

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和3年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (木)	バターロール ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ(ジャガ芋) アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	[お誕生日会] 赤飯 ずまし汁(お花のとうふ) 海老の天ぷらと菜の花のかき揚げ めかぶと長芋の梅しそ和え いちご	お誕生会★紅茶のケーキ	御飯 麻婆豆腐 れんこんの辛子マヨ和え 金時豆煮豆
	エ361Kcal 蛋11.2g 脂12.7g 塩2.1g	エ578Kcal 蛋19.6g 脂19.6g 塩4g	エ144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	エ580Kcal 蛋21.4g 脂19g 塩3.1g
2日 (金)	バターロール イチゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ	御飯 鮭のグリルトマトソース オニオンスープ コールスローサラダ 黄桃缶	バナナカステラ	豆ごはん ふくさ焼き ごぼう入り卵の花
	エ414Kcal 蛋11.3g 脂13.5g 塩2g	エ541Kcal 蛋22.9g 脂13g 塩3.3g	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	エ502Kcal 蛋20.5g 脂15.1g 塩3.3g
3日 (土)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア	菜の花としらすご飯 ずまし汁(とろろ昆布・万能葱) 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりと大根のしそ和え みかん缶	杏仁豆腐	御飯 厚揚げの中華炒め煮 もやしのナムル
	エ426Kcal 蛋13.6g 脂12.8g 塩2.3g	エ539Kcal 蛋31.2g 脂14.8g 塩3.8g	エ109Kcal 蛋3.4g 脂3.7g 塩0.1g	エ435Kcal 蛋16.9g 脂13.7g 塩1.6g
4日 (日)	バターロール(10) ピーナッツバター ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	味噌ラーメン シューマイえび風味 ブルーヨーグルト	クリームコンフェ	御飯 太刀魚の漬け焼き きゅうりとささ身の和え物 五目ひじき煮 鉄の助 ふりかけ(さけ)
	エ446Kcal 蛋13.3g 脂18g 塩2g	エ539Kcal 蛋21g 脂17.7g 塩5.9g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g	エ562Kcal 蛋25.6g 脂19.1g 塩4.8g
5日 (月)	バターロール リンゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	カレーライス コンソメスープ(白菜・コーン) 卵サラダ 黄桃缶	デザートムース(いちご)	御飯 ホッケのみりん漬け焼き 南瓜のフレンチサラダ ほうれん草のピーナッツ和え
	エ427Kcal 蛋14.7g 脂15.4g 塩2.1g	エ649Kcal 蛋17.3g 脂27.8g 塩3.3g	エ49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ516Kcal 蛋21g 脂13.7g 塩3.1g
6日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(ほたて) アセロラゼリー 抹茶ラテ	御飯 けんちん汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ バナナ	ヨーグルトケーキ	御飯 卵と豆腐のかに玉風 もやしと菜の花の辛子和え カリフラワーのカレーマリネ
	エ391Kcal 蛋11.9g 脂10.4g 塩2.1g	エ673Kcal 蛋22.8g 脂24.2g 塩3.4g	エ54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	エ527Kcal 蛋19.3g 脂20.4g 塩2.9g
7日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒	豚丼 赤だし汁(里芋・わかめ) 切干大根のほりほり漬け りんごのコンポート	抹茶パバロア	五目おこわ 白菜と海老の中華煮 きゅうりとコーンのさっぱりサラダ
	エ416Kcal 蛋17.1g 脂11.3g 塩2.3g	エ625Kcal 蛋20.2g 脂20g 塩2.9g	エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.7g 塩0g	エ423Kcal 蛋18.1g 脂12.9g 塩2g
8日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 わかめ入りかきたま汁 さばの味噌煮 春菊のごま和え みかん缶	紅茶ケーキ	御飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラガスのソテー きゅうりとカリフラワーのピクルス
	エ434Kcal 蛋14.3g 脂14.1g 塩1.4g	エ568Kcal 蛋26g 脂16.9g 塩3.3g	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	エ414Kcal 蛋21.7g 脂7.1g 塩2.7g
9日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(チキン) アセロラゼリー ミルクティ	十五穀米 ブロッコリーのポタージュ 和風ハンバーグ おろしソース 菜の花の酢味噌和え フルーツカクテル	オレンジゼリー	御飯 あじの香味焼き 里芋のごま味噌がけ わかめと油揚げのさっと煮 鉄の助 ふりかけ(たまご)
	エ379Kcal 蛋12.5g 脂9.7g 塩1.8g	エ685Kcal 蛋29g 脂24.3g 塩4.1g	エ107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ440Kcal 蛋18g 脂6.2g 塩4.3g
