

献立表



介護老人福祉施設 豆子清寿苑

令和2年9月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 切干し大根 ゆずみそ 抹茶ラテ E440Kcal 蛋13.7g 脂11.1g 塩1.9g	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 鯖の味噌漬け焼き 豆腐とひじきの炒め煮 ブルーネ煮 E492Kcal 蛋23.1g 脂12.7g 塩3.1g	ねりきり(山紅葉) E70Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g	御飯 豚肉のブルコギ風 ブロッコリーのナムル ザーサイ E594Kcal 蛋22.6g 脂27.1g 塩4.1g
2日 (水)	御飯 みそ汁(長葱・わかめ) さつま揚げの煮物 ふりかけ 甘酒 E434Kcal 蛋13.5g 脂3.1g 塩3.1g	鶏の照焼き丼 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 菜の花と春雨のごま酢和え 黄桃缶 E578Kcal 蛋31g 脂13.8g 塩3.8g	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 E499Kcal 蛋16.1g 脂19.8g 塩2.8g
3日 (木)	御飯 すまし汁(椎茸・豆腐) ぜんまい炒り煮 たくあん 飲むヨーグルト(いちご) E450Kcal 蛋12.4g 脂11.6g 塩2.5g	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツのピーナッツ和え バナナ E587Kcal 蛋27.2g 脂15.5g 塩3.3g	ストロベリーババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	五目炊き込みごはん なすの肉味噌がけ きゅうりとツナのさっぱりサラダ E465Kcal 蛋16.1g 脂16.6g 塩2.8g
4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 E394Kcal 蛋12.5g 脂8.6g 塩2.3g	御飯 人参のポタージュスープ れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ マンゴー缶 E682Kcal 蛋20.6g 脂28.1g 塩2.9g	やわらかおかき(きなこ) E67Kcal 蛋0.9g 脂4.2g 塩0.1g	御飯 黒ムツのムニエル おろしポン酢 里芋の味噌煮 いんげんのおかか和え E389Kcal 蛋16.4g 脂3.6g 塩2.4g
5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 ほうれん草の磯辺和え 金時煮豆 E514Kcal 蛋24.9g 脂10.7g 塩3.4g	オレンジゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 厚揚げのオイスターソース炒め キャベツときゅうりのごまマヨネーズ和え りんごのコンポート E562Kcal 蛋14.2g 脂23.3g 塩1.9g
6日 (日)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・万能葱) 高野豆腐の煮物 たいみそ カフェオレ E475Kcal 蛋13.8g 脂8.7g 塩2.2g	きつねそば シューマイ フルーツカクテル E430Kcal 蛋18.2g 脂11.4g 塩3.7g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	御飯 クリームシチュー ブロッコリーかニ風味サラダ オクラのおかか和え E585Kcal 蛋24.9g 脂21.7g 塩2.2g
7日 (月)	御飯 みそ汁(長葱・豆腐) 竹輪と人参の煮物 ゆずみそ 牛乳 E429Kcal 蛋15.7g 脂8g 塩2.7g	御飯 コンソメスープ(大根・万能葱) 豚肉の甘辛焼き 野菜サラダ 黄桃缶 E615Kcal 蛋20.5g 脂25.3g 塩2.5g	水ようかん E64Kcal 蛋1g 脂2.3g 塩0g	中華おこわ 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え E376Kcal 蛋15.4g 脂7.4g 塩2.7g
8日 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) かんぴょう煮 のり佃煮 抹茶ラテ E407Kcal 蛋12.5g 脂9.5g 塩2.5g	御飯 キャベツと葱の卵スープ 鶏の南蛮漬け アスパラのピーナッツ和え みかん缶 E556Kcal 蛋29.3g 脂16.3g 塩3.1g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 絹揚げのきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のお浸し E443Kcal 蛋13.6g 脂7.6g 塩1.5g
9日 (水)	御飯 みそ汁(ハンペン・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 春雨とニラのスープ 鮭のムニエル タルタルソース きゅうりとささ身の和え物 りんごの赤ワイン煮 E582Kcal 蛋27.1g 脂16.8g 塩1.6g	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 カリフラワーのポン酢和え E478Kcal 蛋13.7g 脂15.6g 塩1.9g
10日 (木)	御飯 すまし汁(春菊・玉麩) れんこんの甘辛炒め 梅びしお 飲むヨーグルト(いちご) E444Kcal 蛋14.1g 脂9.6g 塩4.7g	キャロットライス コンソメスープ(かぶ・万能葱) 豚肉のガーリック焼き ツナポテトサラダ E683Kcal 蛋22.8g 脂31.9g 塩2.9g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 菜の花のしらす和え バナナ E408Kcal 蛋15.2g 脂6.6g 塩1.6g
