

# 献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和2年12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 ふりかけ(さけ) 抹茶ラテ E493Kcal 蛋12.7g 脂13.8g 塩2g	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 大豆の落とし揚げ 里芋のくるみ味噌がけ みかん E536Kcal 蛋21.3g 脂15.1g 塩2.9g	季節の和菓子(紅菊)	御飯 豚肉のブルコギ風 ブロッコリーのナムル ザーサイ E577Kcal 蛋22.7g 脂25.1g 塩4.3g
2日 (水)	御飯 みそ汁(長葱・わかめ) さつま揚げの煮物 ゆずみそ 甘酒 E433Kcal 蛋14.4g 脂5.5g 塩3.2g	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 パインヨーグルト E589Kcal 蛋32.9g 脂14.3g 塩4.1g	紅茶ケーキ	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 E494Kcal 蛋16.3g 脂19g 塩2.9g
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) E434Kcal 蛋12.7g 脂8.2g 塩2.7g	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツのピーナッツ和え バナナ E590Kcal 蛋27.4g 脂15.5g 塩3.4g	ストロベリーパバロア	五目炊き込みごはん ふろふき大根の肉味噌がけ きゅうりとツナのさっぱり和え E468Kcal 蛋17g 脂15.8g 塩3.4g
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 E410Kcal 蛋12.5g 脂8.1g 塩2.6g	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 E745Kcal 蛋23g 脂31.4g 塩3.4g	やわらかおかき(きなこ)	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 E401Kcal 蛋17g 脂3.7g 塩1.8g
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 E471Kcal 蛋12g 脂8.8g 塩3.6g	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 りんごのコンポート E510Kcal 蛋24g 脂8.5g 塩4.4g	オレンジゼリー	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 金時豆煮豆 E561Kcal 蛋16.6g 脂21.8g 塩2.3g
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 E430Kcal 蛋11.9g 脂6.3g 塩2.3g	塩焼きそば にら玉スープ シュウマイ フルーツカクテル E563Kcal 蛋17.2g 脂25.5g 塩5.1g	ミルク蒸しケーキ	御飯 クリームシチュー ブロッコリー・カニ風味サラダ オクラのおかか和え E594Kcal 蛋25.4g 脂22.2g 塩2.3g
7日 (月)	バターロール クリームスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E556Kcal 蛋19.4g 脂18.9g 塩2.3g	御飯 コンソメスープ(大根・万能葱) 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ バナナ E655Kcal 蛋21.4g 脂25.4g 塩2.6g	水ようかん	中華おこわ 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え E360Kcal 蛋17.1g 脂7.6g 塩5.1g
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 E420Kcal 蛋10.2g 脂7.7g 塩2.5g	御飯 キャベツと葱の卵スープ 鮭の南蛮漬け アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶 E574Kcal 蛋29.6g 脂16.4g 塩3.5g	ヨーグルトケーキ	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 E444Kcal 蛋13.9g 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(たまご) 甘酒 E450Kcal 蛋16.1g 脂7.6g 塩2.9g	御飯 春雨とニラのスープ 鮭のムニエル タルトソース きゅうりとささ身の和え物 りんごの赤ワイン煮 E573Kcal 蛋27.5g 脂15.3g 塩2.6g	梅ゼリー	海老とパプリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め カリフラワーといんげんのチーズ和え E497Kcal 蛋15.7g 脂15.8g 塩2.3g
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) E448Kcal 蛋14g 脂9.2g 塩2.5g	御飯 コンソメスープ(かぶ) 豚肉のガーリック焼き ツナポテトサラダ みかん缶 E689Kcal 蛋22.5g 脂31.1g 塩2.7g	お茶饅頭	人参の炊き込みご飯 厚揚げと大根の甘辛煮 菜の花としめじのごま酢和え E389Kcal 蛋13.3g 脂8.3g 塩3.6g