10日 (土)	バターロール(10) ブルーベリージャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ココア	御飯 中華スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え バナナ	窯焼チーズケーキ	パセリライス 鮭のクリーム煮 ポテトサラダ
	エ387Kcal 蛋14.5g 脂12g 塩2.5g	エ627Kcal 蛋21.1g 脂24.8g 塩2.9g	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	エ508Kcal 蛋15g 脂21.6g 塩3.4g
11日 (日)	黒糖ロール ピーナッツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	けんちんそば じゃこと菜の花の炒めもの マンゴー缶	コーヒーゼリー	御飯 鱈の生姜醤油焼き いんげんのくるみサラダ さつま芋の甘煮
	エ449Kcal 蛋15g 脂19.3g 塩2.1g	エ421Kcal 蛋25.9g 脂7g 塩4.1g	エ104Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ516Kcal 蛋24.1g 脂11g 塩1.9g
12日 (月)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	御飯 かぼちゃのポタージュ 黒ムツのムニエル きのコソース ブロッコリーとささ身のサラダ バナナ	フレッシュオレンジケーキ	ピラフ(カニ風味) ほうれん草とチーズの卵焼き なすとペーコンのスープ煮
	エ416Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	エ617Kcal 蛋25g 脂16.4g 塩3.7g	エ73Kcal 蛋2g 脂1.4g 塩0g	エ520Kcal 蛋18.9g 脂21.5g 塩3.8g
13日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	三色丼 豆乳野菜スープ きゅうりとわかめのごま酢和え みかん缶	黒ごまプリン	御飯 鯖の甘辛焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ
	エ438Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	エ577Kcal 蛋26.6g 脂17.9g 塩3.2g	エ88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	エ558Kcal 蛋15.1g 脂17.1g 塩3.2g
14日 (水)	黒糖ロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒	御飯 沢煮鮎 鯨の竜田揚げ れんこんの辛子マヨ和え 黄桃缶	バウムクーヘン	じゃこ菜飯 鶏肉と里芋の煮物 春雨サラダ
	エ428Kcal 蛋13.5g 脂12.1g 塩2.1g	エ507Kcal 蛋21.1g 脂12.9g 塩3.9g	エ123Kcal 蛋1.8g 脂6.3g 塩0g	エ466Kcal 蛋21.3g 脂9.8g 塩2.6g
15日 (木)	バターロール はちみつ クリームスープ(ほたて) 飲むヨーグルト(いちご)	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 バナナ	ピーチゼリー	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ほうれん草の梅和え シューマイえび風味 鉄の助 ふりかけ(さけ)
	エ411Kcal 蛋13.6g 脂11.6g 塩2.1g	エ522Kcal 蛋21.5g 脂11.4g 塩5.2g	エ106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ613Kcal 蛋24.4g 脂25g 塩3.8g

16日 (金)	バターロール ピーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ(さつま 芋) ヨーグルト(ソファール元気) E425Kcal 蛋13g 脂18.9g 塩2.3g	御飯 具沢山みそ汁 ハニーマスタードチキン 花野菜サラダ バインヨーグルト E562Kcal 蛋32g 脂12.8g 塩3.8g	しっとり饅頭(吹雪)	御飯 ほっけの味噌焼き おからサラダ 菜の花のお浸し E504Kcal 蛋19.7g 脂13.1g 塩2.5g
17日 (土)	バターロール イチゴジャム ポーグビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E423Kcal 蛋16.2g 脂12.1g 塩2.3g	御飯 たまごスープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーチーズ E647Kcal 蛋21.5g 脂18g 塩3.8g	デザートムース(メロン)	チキンライス 洋風きのこの卵とじ カリフラワーのピクルス E560Kcal 蛋23.8g 脂23.2g 塩3.2g
18日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ 夕張メロンゼリー カフェオレ E374Kcal 蛋11.7g 脂10.9g 塩1.4g	肉うどん 厚焼き卵(冷) ピーチヨーグルト E549Kcal 蛋22.5g 脂17g 塩6.8g	ドームケーキ(こしあん)	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め さつま芋のサラダ もやしと人参のごま醤油和え E634Kcal 蛋18g 脂24.8g 塩1.9g
19日 (月)	黒糖ロール ピーナッツバター 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E517Kcal 蛋19.5g 脂24g 塩2.3g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキントマト マセドアンサラダ バイナップル缶 E602Kcal 蛋22.7g 脂22.2g 塩3.4g	ストロベリーババロア	たけのこごはん 豆腐と海老の塩炒め 菜の花の酢味噌和え E441Kcal 蛋22.4g 脂9g 塩3.8g