11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 E409Kcal 蛋10.7g 脂10g 塩2g	御飯 雷汁 鯖の塩焼き なすと舞茸の味噌炒め パイナップル缶 E548Kcal 蛋22.4g 脂17.3g 塩2.7g	杏仁豆腐 E103Kcal 蛋3.1g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E584Kcal 蛋21.2g 脂21.2g 塩1.9g
12日 (土)	御飯 すまし汁(菜の花・豆腐) ひじき梅煮 たいみそ ココア E401Kcal 蛋12.5g 脂9.2g 塩2.4g	とうもろこし御飯 ポタージュスープ 白身魚のピカタ いんげんの青じそ和え E639Kcal 蛋28.9g 脂21.1g 塩4.2g	ふるさとりんごケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	御飯 筑前煮 キャベツのツナマヨ和え フルーツカクテル E483Kcal 蛋19.5g 脂12.2g 塩1.9g
13日 (日)	御飯 みそ汁(椎茸・わかめ) きんぴらごぼう しば漬け カフェオレ E493Kcal 蛋11.9g 脂12.5g 塩2.5g	カレーうどん 厚焼き卵 ブロッコリーのチーズサラダ E424Kcal 蛋22.2g 脂19.1g 塩3g	コーヒーゼリー E104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 ホドフ 大豆サラダ ピーチヨーグルト E544Kcal 蛋20.1g 脂17.1g 塩2.8g
14日 (月)	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 大豆と昆布の煮物 ふりかけ 牛乳 E415Kcal 蛋16.1g 脂9.7g 塩2.4g	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 鯖のごま味噌焼き ほうれん草のピーナッツ和え ブルーネ煮 E533Kcal 蛋22.6g 脂11g 塩4.1g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め れんこんのかニ風味サラダ もずく酢 E602Kcal 蛋20.9g 脂27.8g 塩2.1g
15日 (火)	御飯 みそ汁(小松菜・玉麩) がんもの煮付 梅干し 抹茶ラテ E424Kcal 蛋15.2g 脂11.8g 塩4g	ビビンバ コンソメスープ(白菜・人参) きゅうりときくらげの中華和え パイナップル缶 E527Kcal 蛋16.1g 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 いんげんのわさび和え かぶの浅漬け E493Kcal 蛋19.6g 脂10.6g 塩2.4g

16日 (水)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・かいわれ) ごぼうの炒り煮 ゆずみそ 甘酒 E416Kcal 蛋9.1g 脂4g 塩2.1g	御飯 コンソメスープ(かぶ・万能葱) 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴー缶 E474Kcal 蛋20.8g 脂12.2g 塩3.3g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	菜の花としらすの混ぜご飯 千草焼き卵 里芋のそぼろ煮 E550Kcal 蛋23g 脂19.7g 塩2.8g
17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 サンダー 回鍋肉 海藻サラダ 黄桃缶 E652Kcal 蛋24.6g 脂27.3g 塩3.7g	ブルーベリーゼリー E100Kcal 蛋0.6g 脂3.5g 塩0.1g	枝豆ごはん 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 E441Kcal 蛋17.1g 脂9.2g 塩2.7g
18日 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・絹さや) 油揚げとふきの煮物 のり佃煮 ミルクティ E381Kcal 蛋11.7g 脂8.3g 塩2.3g	十五穀米 かきたま汁 鶏ごぼう焼き なすの田楽 E558Kcal 蛋20.1g 脂22.6g 塩2.3g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとささ身のサラダ 甘夏みかん缶 E509Kcal 蛋18.1g 脂14g 塩2g
19日 (土)	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 切干し大根とツナの炒め煮 しば漬け ココア E340Kcal 蛋10.9g 脂7.1g 塩1.9g	御飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ葱醤油ダレ かぼちゃのレーズンサラダ みかん缶 E640Kcal 蛋26g 脂21.2g 塩3g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え E472Kcal 蛋19g 脂17.5g 塩1.8g
20日 (日)	バターロール ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(ソファール元気) ボカリスエット E290Kcal 蛋6.4g 脂4g 塩0.4g	粟赤飯 銀鱈の西京焼き 錦たまご 鶏つくねの炊き合わせ 春菊の白和え 煮豆 柿 E754Kcal 蛋30.3g 脂23.5g 塩5.1g	季節の和菓子(鶴亀の舞) E68Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き じゃが芋の炒め煮 きゅうりのぬか漬け E431Kcal 蛋12g 脂9.6g 塩1.9g
21日 (月)	御飯 すまし汁(菜の花・豆腐) かんぴょう煮 昆布佃煮 牛乳 E425Kcal 蛋13.3g 脂10.4g 塩2.5g	御飯 わかめスープ 鶏肉のんにく照り焼き アスパラサラダ フルーツカクテル E562Kcal 蛋28.3g 脂17.9g 塩3.5g	ドーナツ E174Kcal 蛋4g 脂6g 塩0.2g	御飯 カレイのバター醤油焼き カリフラワーと豆のサラダ オクラのごま和え E521Kcal 蛋22.1g 脂18.3g 塩2.3g
