

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑		
令和2年8月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	御飯 みそ汁(刻み豆腐・長葱) ひじき煮 梅干し ココア E339Kcal 蛋12.1g 脂6.4g 塩3.2g	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) カレイの野菜あんかけ もやしの中華サラダ 黄桃缶 E588Kcal 蛋24.8g 脂20.5g 塩7.8g	ねりきり(夏ひまわり) E70Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g	御飯 きやべつと豚肉の味噌炒め 切干大根の和風サラダ きゅうりの塩昆布あえ E529Kcal 蛋18.5g 脂19.4g 塩3.2g
2日 (日)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 竹輪と人参の煮物 なめ茸 カフェオレ E461Kcal 蛋16g 脂6.8g 塩3.4g	鶏南蛮蕎麦 厚焼き卵 キャベツのツナマヨ和え E463Kcal 蛋27.7g 脂14.1g 塩5.1g	よもぎ饅頭 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 炒り豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ E577Kcal 蛋21.5g 脂14.8g 塩1.4g
3日 (月)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) かんぴょう煮 昆布佃煮 牛乳 E446Kcal 蛋13.9g 脂12g 塩2.7g	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 E546Kcal 蛋29.7g 脂13.8g 塩2.8g	抹茶プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 鯖の照り焼き ごぼうサラダ オクラのなめ茸和え E507Kcal 蛋18.8g 脂14.9g 塩2.9g
4日 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・小松菜) ぜんまい炒り煮 野菜漬け 抹茶ラテ E441Kcal 蛋14.2g 脂12.6g 塩2.6g	御飯 すまし汁(椎茸・三つ葉) さばの揚げおろし煮 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツカクテル E559Kcal 蛋18.5g 脂20.9g 塩3g	ミルク蒸しケーキ E13Kcal 蛋0.2g 脂0.4g 塩0g	そぼろ混ぜ御飯 かに風味卵焼き 里芋の味噌煮 E549Kcal 蛋24.6g 脂16.2g 塩2.1g
5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 E426Kcal 蛋13.2g 脂4.2g 塩2.2g	御飯 コンソメスープ(わかめ・卵) 豚肉の甘辛煮 オクラのチーズ和え みかん缶 E611Kcal 蛋23.5g 脂26.1g 塩2.1g	梅ゼリー E49Kcal 蛋0g 脂0g 塩0g	御飯 厚揚げとピーマンの味噌炒め 菜の花のしらす和え 煮豆 E494Kcal 蛋14.3g 脂14.3g 塩1.5g
6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) E441Kcal 蛋15.2g 脂11.6g 塩2.2g	御飯 カリフラワーのポタージュスープ 鮭のマヨネーズ焼き もやしときゅうりのごま酢和え 黄桃缶 E766Kcal 蛋27.8g 脂30.7g 塩3.6g	今川焼き(小倉) E44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	舞茸御飯 さつまいもと鶏肉の煮物 なめ茸おろし E396Kcal 蛋16.4g 脂3g 塩3.4g
7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	ガーリックライス コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) おからハンバーグ かぼちゃのレーズンサラダ E697Kcal 蛋22g 脂30.6g 塩3.8g	杏仁豆腐 E40Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g	御飯 五目卵とじ 春菊のごま和え りんごのコンポート E504Kcal 蛋18.1g 脂15.6g 塩2.4g
8日 (土)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 切干し大根 なめ茸 ココア E430Kcal 蛋12.2g 脂13.5g 塩2.4g	天津飯 春雨とニラのスープ いんげんの生姜醤油和え パイナップル缶 E556Kcal 蛋17.8g 脂18.1g 塩2.6g	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 もやしと竹輪の炒り煮 枝豆の白あえ E486Kcal 蛋24.3g 脂12g 塩3.8g
9日 (日)	御飯 すまし汁(椎茸・かいわれ) さつまいもといんげんの炒め煮 梅干し カフェオレ E455Kcal 蛋13.6g 脂9.5g 塩4.3g	焼きそば 中華スープ シュウマイ バナナ E496Kcal 蛋16.2g 脂15.9g 塩4.2g	ババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 豆腐と海老のケチャップ炒め 里芋としめじのガーリックソテー カリフラワーとツナのサラダ E499Kcal 蛋20.6g 脂14.4g 塩1.5g
10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 E450Kcal 蛋12.3g 脂9.7g 塩3.9g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしときらげの甘酢和え パイナップル缶 E581Kcal 蛋22.6g 脂23.2g 塩3.1g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 白菜と豚肉の炒め煮 いんげんとツナの塩昆布和え オクラのごま和え E532Kcal 蛋20.6g 脂22.4g 塩1.3g
