

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和3年5月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	バターロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E384Kcal 蛋13.1g 脂11.5g 塩2.3g	【誕生日祝い膳】 赤飯 あさりの赤だし ヒレカツ ポテトサラダ 甘夏ゼリー E702Kcal 蛋28.7g 脂24.9g 塩3.3g	お誕生会ケーキ E144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	御飯 五目チャンプルー 蓮根といんげんの中華和え きゅうりのぬか漬け E457Kcal 蛋17.3g 脂15.1g 塩2.5g
2日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ E401Kcal 蛋14.4g 脂12g 塩1.4g	鶏南蛮蕎麦 キャベツときゅうりのごまマヨ ネーズ和え マンゴーヨーグルト E510Kcal 蛋27.9g 脂16.6g 塩4.5g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 タラのチャウダー 白菜とささ身の和え物 なすとピーマンの肉味噌炒め E580Kcal 蛋21.6g 脂20g 塩3.2g
3日 (月)	黒糖ロール ピーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ 夕張メロンゼリー ミロ E500Kcal 蛋14.5g 脂24g 塩2.1g	御飯 沢煮椀 鶏の南蛮漬け 青菜の中華サラダ フルーツカクテル E545Kcal 蛋29.9g 脂15.2g 塩3.5g	デザートムース(ピーチ) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	御飯 あじの山椒焼き 大根のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え E465Kcal 蛋22.9g 脂9g 塩2g
4日 (火)	バターロール はちみつ クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E449Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	十五穀米 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鯖の照り焼き 五目豆 さつま芋とりんご煮 E636Kcal 蛋26.3g 脂16.8g 塩3.8g	もみじまんじゅう(こしあん) E104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	なめたけ炊き込み御飯 つみれ鍋 菜の花のしらす和え E391Kcal 蛋19.7g 脂7.1g 塩4.4g
5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	【端午の節句行事食】 たけのご御飯 けんちん汁 かつおのたたき きゅうりと若芽の酢味噌かけ メロン E512Kcal 蛋29.6g 脂12.4g 塩2.5g	柏餅風生和菓子 E81Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	牛肉とレタスのチャーハン かに風味卵焼き 里芋の味噌煮 E570Kcal 蛋22.5g 脂19.3g 塩4g
6日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E392Kcal 蛋13g 脂13.1g 塩2.1g	御飯 カリフラワーのポタージュスープ 鮭のカレーマヨネーズ焼き もやし中華サラダ 黄桃缶 E656Kcal 蛋26.8g 脂26.9g 塩3.8g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	枝豆御飯 鶏肉と薩摩芋の煮物 大根の梅肉和え E421Kcal 蛋17g 脂6.5g 塩2.2g
7日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E376Kcal 蛋11.4g 脂9.7g 塩2g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) おからハンバーグ じゃが芋とコーンのサラダ E696Kcal 蛋23.9g 脂24.4g 塩3.1g	杏仁豆腐 E109Kcal 蛋3.4g 脂3.7g 塩0.1g	御飯 五目卵とじ かぼちゃのいとこ煮 れんこんの甘辛炒め E523Kcal 蛋20.3g 脂11.6g 塩3g
8日 (土)	バターロール はちみつ 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) ココア E406Kcal 蛋11.8g 脂12.4g 塩2.3g	天津飯 春雨とニラのスープ 菜の花の生姜醤油和え パイナップル缶 E559Kcal 蛋23.3g 脂17.2g 塩3.5g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂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 ほうれん草の白あえ E468Kcal 蛋24.4g 脂10.2g 塩3.5g
9日 (日)	バターロール ブルーベリージャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E380Kcal 蛋14.2g 脂11.3g 塩1.4g	焼きそば わかめとえのきのスープ シュウマイえび風味 りんごゼリー E572Kcal 蛋20.2g 脂21.3g 塩5.4g	ババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	カレーライス 和風ツナサラダ 福神漬け E677Kcal 蛋26.4g 脂28.1g 塩3.8g
10日 (月)	黒糖ロール 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) ミロ E484Kcal 蛋19.6g 脂16.4g 塩2.1g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしと山菜のナムル 黄桃缶 E575Kcal 蛋22.7g 脂20.8g 塩4.5g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 白菜と豚肉の旨煮 じゃがいも甘辛煮 オクラ納豆 E507Kcal 蛋19.1g 脂15.1g 塩1.5g