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 E450Kcal 蛋11.2g 脂12.4g 塩2.1g	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 E544Kcal 蛋21.9g 脂17.1g 塩2.5g	杏仁豆腐	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E547Kcal 蛋21.3g 脂18.2g 塩1.6g
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 E472Kcal 蛋12.5g 脂9.3g 塩2.8g	どうもろこし御飯 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 フルーツカクテル E638Kcal 蛋27.5g 脂19g 塩4.8g	ふるさとりんごケーキ	御飯 筑前煮 キャベツのツナマヨ和え たくあん E504Kcal 蛋25.7g 脂12.7g 塩2.8g
13日 (日)	御飯 みそ汁(えのき・万能葱) きんぴらごぼう しば漬け カフェオレ E414Kcal 蛋9.6g 脂6.5g 塩2.6g	あんかけうどん 厚焼き卵(冷) ピーチヨーグルト E479Kcal 蛋20.3g 脂12.6g 塩5.6g	コーヒーゼリー	ベーコンのリゾット ポトフ(N) 大豆サラダ E615Kcal 蛋21.9g 脂25.9g 塩3.7g
14日 (月)	御飯 みそ汁(さつま芋・万葱) 大豆と昆布の煮物 たくあん ミロ E508Kcal 蛋17.3g 脂10.9g 塩3.2g	エビピラフ きのこスープ ハニーマスタードチキン カラフルピクルス マンゴー缶 E556Kcal 蛋32.7g 脂13.3g 塩4.1g	チーズケーキ	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め れんこんのカニ風味サラダ もずく酢 E632Kcal 蛋26.9g 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 E431Kcal 蛋13.1g 脂9.9g 塩2.4g	御飯 ごぼうのポタージュスープ 黒ムツのムニエル きのこソース マカロニサラダ りんごのコンポート E623Kcal 蛋20.2g 脂19.9g 塩4g	マンゴープリン	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 E475Kcal 蛋18.6g 脂10.4g 塩2.7g

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 E419Kcal 蛋11.1g 脂7g 塩2.2g	御飯 コンソメスープ(大根・ほうれん草) マッシュポテトのミートソースかけ コールスローサラダ パイナップル缶 E640Kcal 蛋20.9g 脂21.8g 塩3.1g	しっとり饅頭(吹雪)	菜の花としらすの混ぜご飯 干草焼き卵 里芋のそぼろ煮 E532Kcal 蛋23.7g 脂17.1g 塩2.9g
17日 (木)	バターロール(M) ミネストローネ(M) アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E483Kcal 蛋14.4g 脂15.4g 塩2.3g	パセリライス(バターなし) カリフラワーのポタージュスープ ジンジャーポーク きのこマリネのサラダ 黄桃缶 E573Kcal 蛋26.6g 脂14.9g 塩4.4g	ブルーベリーゼリー	大根と桜えびの混ぜご飯 蒸し魚の甘酢あんかけ かぼちゃのいとこ煮 E518Kcal 蛋18.9g 脂14.3g 塩3.1g
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 E412Kcal 蛋11.2g 脂8.6g 塩2.4g	十五穀米 コンソメスープ(キャベツ・万能葱) ハンバーグ(おから)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和え) バナナ E637Kcal 蛋26.1g 脂19.4g 塩2.9g	チョコバウム	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 オクラときゅうりの中華風和え物 なすの田舎煮 E516Kcal 蛋20g 脂12.9g 塩3g
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 E420Kcal 蛋10.8g 脂8.2g 塩2.4g	キャロットライス かぶのとろろスープ カレイのマヨネーズ焼き 南瓜のサラダ みかん缶 E570Kcal 蛋21g 脂19.7g 塩3.4g	黒ごまプリン	ごぼうとひじきの鶏飯 厚揚げの中華炒め キャベツと竹輪のマヨポン酢和え E565Kcal 蛋23.7g 脂23.1g 塩2g
20日 (日)	御飯 みそ汁(長葱・玉麩) 五目ひじき煮 鉄の助 ふりかけ(たらこ) カフェオレ E416Kcal 蛋11.9g 脂6.6g 塩2.5g	ミートグラタン コンソメスープ(ほうれん草・コーン) いんげんとかくるみのサラダ ブルーベリーヨーグルト E691Kcal 蛋27.3g 脂25.5g 塩21.5g	ケーキバイキング	御飯 ホッケのみりん漬け焼き じゃが芋の炒め煮 きゅうりのぬか漬け E429Kcal 蛋18.2g 脂5.4g 塩3g
21日 (月)	御飯 すまし汁(菜の花・豆腐) かんぴょう煮 昆布佃煮 ミロ E482Kcal 蛋14.7g 脂11.9g 塩2.6g	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 フルーツカクテル E524Kcal 蛋28.4g 脂14.8g 塩4.3g	抹茶パバロア	御飯 黒ムツのバター醤油焼き カリフラワーと豆のサラダ オクラのごま和え E492Kcal 蛋19.9g 脂15.1g 塩2.2g