11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 E450Kcal 蛋14.7g 脂10.4g 塩2.9g	ドライカレー コンソメスープ(キャベツ・卵) カリフラワーのサラダ マンゴー缶 E636Kcal 蛋22.6g 脂24.6g 塩4.6g	マロンババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 豆腐の田楽 里芋と野菜の煮物 じゃこと小松菜の炒めもの E440Kcal 蛋17.7g 脂7.5g 塩2.6g
12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 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 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30.3g 脂18.6g 塩2.8g	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 E467Kcal 蛋15.4g 脂19.5g 塩2.8g
13日 (木)	御飯 みそ汁(小松菜・玉麩) かんぴょう煮 金山寺みそ 飲むヨーグルト(いちご) E494Kcal 蛋14.2g 脂11.3g 塩2.8g	御飯 かきたま汁 豚肉の香味焼き ほうれん草のお浸し りんごの赤ワイン煮 E608Kcal 蛋22.1g 脂23.2g 塩2.7g	抹茶プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 鯖の生姜醤油焼き さつまいもの甘煮 フロッキーのおかか和え E476Kcal 蛋15.2g 脂10.9g 塩2.8g
14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 E361Kcal 蛋11.6g 脂4.5g 塩2.4g	御飯 みそ汁(菜の花・玉葱) ぶりの照り焼き 卵の花 フルーツカクテル E650Kcal 蛋26.5g 脂23.1g 塩3.4g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g	ひじき御飯 柳川風卵とじ かぶの甘酢漬け E482Kcal 蛋18.8g 脂15.5g 塩2.8g
15日 (土)	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 油揚げとふきの煮物 ゆずみそ ココア E395Kcal 蛋13.1g 脂10.3g 塩1.9g	パセリライス コンソメスープ(かぶ・万能葱) 鮭の和風ガーリックソース ポテトサラダ E546Kcal 蛋21.8g 脂20.3g 塩4.3g	メロンゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂3.9g 塩0g	御飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶 E476Kcal 蛋27g 脂10.6g 塩1.8g

16日 (日)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) さつま揚げの煮物 梅干し カフェオレ E447Kcal 蛋15.1g 脂7.5g 塩4.8g	かき玉うどん いんげんのごまマヨネーズ和え みかんヨーグルト E496Kcal 蛋20.8g 脂18.3g 塩3.7g	紫芋蒸しケーキ E13Kcal 蛋0.2g 脂0.4g 塩0g	御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 かぼちゃのレーズンサラダ きゅうりのかにかま和え E572Kcal 蛋18.7g 脂19.8g 塩2.1g
17日 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) がんもと人参の煮物 ふりかけ 牛乳 E495Kcal 蛋19.1g 脂16.3g 塩2.3g	親子丼 すまし汁(わかめ・三つ葉) もやしと山菜のナムル りんごのコンポート E521Kcal 蛋21.5g 脂11.4g 塩3.3g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鱈のごまだれ焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋の白煮 E447Kcal 蛋20.3g 脂7.5g 塩3.4g
18日 (火)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) 高野豆腐煮 しば漬け 抹茶ラテ E420Kcal 蛋15.4g 脂8.7g 塩2.6g	十五穀米 みそ汁(大根・油揚げ) 鱈のきのこあんかけ オクラのチーズ和え E502Kcal 蛋21.3g 脂15.4g 塩3.3g	バウムクーヘン E123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め アスパラガスの中巻和え バナナ E553Kcal 蛋18.8g 脂19.8g 塩1.8g
19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 E463Kcal 蛋11g 脂4.8g 塩2.7g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 豚肉の葱塩焼き 海藻サラダ E588Kcal 蛋22.7g 脂26.1g 塩2.8g	黒ごまようかん E109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	御飯 太刀魚の漬け焼き キャベツのおかか和え 煮豆 E487Kcal 蛋16.2g 脂13.4g 塩2.7g
20日 (木)	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 切干し大根 のり佃煮 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋13.8g 脂12.4g 塩2.2g	焼き豚とネギの炒飯 わかめスープ もやしときゅうりの棒棒鶏風サラダ 黄桃缶 E472Kcal 蛋17g 脂14.2g 塩3.5g	今川焼き(カスタード) E41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め れんこんサラダ カリフラワーのポン酢和え E685Kcal 蛋23.2g 脂33.9g 塩1.6g
21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 E424Kcal 蛋14.2g 脂9.8g 塩2.8g	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 みかん缶 E677Kcal 蛋22.8g 脂28.6g 塩2.9g	杏ゼリー E99Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 にらの卵とじ 菜の花の煮浸し なめ茸おろし E402Kcal 蛋16.3g 脂8.8g 塩2.7g
