

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年11月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	バターロール イチゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E405Kcal 蛋15g 脂14.2g 塩2.1g	【誕生日祝い膳】 まつたけご飯 赤だし汁(なす・貝割れ) ミックスフライ ほうれん草のくるみ味噌和え 柿 E578Kcal 蛋27.1g 脂20g 塩4.2g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g	御飯 和風炒り卵 かぼちゃの甘煮 おくらとめかぶの和え物 E454Kcal 蛋14.3g 脂10.7g 塩2.7g
2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) カフェオレ E375Kcal 蛋11.5g 脂10.9g 塩2g	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 E642Kcal 蛋21.7g 脂26.8g 塩2.1g	マロンババロア E86Kcal 蛋3.2g 脂3.8g 塩0g	きのこ雑炊 鮭大根 白菜のピーナツ和え E415Kcal 蛋17.6g 脂7.7g 塩3.9g
3日 (木)	黒糖ロール ピーナツバター 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E439Kcal 蛋14.3g 脂20.8g 塩1.3g	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 E587Kcal 蛋20g 脂24.9g 塩4g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	大豆おこわ 鶏肉と薩摩芋の煮物 大根の梅肉和え E427Kcal 蛋19.7g 脂11.6g 塩1.8g
4日 (金)	バターロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E372Kcal 蛋11.3g 脂9.8g 塩2.1g	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 パイナップル缶 E652Kcal 蛋22.3g 脂27.3g 塩2.1g	杏仁豆腐 E76Kcal 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 E446Kcal 蛋18.8g 脂9.1g 塩2.4g
5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 E404Kcal 蛋13.9g 脂15.3g 塩1.8g	天津飯 春雨とニラのスープ 菜の花の生姜醤油和え バナナ E492Kcal 蛋20.6g 脂8.7g 塩2.4g	もみじまんじゅう E104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 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 E500Kcal 蛋25.4g 脂16.1g 塩4g
6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 E376Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩1.4g	サンマーマン ブロッコリーと豆のサラダ シューマイ フルーツカクテル E561Kcal 蛋26.3g 脂24g 塩6g	水ようかん(芋) E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 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 E589Kcal 蛋21.8g 脂21.6g 塩2.2g
7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 E475Kcal 蛋19.8g 脂16.5g 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 E574Kcal 蛋22.4g 脂22.2g 塩3.1g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 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 E483Kcal 蛋18.2g 脂15.1g 塩1.5g
8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 E368Kcal 蛋16.2g 脂10.4g 塩1.9g	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 黄桃缶 E546Kcal 蛋29.1g 脂13g 塩3.1g	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 E515Kcal 蛋19g 脂19.1g 塩2g
9日 (水)	バターロール ピーナツバター 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E426Kcal 蛋15.9g 脂18.7g 塩1.6g	御飯 かきたま汁 豚肉の香味味噌焼き ほうれん草の磯和え バナナ E616Kcal 蛋24.7g 脂21.5g 塩3g	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 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 E423Kcal 蛋17g 脂12.7g 塩2.9g
10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) E423Kcal 蛋13.4g 脂15.5g 塩2.2g	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 E590Kcal 蛋22.2g 脂24.1g 塩3.1g	抹茶プリン E87Kcal 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 E488Kcal 蛋18.2g 脂13.4g 塩2.4g
11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 E348Kcal 蛋11.1g 脂11.8g 塩1.8g	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 E612Kcal 蛋20.8g 脂23.8g 塩3.1g	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 E533Kcal 蛋22.1g 脂19g 塩2.6g
12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	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 ブルーン煮 E515Kcal 蛋16.5g 脂14.9g 塩4.1g	メロンゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	御飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 アスパラのピーナツ和え なめ茸おろし E476Kcal 蛋28.8g 脂12.2g 塩2.7g
13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 E409Kcal 蛋14.6g 脂12.8g 塩1.4g	味噌煮込みうどん 厚焼き卵 マンゴー缶 E416Kcal 蛋21.3g 脂6.9g 塩5.6g	パウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	御飯 タラのチャウダー さつま芋とりんご煮 白菜とささ身の和え物 E545Kcal 蛋18.4g 脂13.4g 塩3g
14日 (月)	バターロール ピーナツバター クリームスープ 夕張メロンゼリー ミロ E497Kcal 蛋16g 脂21.6g 塩2.2g	親子丼 すまし汁(わかめ・三つ葉) 野菜とぜんまいのナムル バナナ E494Kcal 蛋23.1g 脂9.7g 塩2.9g	かぼちゃババロア E92Kcal 蛋2.5g 脂2.7g 塩0.1g	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 E501Kcal 蛋19.1g 脂15.1g 塩3.4g
