

# 献立表

介護老人福祉施設逗子清寿苑

令和3年11月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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(じゃが芋) ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E416Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	【誕生日祝い膳】 赤飯 赤だし汁(じゃがいも・わかめ) 蓮根と海老のつくね 白菜と三つ葉の柚香和え 柿 E500Kcal 蛋21.8g 脂9.3g 塩3.1g	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 れんこん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 (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	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 和風炒り卵 かぼちゃのごまマヨネーズ おくらとめかぶの和え物 E507Kcal 蛋14.1g 脂17.8g 塩2.3g
3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 E402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 塩2.1g	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 豚肉の甘辛炒め ごぼうサラダ フルーツカクテル E656Kcal 蛋21.8g 脂26.6g 塩2.6g	季節の和菓子(秋の次郎) E82Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g	きのご雑炊 鮭大根 キャベツのピーナッツ和え E425Kcal 蛋18.8g 脂6.5g 塩3.9g
4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) E388Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 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 もやしの中華サラダ 黄桃缶 E656Kcal 蛋26.8g 脂26.9g 塩3.8g	もみじまんじゅう(こしあん) E104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	大豆おこわ 鶏肉と薩摩芋の煮物 大根の梅肉和え E447Kcal 蛋20g 脂11.6g 塩1.8g
5日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(ほたて) アセロラゼリー ミルクティ E378Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 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 バナナ E704Kcal 蛋23.9g 脂25.3g 塩3.2g	杏仁豆腐 E78Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	御飯 五目卵とじ かぼちゃのいとこ煮 きゅうりのわさび酢和え E468Kcal 蛋19.9g 脂9.1g 塩2.4g
6日 (土)	はちみつ 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) E408Kcal 蛋11.9g 脂12.5g 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	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 カレイのバター醤油焼き もやしと竹輪の炒り煮 ほうれん草の白あえ E512Kcal 蛋25.8g 脂15.6g 塩3.9g
7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 E382Kcal 蛋14.4g 脂11.5g 塩1.4g	味噌煮込みうどん 厚焼き卵(冷) マンゴー缶 E428Kcal 蛋21.7g 脂6.6g 塩5.7g	ぶどうゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	海老とパプリカのピラフ さつま芋と豚肉の甘辛炒め 和風ツナサラダ E605Kcal 蛋21.9g 脂21.6g 塩2.1g
8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 りんごとレーズンの赤ワイン煮 E595Kcal 蛋22.8g 脂20.8g 塩4.5g	今川焼き(小倉) E44Kcal 蛋1.1g 脂0.2g 塩0.1g	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
9日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(チキン) 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 黄桃缶 E594Kcal 蛋24.5g 脂21.3g 塩3g	デザートムース(ぶどう) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	御飯 鯖の塩焼き ブロッコリーとエリンギのソテー 肉じゃが E532Kcal 蛋19.1g 脂19.1g 塩2g
10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 E452Kcal 蛋17.1g 脂19g 塩2.5g	御飯 みそ汁(じゃが芋・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	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	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 E436Kcal 蛋17.1g 脂12.8g 塩2.9g
11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) E438Kcal 蛋13.6g 脂15.5g 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
12日 (金)	イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ(じゃが芋) ヨーグルト(ソファール元気) E352Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 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 E646Kcal 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 E540Kcal 蛋22.3g 脂18.3g 塩2.6g
13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 E422Kcal 蛋13.7g 脂12.9g 塩2.3g	パセリライス 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) ブルーネ煮 E581Kcal 蛋22.9g 脂16.7g 塩4.3g	メロンゼリー E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 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
14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 E384Kcal 蛋11.8g 脂10.5g 塩2g	サンマーメン ブロッコリーと豆のサラダ シュウマイ フルーツカクテル E588Kcal 蛋25.6g 脂24.7g 塩6.7g	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