22日 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) ぜんまいの煮物 たくあん 抹茶ラテ E367Kcal 蛋11.4g 脂6.6g 塩2.5g	御飯 みそ汁(かぶ・小松菜) 桜えび入り製豆腐 菜の花のピーナツ和え マンゴー缶 E517Kcal 蛋20.2g 脂15.1g 塩3.3g	おはぎ E79Kcal 蛋1.6g 脂0.1g 塩0g	かやくごはん 鶏肉と里芋のごま味噌煮 キャベツのツナマヨ和え E575Kcal 蛋23.3g 脂21.7g 塩3.3g
23日 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 高野豆腐煮 ゆずみそ 甘酒 E435Kcal 蛋12g 脂3.8g 塩2.3g	十五穀米 コンソメスープ(キャベツ・万能葱) ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとカリフラワーのチー ズサラダ バナナ E667Kcal 蛋26g 脂23g 塩3.1g	青りんごゼリー E101Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 ひじき入り卵焼き ほうれん草の土佐和え きゅうりのぬか漬け E418Kcal 蛋17.7g 脂12.6g 塩1.7g
24日 (木)	御飯 すまし汁(とろろ昆布・かいわれ) さつま揚げといんげんの炒め煮 なめ茸 飲むヨーグルト(いちご) E437Kcal 蛋13.8g 脂9.9g 塩2.8g	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鯖のねぎ味噌チーズ焼き 五目変わりきんぴら みかん缶 E555Kcal 蛋27.3g 脂17g 塩3.5g	蜂蜜かすてら E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	コーン入りガーリックライス 豆腐と海老の旨煮 さつま芋とくるみのサラダ E477Kcal 蛋14.2g 脂17.9g 塩2.8g
25日 (金)	御飯 みそ汁(小松菜・玉麩) 五目煮豆 ふりかけ ミルクティ E413Kcal 蛋15.5g 脂7.2g 塩2.2g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) マッシュポテのミートソースがけ コールスローサラダ パイナップル缶 E656Kcal 蛋19.7g 脂24.1g 塩3.1g	キャラメルプリン E84Kcal 蛋3.6g 脂1.8g 塩0.1g	御飯 卵ともやしの中華あんかけ 中華風おからサラダ オクラとわかめの和え物 E439Kcal 蛋14.6g 脂13.5g 塩2.2g
26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 E379Kcal 蛋12.7g 脂9.8g 塩3.4g	御飯 春雨スープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしの中華サラダ りんごのコンポート E681Kcal 蛋25.9g 脂25.9g 塩8g	レモンケーキ E72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	御飯 鯖の甘辛焼き かぼちゃの甘煮 キャベツときゅうりのごまマヨネ ーズ和え E567Kcal 蛋16.3g 脂19.9g 塩2.8g
27日 (日)	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 竹輪といんげんの炒め煮 のり佃煮 カフェオレ E485Kcal 蛋15.9g 脂10.1g 塩3.2g	具だくさんラーメン シウマイ 黄桃缶 E514Kcal 蛋18.8g 脂21.8g 塩3.3g	抹茶ゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂3.9g 塩0g	御飯 豆腐のきのこそぼろあん ほうれん草の卵とじ にんじんのラベ E513Kcal 蛋19.7g 脂16.5g 塩1.9g
28日 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) ごぼうの炒り煮 昆布佃煮 牛乳 E408Kcal 蛋12g 脂9.4g 塩2.7g	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) ひりょうず なすとオクラの梅肉和え みかん缶 E510Kcal 蛋16.1g 脂16.4g 塩2.9g	たい焼き E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み(N) じゃが芋とコーンのサラダ E503Kcal 蛋21g 脂15.8g 塩2.4g
29日 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・万能葱) さつま揚げの煮物 野沢菜漬け 抹茶ラテ E416Kcal 蛋16.1g 脂8.2g 塩2.9g	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・コーン) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ バナナ E677Kcal 蛋23g 脂26.6g 塩2.9g	かぼちゃババロア E83Kcal 蛋3.1g 脂3.5g 塩0g	御飯 あじの梅煮(N) 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん E422Kcal 蛋20.5g 脂7.1g 塩3.1g
30日 (水)	御飯 みそ汁(もやし・椎茸) 切干し大根ごま風味煮 のり佃煮 甘酒 E423Kcal 蛋12.7g 脂2.9g 塩2.9g	キャロットライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース カリフラワーのピクルス E476Kcal 蛋22.2g 脂13.4g 塩2.9g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ ブルー煮 E579Kcal 蛋19.4g 脂22.5g 塩1.6g