11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 E398Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g	御飯 かきたま汁 豚肉の香味焼き ほうれん草の磯和え りんごとレーズンの赤ワイン煮 E614Kcal 蛋24.6g 脂21.3g 塩3g	マロンババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	御飯 鯖の塩焼き 薩摩芋のごった煮 ブロッコリーのゴマおかか和え E506Kcal 蛋22.3g 脂12.4g 塩2.3g
12日 (水)	バターロール 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) 甘酒 E449Kcal 蛋17g 脂18.8g 塩2.4g	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 E592Kcal 蛋29.8g 脂12.9g 塩3g	やわらかおかき(コーンポタージュ) E32Kcal 蛋0.3g 脂1.2g 塩0g	ジンジャーライス 黒ムツのムニエル(バター醤油) きのこマリネのサラダ E439Kcal 蛋18g 脂13.7g 塩2.7g
13日 (木)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E435Kcal 蛋13.5g 脂15.4g 塩2.1g	御飯 ハッシュドポーク コンソメスープ(白菜・卵) カリフラワーのサラダ マンゴー缶 E586Kcal 蛋22.6g 脂21.2g 塩4.1g	抹茶プリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ じゃこと青菜の炒めもの E501Kcal 蛋18g 脂12.6g 塩2.4g
14日 (金)	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) ミルクティ E350Kcal 蛋11.5g 脂11.2g 塩2.1g	御飯 赤だし汁(小松菜・椎茸) さばの揚げおろし煮 おからサラダ フルーツカクテル E645Kcal 蛋21g 脂23.8g 塩3.5g	今川焼き(カスタード) E41Kcal 蛋0.9g 脂1.4g 塩0.1g	ひじき御飯 柳川風卵とじ 里芋としめじのガーリックソテー E541Kcal 蛋22.3g 脂18.3g 塩2.6g

15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 E426Kcal 蛋13.6g 脂12.8g 塩2.3g	バセリライス コンソメスープ(かぶ) 鮭の和風ガーリックソース ポテトサラダ(マスタード) 黄桃缶 E563Kcal 蛋22.6g 脂16.7g 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 なめ茸おろし E489Kcal 蛋29.1g 脂12.3g 塩2.6g
16日 (日)	バターロール リンゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E382Kcal 蛋11.7g 脂10.4g 塩2g	あんかけうどん かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶 E541Kcal 蛋17.6g 脂15.8g 塩5.9g	よもぎ饅頭 E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	中華風炊き込み御飯 豚肉と焼き豆腐の味噌煮 カラフルピクルス E517Kcal 蛋20g 脂17.8g 塩3.2g
17日 (月)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ 夕張メロンゼリー ミロ E505Kcal 蛋16.3g 脂21.6g 塩2.1g	親子丼 すまし汁(わかめ・三つ葉) 野菜とぜんまいのナムル りんごのコンポート E506Kcal 蛋23g 脂9.6g 塩2.9g	デザートムース(ぶどう) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え じゃが芋の白煮 E519Kcal 蛋19.4g 脂15g 塩3.8g
18日 (火)	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 ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ E376Kcal 蛋11.9g 脂11.9g 塩2.1g	ドライカレー コンソメスープ(しめじ・万能葱) カリフラワーのサラダ マンゴー缶 E588Kcal 蛋20.8g 脂21.4g 塩4.1g	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 アスパラガスの中華和え 高野豆腐煮 E551Kcal 蛋26g 脂19.2g 塩2.8g
19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 E416Kcal 蛋17.1g 脂11.3g 塩2.3g	御飯 かぶのとろとろスープ 豚肉の葱塩焼き 磯サラダ パイナップル缶 E575Kcal 蛋21.1g 脂20.8g 塩3.1g	黒ごまようかん E109Kcal 蛋1.7g 脂3.9g 塩0g	ごぼうとひじきの鶏飯 鰯の漬け焼き 青菜の中華サラダ E470Kcal 蛋25.9g 脂11.3g 塩4.1g
20日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E435Kcal 蛋14.3g 脂14.1g 塩1.4g	チャーハン わかめと春雨スープ 棒棒鶏風サラダ フルーツカクテル E471Kcal 蛋19.3g 脂14.3g 塩5g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め れんこんサラダ カリフラワーのかに風味あん かけ E588Kcal 蛋19.9g 脂24g 塩2.5g
21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 E378Kcal 蛋12.5g 脂9.7g 塩1.8g	御飯 五目汁 おからバーグの甘酢あん ほうれん草のわさび和え 黄桃缶 E537Kcal 蛋23.1g 脂15.6g 塩2.4g	杏ゼリー E102Kcal 蛋0.6g 脂3.4g 塩0.1g	御飯 黒ムツの粕漬焼き にらの卵とじ ツナポテトサラダ E565Kcal 蛋24.2g 脂21.9g 塩2.1g