20日 (火)	バターロール はちみつ クリームスープ(チキン) アセロラゼリー 抹茶ラテ E412Kcal 蛋12.9g 脂10.3g 塩1.9g	梅しごはん すまし汁(とろろ昆布・ハハペ) ふくさ焼き さつま芋のいとこ煮 りんごとレーズンの赤ワイン煮 E580Kcal 蛋20.9g 脂11.8g 塩3.6g	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 カレーの味噌マヨネーズ焼き なすと豚肉の炒め物 白菜の甘酢漬け E506Kcal 蛋22.2g 脂17.2g 塩2.3g
21日 (水)	バターロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E399Kcal 蛋12.9g 脂10.7g 塩2.1g	御飯 野菜たっぷりスープ 豚肉のコンソメ醤油ソース ブロッコリーとツナのサラダ みかん缶 E645Kcal 蛋26.2g 脂24.5g 塩4g	キャラメルプリン	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 ほうれん草の卵とじ きゅうりのぬか漬け E438Kcal 蛋17.5g 脂13.1g 塩2.3g
22日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E401Kcal 蛋14.3g 脂14.4g 塩2.1g	十五穀米 みそ汁(白菜・豆腐) サバの照り焼き かぼちゃのごまマヨネーズ フルーツカクテル E615Kcal 蛋22.1g 塩3.3g	蜂蜜かすてら	御飯 治部煮 もやしと山菜のナムル オクラのおかかチーズあえ E452Kcal 蛋23g 脂7.5g 塩3g
23日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E416Kcal 蛋11.2g 脂13.5g 塩2g	御飯 かきたま汁 のし鶏のごまゴマ味噌焼き 菜の花の柚子和え マンゴー缶 E543Kcal 蛋24.9g 脂13.5g 塩4.5g	青りんごゼリー	とうもろこし御飯 ブロッコリーのシチュー ごぼうとツナのサラダ E553Kcal 蛋17.5g 脂18.6g 塩3g
24日 (土)	バターロール ピーナッツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E450Kcal 蛋14.7g 脂19.1g 塩2.4g	バターチキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・卵) オーロラサラダ 黄桃缶 E676Kcal 蛋24.2g 脂30.1g 塩3.3g	乳菓まんじゅう	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 れんこんのきんぴら カリフラワーのナムル 鉄の助 ふりかけ(たらこ) E505Kcal 蛋20.6g 脂13.7g 塩3.2g
25日 (日)	バターロール はちみつ クリームスープ(ほたて) アセロラゼリー カフェオレ E392Kcal 蛋11.5g 脂9.7g 塩2g	ナポリタンスパゲッティ かぶのポタージュスープ ブロッコリーと豆のサラダ バインヨーグルト E503Kcal 蛋19.7g 脂20.6g 塩3g	梅ゼリー	御飯 豚肉の卵とじ れんこんといんげんのサラダ 煮豆 E587Kcal 蛋22.5g 脂24g 塩1.6g
26日 (月)	黒糖ロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ(さつま 芋) ヨーグルト(ソファール元気) E453Kcal 蛋15.3g 脂16.7g 塩2.1g	かやくごはん すまし汁(春菊・玉麩) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え みかん缶 E562Kcal 蛋26.1g 脂14.9g 塩5.6g	クリームコンフェ	御飯 肉豆腐 いんげんのごまよごし さつま芋のレモン煮 E533Kcal 蛋18.4g 脂13.1g 塩1.6g
27日 (火)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E391Kcal 蛋11.9g 脂11.6g 塩1.4g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・卵) ポーグチャップ アスパラとコーンのサラダ バイナップル缶 E662Kcal 蛋24.3g 脂27.5g 塩3g	チョコレートババロア	ひじき御飯 鮭のムニエル 野菜あんかけ 花野菜のナムル E405Kcal 蛋16.4g 脂8.3g 塩3.6g
28日 (水)	バターロール ピーナッツバター ポーグビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E483Kcal 蛋18.7g 脂18.9g 塩2.3g	御飯 もずくのスープ 鱈の香味焼き かぼちゃ含め煮 フルーツカクテル E525Kcal 蛋20.4g 脂7.3g 塩4.6g	みるく饅頭	御飯 親子煮 切干大根の和風サラダ ほうれん草のくるみ味噌白和え E500Kcal 蛋27.3g 脂12.4g 塩3g
29日 (木)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(チキン) アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E397Kcal 蛋14.8g 脂11.6g 塩1.9g	御飯 トマトと卵のスープ 酢鶏 野菜サラダ りんごとレーズンの赤ワイン煮 E571Kcal 蛋22.9g 脂16.1g 塩2.6g	プリン	御飯 ほっけの味噌焼き 里芋とえびの中華煮 オクラのごま和え E506Kcal 蛋21.3g 脂11.3g 塩2.6g
30日 (金)	黒糖ロール はちみつ 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E399Kcal 蛋14.6g 脂12.1g 塩2.2g	焼き豚とネギの炒飯 かぶのどろろスープ さつま芋サラダ バナナ E596Kcal 蛋15.9g 脂19.3g 塩4.3g	黒糖ケーキ	御飯 豚肉と舞茸の卵とじ 卵の花 菜の花の酢味噌和え 鉄の助 ふりかけ(かつお) E617Kcal 蛋28.9g 脂23.2g 塩3.8g