

## 献立表

## 介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和3年7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 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E364Kcal 蛋11.4g 脂12.9g 塩2.3g	【誕生日祝い膳】 赤飯 沢煮椀 夏野菜の天ぷら とうがんの梅あん メロン E489Kcal 蛋8.2g 脂16.7g 塩2.3g	お誕生会ケーキ(ティラミス)	御飯 麻婆豆腐 れんごんの辛子マヨ和え 金時豆煮豆 E580Kcal 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 E416Kcal 蛋11.4g 脂13.6g 塩2g	御飯 鯉のケリトマトソース オニオンスープ コールスローサラダ 黄桃缶 E541Kcal 蛋22.9g 脂13g 塩3.3g	バウムクーヘン	豆ごはん ふくさ焼き ごぼう入り卵の花 E502Kcal 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 E429Kcal 蛋13.8g 脂12.9g 塩2.3g	十五穀米 すまし汁(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 E521Kcal 蛋28.9g 脂14.7g 塩2.2g	杏仁豆腐	茶飯 厚揚げの中華炒め煮 もやしのナムル E440Kcal 蛋17.2g 脂13.7g 塩1.6g
4日 (日)	バターロール 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 E448Kcal 蛋13.4g 脂18.1g 塩2g	そうめん 旭屋さんのコロケ わかめと茗荷の酢の物 フルーツカクテル E492Kcal 蛋15.9g 脂10.4g 塩5.1g	しっとり饅頭(吹雪)	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 E550Kcal 蛋24.4g 脂18.3g 塩4.6g
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羊 ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E427Kcal 蛋14.7g 脂15.4g 塩2.1g	夏野菜カレーライス コンソメスープ(白菜・コーン) 卵サラダ 黄桃缶 E659Kcal 蛋17.8g 脂27.9g 塩3.3g	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 きゅうりのぬか漬け E471Kcal 蛋19.4g 脂11.1g 塩3.2g
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 アセロラゼリー 抹茶ラテ E391Kcal 蛋11.9g 脂10.4g 塩2.1g	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 E656Kcal 蛋21.9g 脂23.2g 塩3.4g	ヨーグルトケーキ	御飯 卵と豆腐のかに玉風 もやしと青菜の辛子と和え きゅうりとカリフラワーのピクルス E476Kcal 蛋17.6g 脂15.5g 塩3.1g
7日 (水)	バターロール イチゴジャム ポーキビンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E419Kcal 蛋17.2g 脂11.4g 塩2.3g	【七夕行事食】 七夕押寿司(鰻) すまし汁(あさがお) 枝豆ひりょうず びわシロップ漬 E635Kcal 蛋24g 脂27.2g 塩3.4g	ねりきり(願いの星)	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 E424Kcal 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 ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E446Kcal 蛋16.9g 脂14.6g 塩1.4g	御飯 わかめの梅風味スープ さばの味噌煮 春菊のごま和え みかん缶 E529Kcal 蛋22.9g 脂14.6g 塩3.1g	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 カリフラワーのカレーマリネ E453Kcal 蛋22.4g 脂11.1g 塩2.6g
9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 E381Kcal 蛋12.6g 脂9.8g 塩1.8g	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 E687Kcal 蛋29.8g 脂24.4g 塩4.2g	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つと煮 鉄の助 ふりかけ(たまご) E440Kcal 蛋18g 脂6.2g 塩4.3g
10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 E390Kcal 蛋14.7g 脂12.2g 塩2.3g	御飯 中華スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え パイナップル缶 E627Kcal 蛋21.1g 脂24.8g 塩2.9g	チーズケーキ	パセリライス 鯉のクリーム煮 ポテトサラダ E546Kcal 蛋15.8g 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 E451Kcal 蛋15.1g 脂19.4g 塩2.1g	冷やし中華 シュウマイ バナナ E498Kcal 蛋18.9g 脂13.6g 塩5g	コーヒゼリー	御飯 鯉の生姜醤油焼き いんげんのくるみサラダ さつま芋の甘煮 E516Kcal 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 E416Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	【お歳暮】 かぼちゃのポタージュ 黒ムツのムニエル きのごソ ース ブロッコリーとささ身のサラダ E604Kcal 蛋24.5g 脂14.4g 塩3.1g	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 なすとベーコンのスープ煮 E521Kcal 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 アセロラゼリー 抹茶ラテ E437Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	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 E581Kcal 蛋26.8g 脂17.9g 塩3g	黒ごまプリン	御飯 鯉の甘辛焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ E558Kcal 蛋15.1g 脂17.1g 塩3.2g
14日 (水)	黒糖ロール(1コ) 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 E430Kcal 蛋13.6g 脂12.2g 塩2.1g	御飯 沢煮椀 鯉の竜田揚げ れんごんの辛子マヨ和え 黄桃缶 E505Kcal 蛋20.7g 脂12.9g 塩3.1g	バナナカステラ	じゃこ菜飯 鶏肉と里芋の煮物 春雨サラダ E468Kcal 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 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E413Kcal 蛋13.7g 脂11.7g 塩2.1g	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 E522Kcal 蛋21.5g 脂11.4g 塩5.1g	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 シュウマイえび風味 鉄の助 ふりかけ(さけ) E610Kcal 蛋23.6g 脂25g 塩3.1g
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 ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E416Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	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 パイナップル缶 E522Kcal 蛋21.5g 脂11.4g 塩5.1g	しっとり饅頭(小麦)	御飯 ほっけの味噌焼き おからサラダ 菜の花の煮浸し E522Kcal 蛋21.5g 脂11.4g 塩5.1g

