

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年9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 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E368Kcal 蛋16.5g 脂13g 塩1.7g	【誕生日祝い膳】 鮭の親子飯 粕汁 華つつみの銀あんかけ 梨 E489Kcal 蛋22g 脂11.6g 塩3g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	五目炊き込みごはん 桜えび入り卵焼き 大根のそぼろあん E556Kcal 蛋25.6g 脂20.9g 塩3.3g
2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 E414Kcal 蛋12.6g 脂19.4g 塩1.8g	カレーライス トマトと卵のスープ 和風ツナサラダ バイナップル缶 E569Kcal 蛋20.2g 脂19.9g 塩3.8g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 さわらと大根のごま味噌煮 卵の花 きゅうりの甘酢漬け E488Kcal 蛋25g 脂14.4g 塩1.6g
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 E415Kcal 蛋15.9g 脂15.2g 塩1.3g	御飯 キャベツと葱の卵スープ タンドリーチキン アスパラとコーンのサラダ りんごのコンポート E595Kcal 蛋30.7g 脂17.8g 塩2.2g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	中華おこわ 厚揚げのオイスターソース炒め ブロッコリーカニ風味サラダ E435Kcal 蛋16.8g 脂17.6g 塩4g
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 E445Kcal 蛋13g 脂18.5g 塩2g	焼きそば 中華スープ かぼちゃのみたらし フルーツカクテル E583Kcal 蛋18.9g 脂18.1g 塩4.8g	やわらかおかし(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g	御飯 クリームシチュー オクラのなめ茸和え 青梗菜のじゃこサラダ E528Kcal 蛋25.8g 脂15.9g 塩3.4g
5日 (月)	バターロール りんごジャム 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 E419Kcal 蛋14.1g 脂15.9g 塩1.8g	御飯 みそ汁(大根・万能葱) 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ バナナ E651Kcal 蛋22.1g 脂25g 塩2.9g	かぼちゃパバロア E92Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	大根と桜えびの混ぜご飯 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え E357Kcal 蛋15.2g 脂7.4g 塩2.2g
6日 (火)	黒糖ロール 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 E390Kcal 蛋15.8g 脂11.8g 塩2g	御飯 たまごスープ 鶏の南蛮漬け アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶 E578Kcal 蛋29.6g 脂18.9g 塩2.8g	薄皮クリームパン E97Kcal 蛋1.8g 脂3.5g 塩0.1g	御飯 絹揚げのきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル E456Kcal 蛋13.7g 脂9.2g 塩2.3g
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) カフェオレ E390Kcal 蛋16.2g 脂11.2g 塩2.1g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鮭のムニエル タルタルソース きゅうりとささ身の和え物 りんごのコンポート E554Kcal 蛋28.2g 脂16.4g 塩2.3g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	海老とパプリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め 野菜のカッテージチーズあえ E482Kcal 蛋16.3g 脂17.2g 塩2.6g
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) E429Kcal 蛋14.2g 脂14.3g 塩1.4g	御飯 春雨とニラのスープ 豚肉のガーリック焼き ツナポテトサラダ みかん缶 E694Kcal 蛋22.4g 脂31.3g 塩2g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	人参の炊き込みご飯 厚揚げと大根の甘辛煮 菜の花のしらす和え E369Kcal 蛋15.3g 脂7.8g 塩3.6g
9日 (金)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E441Kcal 蛋14g 脂17.4g 塩1.9g	御飯 赤だし汁(椎茸・かいわれ) れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ マンゴー缶 E572Kcal 蛋22.9g 脂17.8g 塩3.1g	黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g	こぎつねごはん 豆腐のかに風味あんかけ カリフラワーの彩りサラダ E403Kcal 蛋15.9g 脂11.4g 塩2.5g
10日 (土)	バターロール りんごジャム 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 E384Kcal 蛋17.1g 脂14.6g 塩1.6g	とうもろこし御飯 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 E617Kcal 蛋27.2g 脂19.7g 塩4.4g	やわらかおかし(のり塩) E64Kcal 蛋0.3g 脂4.6g 塩0.2g	御飯 筑前煮 白菜のツナマヨ和え 切干大根のはりはり漬け E466Kcal 蛋19.7g 脂12.7g 塩2.2g
