂9.7g 塩2.4g	かやくごはん すまし汁(春菊・玉麩) 鰯の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え E556Kcal 蛋22.1g 脂18.7g 塩3.7g	クリームコンフェ E52Kcal 蛋1.8g 脂2.2g 塩0g	御飯 肉豆腐 いんげんのピーナツ和え みかん缶 E527Kcal 蛋18.7g 脂19.4g 塩2g
28日 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) がんもの煮付 たいみそ 抹茶ラテ E454Kcal 蛋15.4g 脂11.7g 塩2.2g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) ポークチャップ アスパラとコーンのサラダ パイナップル缶 E622Kcal 蛋21.7g 脂21.9g 塩3.2g	梅ゼリー E68Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	ひじき御飯 鱈のムニエル 野菜あんかけ カリフラワーのポン酢和え E457Kcal 蛋20g 脂12g 塩2.2g
29日 (水)	御飯 みそ汁(えのき・長葱) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 甘酒 E449Kcal 蛋14.7g 脂4.8g 塩2.9g	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) ぶりの照り焼き 菜の花の酢味噌和え フルーツカクテル E544Kcal 蛋22.2g 脂14.9g 塩4g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	御飯 親子煮 甘辛じゃがいも きゅうりのぬか漬け E475Kcal 蛋23.1g 脂10.2g 塩1.9g
30日 (木)	御飯 すまし汁(菜の花・玉麩) 厚揚げの甘辛煮 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E386Kcal 蛋13.2g 脂7.1g 塩2.1g	カレーライス オニオンスープ 野菜サラダ みかん缶 E587Kcal 蛋15.5g 脂23.6g 塩3.1g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 ほっけの味噌焼き 里芋とえびの中華煮 ほうれん草のしらす和え E478Kcal 蛋21.2g 脂10.8g 塩2.4g
31日 (金)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) かんぴょう煮 野沢菜漬け ミルクティ E393Kcal 蛋9.4g 脂6.4g 塩2.5g	エビピラフ コンソメスープ(白菜・人参) ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) バナナ E527Kcal 蛋14.8g 脂17.4g 塩3.3g	黒糖ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 豚肉と舞茸の卵とじ 卵の花 オクラのごま和え E637Kcal 蛋25.6g 脂26.8g 塩2.5g