15日 (月)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ(ほたて) 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 マンゴー缶 E462Kcal 蛋23.1g 脂9.6g 塩2.9g	マロンババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 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
16日 (火)	ブルーベリージャム 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) 抹茶ニ 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 りんごのコンポート E646Kcal 蛋23.9g 脂21.6g 塩4.2g	やわらかおかき(コーンポタージュ) E32Kcal 蛋0.3g 脂1.2g 塩0g	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め アスパラガスの中和え 高野豆腐煮 E556Kcal 蛋27.2g 脂19.2g 塩2.8g
17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 E419Kcal 蛋17.2g 脂11.4g 塩2.3g	御飯 かぶのどろろスープ 豚肉の葱塩焼き 磯サラダ パイナップル缶 E576Kcal 蛋21.1g 脂20.8g 塩3.1g	黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g	ごぼうとひじきの鶏飯 鱈の漬け焼き 青菜の中華サラダ E474Kcal 蛋25.6g 脂11.9g 塩4.1g
18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) E437Kcal 蛋14.4g 脂14.2g 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19.2g 脂14.3g 塩4.9g	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
19日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(チキン) 夕張メロンゼリー ミルクティ E381Kcal 蛋12.6g 脂9.8g 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 E536Kcal 蛋22.9g 脂15.6g 塩2.4g	杏ゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 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 E563Kcal 蛋24.2g 脂21.9g 塩2.1g
20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2.5g	御飯 みそ汁(小松菜・玉葱) あじの薬味ソースかけ 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) E56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g	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
21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 E445Kcal 蛋15.1g 脂19.4g 塩2.1g	ほうれん草と鮭のクリームパスタ カリフラワーとベーコンのスープ いんげんとカニカマのサラダ プルーン煮 E535Kcal 蛋21.1g 脂21.8g 塩3.4g	ぶどうゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 シュウマイえび風味 なます E558Kcal 蛋27.4g 脂13.1g 塩4.5g
22日 (月)	はちみつ 野菜たっぷりコンソメスープ(じゃが芋) ヨーグルト(ソファール元気) ニ 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	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	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
23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 マンゴー缶 E655Kcal 蛋21.6g 脂23g 塩3.2g	プリン E75Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	御飯 なすと厚揚げのごま味噌炒め 春雨サラダ オクラの梅がつおあえ E475Kcal 蛋17.7g 脂13.7g 塩2.7g
24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 E402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 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 黄桃缶 E540Kcal 蛋24.5g 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 フロッキーと豆のサラダ E570Kcal 蛋21.6g 脂26g 塩3g
25日 (木)	黒糖ロール はちみつ クリームスープ(ほたて) 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E441Kcal 蛋14.3g 脂13g 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 さんまの味噌焼き 里芋の煮ころがし きゅうりとしらすの醤油漬け E553Kcal 蛋21.8g 脂17.9g 塩3.2g
26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) ミルクティ E427Kcal 蛋13.1g 脂19g 塩2.1g	どうもろこしご飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 鶏肉のマーマレード煮 中華風おからサラダ パイナップル缶 E568Kcal 蛋29.4g 脂14g 塩4.4g	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
27日 (土)	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) ココア E426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g	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 フルーツカクテル E465Kcal 蛋22g 脂9.3g 塩3.4g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 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 E549Kcal 蛋22.5g 脂17.1g 塩4g
28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 E415Kcal 蛋14.8g 脂12.8g 塩1.3g	けんちんそば いんげんのごま和え りんごのコンポート E446Kcal 蛋22.5g 脂5.9g 塩3.8g	バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	御飯 肉味噌温やっこ 薩摩芋のごった煮 春菊と春雨のごま酢和え E602Kcal 蛋26.2g 脂15.5g 塩3.2g
29日 (月)	バターロール(1コ) ブルーベリージャム クリームスープ チキン ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E449Kcal 蛋18.4g 脂14.3g 塩1.9g	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 アスパラガスの中和え マンゴー缶 E491Kcal 蛋21.3g 脂16.6g 塩2.5g	ライチゼリー E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	御飯 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 金時豆煮豆 E490Kcal 蛋23.5g 脂7.1g 塩2.8g

30日 (火)	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) 抹茶ラテ	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツの辛子和え プルーン煮	黒糖カステラ	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
	エ443Kcal 蛋16.1g 脂19.1g 塩2.3g	エ526Kcal 蛋26.3g 脂12.9g 塩2.8g	エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g	エ473Kcal 蛋17g 脂15.7g 塩3.3g