22日 (土)	バターロール 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 E387Kcal 蛋14.5g 脂12g 塩2.5g	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースがけ 里芋のそぼろ煮 みかん缶 E605Kcal 蛋24.9g 脂17.6g 塩3.5g	やわらかおかき(砂糖しょうゆ) E63Kcal 蛋0.3g 脂4.1g 塩2.2g	かやくごはん 豆乳鍋風 たくあんときゅうりの和え物 E506Kcal 蛋20.7g 脂18.1g 塩3.9g
23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 E449Kcal 蛋15g 脂19.3g 塩2.1g	和風ツナパスタ コンソメスープ(じゃが芋・ベーコン) ブロッコリーのカニ風味サラダ バナナ E549Kcal 蛋19.5g 脂24.1g 塩3.7g	ぶどうゼリー E37Kcal 蛋0.2g 脂2.1g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 卵の花の卵とじ なます E591Kcal 蛋31.2g 脂15.7g 塩3.6g
24日 (月)	バターロール はちみつ 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 E430Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	御飯 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 揚げカレイの和風野菜あんかけ 春菊の酢味噌和え みかん缶 E547Kcal 蛋23.7g 脂13.3g 塩3.1g	黒糖カステラ E54Kcal 蛋1.1g 脂1g 塩0g	じゃこチャーハン 豆腐のそぼろ炒め きゅうりとツナのさっぱり和え E520Kcal 蛋25g 脂18.5g 塩4.4g
25日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E437Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	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 E663Kcal 蛋21.5g 脂23g 塩3.2g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 なすと厚揚げのごま味噌炒め 春雨サラダ オクラの梅がつつおあえ E475Kcal 蛋17.7g 脂13.7g 塩2.7g
26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 みそ汁(里芋・油揚げ) 鮭の南蛮漬け キャベツとしめじのゴマ風味和え みかん缶 E531Kcal 蛋24.6g 脂14.2g 塩3.7g	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 ブロッコリーと豆のサラダ E570Kcal 蛋21.6g 脂26g 塩3g
27日 (木)	黒糖ロール はちみつ クリームスープ 夕張メロンゼリー バナナ 飲むヨーグルト(いちご) E438Kcal 蛋14.1g 脂12.9g 塩2g	中華丼 卵スープ ナムル バナナ E584Kcal 蛋20.2g 脂18.8g 塩4.3g	ヨーグルトババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 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 E418Kcal 蛋18.7g 脂5g 塩3.1g
28日 (金)	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) ミルクティ E359Kcal 蛋11.4g 脂11.2g 塩2.1g	豆ごはん 赤だし汁(小松菜・椎茸) 鶏肉のピカタ 卵の花 パイナップル缶 E615Kcal 蛋33.7g 脂18.1g 塩5.4g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	ゆかり御飯 鮭の照り焼き 白菜のクリーム煮 E526Kcal 蛋20.2g 脂15.3g 塩3g
29日 (土)	バターロール ピーナッツバター ダイショウ ポークビーンズ(M) ヨーグルト(ソファール元気) ココア E490Kcal 蛋17.8g 脂19.7g 塩2.4g	御飯 すまし汁(とろろ昆布・ハンペン) 和風ミートローフ いんげんのカッテージチーズ 和え みかん缶 E516Kcal 蛋21.6g 脂15.2g 塩3.6g	プリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	きのご雑炊 ぶり大根 キャベツのピーナッツ和え E474Kcal 蛋18.5g 脂11.8g 塩3.7g

30日 (日)	黒糖ロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	ちゃんぽん風ラーメン 厚焼き卵 カラフルコールスローサラダ	今川焼き(小倉)	御飯 肉味噌温やっこ ブロッコリーとエリンギのソテー 春菊と春雨のごま酢和え
	エ413Kcal 蛋14.7g 脂12.6g 塩1.3g	エ526Kcal 蛋23.1g 脂20.6g 塩6g	エ444Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	エ506Kcal 蛋20.1g 脂15.9g 塩2.6g
31日 (月)	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 ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	桜えびと大根のおこわ 赤だし汁(小松菜・椎茸) クロムツの磯辺揚げ アスパラガスの中華和え マンゴー缶	ライチゼリー	御飯 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 金時豆煮豆
	エ491Kcal 蛋16.3g 脂23.1g 塩2.2g	エ496Kcal 蛋22.2g 脂16.7g 塩2.9g	エ107Kcal 蛋0.4g 脂3.9g 塩0g	エ490Kcal 蛋23.5g 脂7.1g 塩2.8g