22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 E357Kcal 蛋10g 脂9.8g 塩4g	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) あじの薬味ソースかけ 里芋のそぼろ煮 パイナップル缶 E632Kcal 蛋25.2g 脂20g 塩3.2g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	御飯 菜の花としらすの炊き込みご飯 炒り豆腐 たくあんときゅうりの和え物 E489Kcal 蛋20.6g 脂17.5g 塩2.4g
23日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・油揚げ) かんぴょう煮 昆布佃煮 カフェオレ E494Kcal 蛋13.4g 脂11.5g 塩2.7g	ほうれん草とツナのクリームパスタ カリフラワーと卵のスープ いんげんとカニカマのサラダ E433Kcal 蛋20.4g 脂17.4g 塩3.4g	ぶどうゼリー E100Kcal 蛋0.3g 脂2.5g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 菜の花のピリ辛お浸し ブルーネ煮 E507Kcal 蛋23.3g 脂12.5g 塩2.7g
24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 E441Kcal 蛋12.4g 脂11.8g 塩2.7g	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) カレイの野菜あんかけ 菜の花とわかめの和え物 みかん缶 E560Kcal 蛋23.8g 脂18.1g 塩2.8g	黒糖カステラ E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	高菜チャーハン 厚揚げの中華炒め きゅうりとツナのさっぱりサラダ E516Kcal 蛋20.3g 脂25.6g 塩1.9g
25日 (火)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 昆布の煮物 たいみそ 抹茶ラテ E418Kcal 蛋13.3g 脂7.1g 塩2.9g	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) 豚肉の生姜焼き かぼちゃ含め煮 黄桃缶 E661Kcal 蛋21.5g 脂23g 塩2.9g	ヨーグルトパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 なすと厚揚げのごま味噌炒め 春雨サラダ オクラのお浸し E443Kcal 蛋13.2g 脂13.4g 塩1.5g
26日 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さつま揚げの煮物 しば漬け 甘酒 E431Kcal 蛋13.5g 脂3.2g 塩2.7g	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・人参) 鮭の南蛮漬け キャベツとしめじの和え物 バナナ E545Kcal 蛋22.9g 脂11.9g 塩3.4g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	ガーリックライス ほうれん草とチーズの卵焼き ブロッコリーとエリンギのナムル E529Kcal 蛋17.1g 脂24.7g 塩3.1g
27日 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・玉麩) 五目煮豆 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E433Kcal 蛋15.7g 脂8.9g 塩2.8g	中華丼 卵スープ ナムル マンゴー缶 E576Kcal 蛋19.2g 脂20.7g 塩3g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 あじの味噌焼き 里芋の煮ころがし きゅうりとしらすの醤油漬け E417Kcal 蛋18.3g 脂5.2g 塩3g
28日 (金)	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 切干し大根 ふりかけ ミルクティ E387Kcal 蛋11g 脂8.3g 塩2.3g	バターライス コンソメスープ(白菜・万能葱) 鶏肉のピカタ マゼランサラダ E626Kcal 蛋28.6g 脂25.2g 塩4g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	御飯 鱈の照り焼き 卵の花 パイナップル缶 E533Kcal 蛋20.6g 脂14.6g 塩3g
29日 (土)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 竹輪と人参の煮物 梅干し ココア E359Kcal 蛋12.7g 脂5.6g 塩4.5g	御飯 コーンスープ 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ和え フルーツカクテル E640Kcal 蛋25.3g 脂20.7g 塩3.3g	プリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	わかめごはん 桜えび入り卵焼き キャベツのピーナツ和え E486Kcal 蛋17.7g 脂15.8g 塩1.8g
30日 (日)	御飯 すまし汁(椎茸・豆腐) れんこんの甘辛炒め のり佃煮 カフェオレ E505Kcal 蛋14.8g 脂12.3g 塩2.5g	冷やし中華 シュウマイ オクラとしらすの和え物 E473Kcal 蛋21.1g 脂15.5g 塩4.7g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	御飯 肉味噌温やっこ ほうれん草のツナ和え ブルーベリーヨーグルト E454Kcal 蛋18.4g 脂13.7g 塩1.8g
31日 (月)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) 高野豆腐の煮物 なめ茸 牛乳 E421Kcal 蛋14.7g 脂9.2g 塩2.6g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) タンドリーチキン アスパラとコーンのサラダ 黄桃缶 E612Kcal 蛋29.5g 脂21.3g 塩3.3g	マロンパバロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 かにかまと三ツ葉の卵焼き いんげんのわさび和え オクラのごま和え E437Kcal 蛋16.8g 脂12.8g 塩2.8g