11日 (日)	バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E340Kcal 蛋12.6g 脂10.4g 塩1.3g	カレーうどん 厚焼き卵 みかん缶 E555Kcal 蛋23g 脂19.1g 塩5.5g	コーヒーゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g	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 E584Kcal 蛋20.7g 脂26.8g 塩2.4g
12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 E437Kcal 蛋14.8g 脂17.2g 塩1.8g	御飯 のっぺい汁 鮭の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルー煮 E510Kcal 蛋23.7g 脂10.5g 塩4.4g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	パセリライス ポトフ 春雨サラダ E462Kcal 蛋13.5g 脂16.5g 塩3.4g
13日 (火)	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 抹茶ラテ E471Kcal 蛋16.6g 脂21.8g 塩2.1g	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 桜えび入り揚げ豆腐 なすと舞茸の味噌炒め バイナップル缶 E461Kcal 蛋17.6g 脂11.3g 塩2.1g	ブルーベリーゼリー E106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g	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 E458Kcal 蛋18.5g 脂10.4g 塩2.5g
14日 (水)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E398Kcal 蛋11.4g 脂10.8g 塩2g	御飯 雷汁 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴーヨーグルト E539Kcal 蛋26g 脂16.8g 塩3.3g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	青菜としらすの混ぜご飯 干草焼き卵 里芋のそぼろ煮 E518Kcal 蛋23.1g 脂17.7g 塩2.9g
15日 (木)	黒糖ロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	ひじきご飯 沢煮椀 鶏肉のんにく照り焼き アスパラサラダ フルーツカクテル	練乳あずきプリン	豆ごはん 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮

	エ415Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩2.1g	エ555Kcal 蛋30.8g 脂14.1g 塩5.1	エ83Kcal 蛋2.9g 脂2.7g 塩0.1g	エ451Kcal 蛋16.5g 脂12.5g 塩3g
16日 (金)	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) ミルクティ	十五穀米 みそ汁(きゃべつ・卵) 鶏ごぼう焼き なすの田舎煮 バナナ	しっとり饅頭(黒糖)	ピラフ(カニ風味) 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとささ身のサラダ
	エ353Kcal 蛋11g 脂11.8g 塩1.8g	エ577Kcal 蛋22g 脂18.6g 塩2.5g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	エ507Kcal 蛋22.2g 脂15.4g 塩3.3g
17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	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 みかん缶	マロンババロア	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え
	エ414Kcal 蛋19g 脂14.7g 塩2.1g	エ664Kcal 蛋28.8g 脂22.2g 塩3.4	エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	エ429Kcal 蛋20.6g 脂14.8g 塩1.8g
18日 (日)	バターロール はちみつ ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(ソファール元気) 長寿甘酒	栗赤飯 すまし汁(寿) 刺身盛り 錦たまご 紅白炊き合わせ 春菊の白和え 煮豆(紅絞) 柿	ねりきり(鶴亀の舞)	御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根と胡瓜の梅肉和え
	エ347Kcal 蛋10.2g 脂7.3g 塩1.5g	エ681Kcal 蛋36.7g 脂16.3g 塩6.1	エ94Kcal 蛋2.8g 脂0g 塩0g	エ531Kcal 蛋19.7g 脂17.5g 塩3g
19日 (月)	黒糖ロール 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) ミロ	かやくごはん みそ汁(ほうれん草・玉麩) ひりょうず なすとオクラの梅肉和え 黄桃缶	紅白ゼリー	御飯 鯖のトマトソース カリフラワーと豆のサラダ いんげんのごまよごし
	エ434Kcal 蛋14.8g 脂17.2g 塩1.8	エ616Kcal 蛋19.2g 脂23.8g 塩4.1	エ86Kcal 蛋1.2g 脂5.6g 塩0.1g	エ466Kcal 蛋22.1g 脂17.1g 塩1.9g
20日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	ビビンバ コンソメスープ(白菜・コーン) きゅうりとときくらげの中華和え ブルーン煮	ドーナツ	御飯 鶏肉と里芋のごま味噌煮 キャベツのツナマヨ和え きゅうりのぬか漬け
	エ405Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	エ507Kcal 蛋16.2g 脂15.5g 塩2.1	エ150Kcal 蛋2.8g 脂4.7g 塩0.2g	エ472Kcal 蛋20.3g 脂15.3g 塩2g