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 E373Kcal 蛋9.4g 脂4.6g 塩2.5g	御飯 みそ汁(かぶ・小松菜) 桜えび入り揚げ豆腐 菜の花のピーナツ和え パイナップル缶 E513Kcal 蛋20.8g 脂13.1g 塩3.6g	紫芋蒸しケーキ	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 E553Kcal 蛋23.7g 脂18.7g 塩3.5g
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13.8g 脂6.9g 塩2.2g	御飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ葱醤油ダレ かぼちゃとレーズンのサラダ マンゴー缶 E649Kcal 蛋26.4g 脂21.2g 塩3.4g	青りんごゼリー	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 E397Kcal 蛋16.6g 脂10.5g 塩2.4g
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) E438Kcal 蛋14.1g 脂8.9g 塩2.9g	オムライス ~ホワイトソース~ コンソメスープ(白菜・万能葱) ポテトサラダ(マスタード) いちご E603Kcal 蛋16.7g 脂25.6g 塩4.8g	ねりきり(クリスマスツリー)	御飯 豆腐と海老の旨煮 さつま芋とかくるみのサラダ ほうれん草とコーンのソテー E523Kcal 蛋17.1g 脂18g 塩2.8g
25日 (金)	御飯 みそ汁(小松菜・玉麩) 五目煮豆 鉄の助 ふりかけ(かつお) ミルクティ E412Kcal 蛋15.3g 脂7g 塩2.3g	十五穀米 かきたま汁 鶏ごぼう焼き なすの田舎 みかん缶 E574Kcal 蛋21.3g 脂20.8g 塩2.5g	キャラメルプリン	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 E453Kcal 蛋15.7g 脂13.9g 塩2.5g
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 E455Kcal 蛋12.7g 脂9.9g 塩3g	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 黄桃缶 E620Kcal 蛋24.3g 脂22.8g 塩3.8g	レモンケーキ	御飯 鯖の幽庵焼き 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 E548Kcal 蛋21.4g 脂16.8g 塩2.9g
27日 (日)	バターロール(M) 野菜たっぷりコンソメスープ(M) ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E421Kcal 蛋13g 脂10.5g 塩1.9g	味噌ラーメン 大学芋 りんごの赤ワイン煮 E490Kcal 蛋14.6g 脂16.3g 塩4.5g	抹茶ゼリー	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 E511Kcal 蛋21.4g 脂15.3g 塩2.2g
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 ミロ E463Kcal 蛋13.4g 脂10.9g 塩2.8g	御飯 さつま汁 ひりょうず なすとオクラの梅肉和え パイナップル缶 E555Kcal 蛋18g 脂15.2g 塩2.7g	たい焼き	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋とコーンのサラダ E478Kcal 蛋20.7g 脂13.6g 塩2.4g
29日 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・万能葱) さつま揚げの煮物 野菜菜漬け 抹茶ラテ E428Kcal 蛋14.2g 脂6.3g 塩3.1g	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 E680Kcal 蛋23g 脂26.5g 塩3g	かぼちゃパバロア	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 E428Kcal 蛋21g 脂7.1g 塩3.6g
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 E430Kcal 蛋13.4g 脂5.8g 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 みかん缶 E520Kcal 蛋22.7g 脂13.6g 塩4g	みるく饅頭	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ ブルー煮 E616Kcal 蛋18.9g 脂25.5g 塩1.3g
31日 (木)	御飯 みそ汁(白菜・玉麩) 切干し大根とツナの炒め煮 鉄の助 ふりかけ(さけ) 飲むヨーグルト(いちご) E438Kcal 蛋13.5g 脂11.4g 塩2g	年越し天そば(海老天) 春菊の白あえ(くるみ風味) パイナップル缶 E456Kcal 蛋21.1g 脂12.3g 塩4.8g	杏ゼリー	御飯 麻婆茄子 れんこんの辛子マヨ和え シュウマイ E572Kcal 蛋19g 脂20.1g 塩3.8g