	エ428Kcal 蛋13.1g 脂19g 塩2.1g	エ546Kcal 蛋30.4g 脂11.3g 塩3.8g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ544Kcal 蛋21.6g 脂16.5g 塩2.4g
17日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ(M) ヨーグルト(ソファール元気) ココア	御飯 たまごスープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーン煮	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
	エ426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g	エ647Kcal 蛋21.4g 脂18g 塩3.8g	エ49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g	エ562Kcal 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 アセロラゼリー カフェオレ	ジャージャーうどん 厚焼き卵 ピーチヨーグルト	蜂蜜かすてら	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
	エ378Kcal 蛋11.8g 脂11g 塩1.4g	エ564Kcal 蛋24.9g 脂19g 塩5g	エ112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g	エ634Kcal 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	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンストロウ マセドアンサラダ パイナップル缶	ストロベリーババロア	谷中ごはん 豆腐と海老の塩炒め 菜の花の酢味噌和え
	エ517Kcal 蛋19.5g 脂24g 塩2.3g	エ571Kcal 蛋22.6g 脂19.1g 塩3.8g	エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	エ406Kcal 蛋19.4g 脂7.4g 塩3.8g
20日 (火)	バターロール はちみつ クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	梅しそごはん すまし汁(とろろ昆布・ハンパ) ふくさ焼き さつま芋のいとこ煮 りんごのコンポート	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 カレイ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
	エ411Kcal 蛋12.9g 脂10.3g 塩1.9g	エ593Kcal 蛋20.7g 脂11.8g 塩3.8g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ506Kcal 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	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	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
	エ402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 塩2.1g	エ645Kcal 蛋26.2g 脂24.5g 塩4g	エ88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	エ444Kcal 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)	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	ドームケーキ(こしあん)	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
	エ403Kcal 蛋14.4g 脂14.5g 塩2.1g	エ615Kcal 蛋22g 脂22.1g 塩3.3g	エ42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g	エ452Kcal 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 アセロラゼリー ミルクティ	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	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
	エ419Kcal 蛋11.4g 脂13.6g 塩2g	エ543Kcal 蛋24.9g 脂13.5g 塩4.8g	エ107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	エ555Kcal 蛋17.7g 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	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	乳菓まんじゅう	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 れんごんのきんぴら カリフラワーのナムル 鉄の助 ふりかけ(たらこ)
	エ452Kcal 蛋14.8g 脂19.3g 塩2.4g	エ629Kcal 蛋23.6g 脂27g 塩2.5g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	エ502Kcal 蛋19.9g 脂13.7g 塩3.3g
25日 (日)	バターロール はちみつ クリームスープ 夕張メロンゼリー カフェオレ	たらこクリームスパゲッティ チキンスープ 海藻サラダ ブルーン煮	梅ゼリー	御飯 豚肉の卵とじ れんごんといんげんのサラダ 煮豆
	エ393Kcal 蛋11.6g 脂9.8g 塩2g	エ421Kcal 蛋20.2g 脂10.8g 塩3.8g	エ87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	エ587Kcal 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 ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	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	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
	エ453Kcal 蛋15.3g 脂16.7g 塩2.1g	エ561Kcal 蛋26.2g 脂14.9g 塩5.6g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g	エ533Kcal 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 アセロラゼリー 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ホークチャップ アスパラとコーンのサラダ パイナップル缶	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
	エ392Kcal 蛋11.9g 脂11.6g 塩1.4g	エ669Kcal 蛋24.7g 脂27.9g 塩3g	エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	エ407Kcal 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 ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒	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	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
	エ485Kcal 蛋18.8g 脂19g 塩2.3g	エ530Kcal 蛋20.6g 脂7.3g 塩4.6g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	エ480Kcal 蛋24g 脂11.6g 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 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	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	プリン	じゃこときょうがの混ぜごはん ほっけの味噌焼き 里芋とえびの中華煮
	エ399Kcal 蛋14.9g 脂11.7g 塩1.9g	エ608Kcal 蛋26.1g 脂18.6g 塩2.7g	エ89Kcal 蛋3.3g 脂2.1g 塩0.1g	エ496Kcal 蛋24.1g 脂11g 塩3.8g
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	焼き豚とネギの炒飯 かぶのとろろスープ さつま芋サラダ バナナ	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
	エ402Kcal 蛋14.7g 脂12.3g 塩2.2g	エ572Kcal 蛋16.2g 脂16.5g 塩5g	エ70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g	エ571Kcal 蛋26g 脂20.3g 塩3.6g
31日 (土)	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 アセロラゼリー ココア	御飯 沢煮鮎 鶏の南蛮漬け 青菜の中華サラダ フルーツカクテル	デザートムース(ピーチ)	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
	エ471Kcal 蛋11.7g 脂21.1g 塩2.3g	エ549Kcal 蛋30g 脂15.6g 塩3.5g	エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ465Kcal 蛋22.9g 脂9g 塩2g