21日 (水)	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	チキンカレーライス コンソメスープ(キャベツ・万能葱) 野菜サラダ バナナ	マンゴープリン	御飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の土佐和え
	エ445Kcal 蛋13g 脂18.5g 塩2g	エ524Kcal 蛋18.5g 脂13.5g 塩2.1	エ89Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0g	エ462Kcal 蛋17.8g 脂10.8g 塩2.7g
22日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鯖のねぎ味噌チーズ焼き 五目変わりきんぴら マンゴー缶	抹茶ワッフル	ブロッコリーのリゾット 豆腐と海老の旨煮 さつま芋とくるみのサラダ
	エ383Kcal 蛋15.2g 脂13.6g 塩1.3	エ514Kcal 蛋23.8g 脂14.6g 塩3.4	エ86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	エ614Kcal 蛋21.1g 脂25.8g 塩2.9g
23日 (金)	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 ミルクティ	御飯 人参のポタージュスープ マッシュポテトのミートソースがけ コールスローサラダ みかん缶	芋おはぎ	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
	エ390Kcal 蛋11.3g 脂9.8g 塩2.1g	エ726Kcal 蛋23.6g 脂29.6g 塩3.1	エ104Kcal 蛋2.1g 脂0.1g 塩0g	エ458Kcal 蛋14.8g 脂16.5g 塩2.5g
24日 (土)	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) ココア	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 パイナップル缶	レモンケーキ	御飯 ホッケのみりん漬け焼き キャベツとささ身の和え物 じゃが芋の味噌バター煮
	エ451Kcal 蛋15.5g 脂23g 塩1.8g	エ593Kcal 蛋23.3g 脂22.7g 塩3.1	エ72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g	エ454Kcal 蛋22g 脂9.3g 塩3.3g
25日 (日)	黒糖ロール りんごジャム 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 シューマイ バナナ	ストロベリーババロア	御飯 豆腐のきのこそぼろあん ほうれん草の卵とじ かぶと人参の甘酢漬け
	エ409Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4	エ499Kcal 蛋20.7g 脂16.3g 塩5.1	エ86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	エ487Kcal 蛋23.2g 脂14.7g 塩2.6g
26日 (月)	バターロール ブルーベリージャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	御飯 かきたま汁 回鍋肉 海藻サラダ フルーツカクテル	もみじまんじゅう	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
	エ444Kcal 蛋19.2g 脂15.3g 塩2.2	エ582Kcal 蛋22g 脂24.4g 塩3.1g	エ104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g	エ476Kcal 蛋20.7g 脂14.1g 塩3.1g
27日 (火)	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 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ バナナ	キャラメルプリン	御飯 あじの梅煮 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん
	エ367Kcal 蛋16.3g 脂10.4g 塩1.9	エ668Kcal 蛋23.6g 脂26.9g 塩2.1	エ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	エ412Kcal 蛋20.7g 脂7.1g 塩3.4g
28日 (水)	バターロール 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) カフェオレ	キャロットライス オニオンスープ 鮭のグリルトマトソース カリフラワーのピクルス みかん缶	みるく饅頭	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ 金時豆煮豆
	エ380Kcal 蛋14.3g 脂11g 塩1.6g	エ452Kcal 蛋21.2g 脂8.7g 塩2g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	エ620Kcal 蛋20.6g 脂26.3g 塩1.4g
29日 (木)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	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 りんごとブルーンの紅茶煮	杏仁豆腐	さつまいもごはん ふくさ焼き 厚揚げとなすのピリ辛炒め
	エ493Kcal 蛋15g 脂23.1g 塩2.2g	エ548Kcal 蛋23.1g 脂14.7g 塩3.1	エ76Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	エ558Kcal 蛋22.4g 脂20.9g 塩2.8g
30日 (金)	バターロール イチゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き きのこの豆乳スープ くるみのキャロットラペ 黄桃缶	パウムクーヘン	なめたけ炊き込み御飯 ベーコンと葱の卵焼き ごぼう入り卵の花
	エ374Kcal 蛋11.3g 脂10.8g 塩2g	エ603Kcal 蛋32.4g 脂16.4g 塩3.3	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	エ551Kcal 蛋20.9g 脂21.6g 塩4.3g