15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 E347Kcal 蛋14.9g 脂12.4g 塩1.8g	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 福神漬け E567Kcal 蛋22.3g 脂19.5g 塩2.2g	やわらかおかき(コーンポタージュ) E40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g	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 さつま揚げとピーマンのきんぴら E553Kcal 蛋26.9g 脂19.8g 塩2.9g

16日 (水)	バターロール イチゴジャム ポーキングス ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E390Kcal 蛋白16.2g 脂11.2g 塩2.1g	御飯 かぶのどろろスープ 豚肉の葱塩焼き 磯サラダ バイナツプル缶 E560Kcal 蛋白20.9g 脂20.8g 塩2.5g	黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋白1.3g 脂0.7g 塩0g	ごぼうとひじきの鶏飯 鯖の漬け焼き 青菜の中華サラダ E451Kcal 蛋白25.4g 脂11.8g 塩3.5g
17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) E430Kcal 蛋白14.2g 脂14.3g 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 E450Kcal 蛋白18.8g 脂14.3g 塩3.1g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋白1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め れんこんサラダ カリフラワーのかに風味あん かけ E586Kcal 蛋白19.4g 脂24.9g 塩2g
18日 (金)	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 ミルクティ E374Kcal 蛋白12.4g 脂9.8g 塩1.9g	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 E515Kcal 蛋白22.2g 脂17.1g 塩2.4g	杏ゼリー E84Kcal 蛋白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 E548Kcal 蛋白24g 脂21.9g 塩2.1g
19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 E380Kcal 蛋白17.2g 脂14.6g 塩1.6g	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 E578Kcal 蛋白24.5g 脂18.3g 塩3.6g	やわらかおかき(砂糖しろうゆ) E56Kcal 蛋白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 E504Kcal 蛋白21.7g 脂19.2g 塩4g
20日 (日)	黒糖ロール ピーナツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E438Kcal 蛋白14.7g 脂19.3g 塩1.5g	御飯 キャベツとフロッコリーのクレームパスタ きのこスープ にんじんとツナのマリネ ブルーベリーヨーグルト E455Kcal 蛋白19.6g 脂15.4g 塩2.8g	いちごゼリー E103Kcal 蛋白0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 鶏肉の中華風旨煮 海老シュウマイ なます E522Kcal 蛋白24g 脂13.1g 塩3.8g
21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 E429Kcal 蛋白14.2g 脂15.8g 塩1.8g	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 E520Kcal 蛋白21.5g 脂13.2g 塩3.1g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋白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 E496Kcal 蛋白24.5g 脂19.7g 塩3.2g
22日 (火)	バターロール りんごジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E406Kcal 蛋白15g 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 E641Kcal 蛋白21.2g 脂23g 塩2.9g	プリン E73Kcal 蛋白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 オクラの梅がつつおえ E464Kcal 蛋白17.9g 脂13.8g 塩2.6g
23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) カフェオレ E375Kcal 蛋白11.5g 脂10.9g 塩2g	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ごま風味和え りんごジャム E520Kcal 蛋白17.3g 脂12g 塩3.8g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋白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 フロッコリーと豆のサラダ E547Kcal 蛋白21.7g 脂26.1g 塩3g
24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 飲むヨーグルト(いちご) E433Kcal 蛋白14.1g 脂13g 塩2.1g	中華丼 卵スープ ナムル バナナ E573Kcal 蛋白19.5g 脂18.8g 塩2.7g	ヨーグルトババロア E86Kcal 蛋白3.2g 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 E533Kcal 蛋白20.8g 脂17.8g 塩3.3g
25日 (金)	バターロール ピーナツバター 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 E423Kcal 蛋白12.6g 脂19.4g 塩1.8g	御飯 とうもろこしご飯 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 バイナツプル缶 E571Kcal 蛋白28.8g 脂16.6g 塩4.2g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋白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 E511Kcal 蛋白20g 脂15.4g 塩3.1g
26日 (土)	バターロール イチゴジャム ポーキングス ヨーグルト(ソファール元気) ココア E414Kcal 蛋白19g 脂14.7g 塩2.1g	御飯 すまし汁(とろろ昆布・ハンパ) 和風ミートローフ いんげんの Каттерー ジチーズ 和え E444Kcal 蛋白21.5g 脂9.5g 塩3.4g	ぶどうゼリー E36Kcal 蛋白0.3g 脂2g 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 E544Kcal 蛋白21.7g 脂18.9g 塩4.1g
27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 E409Kcal 蛋白14.6g 脂12.8g 塩1.4g	御飯 けんちんそば いんげんのごま和え りんごのコンポート E470Kcal 蛋白23.9g 脂8.3g 塩3.8g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋白2.7g 脂1.9g 塩0.1g	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 E582Kcal 蛋白26g 脂16.7g 塩3.2g
28日 (月)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E441Kcal 蛋白18.1g 脂14.3g 塩2g	御飯 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 アスパラガスの中中華和え マンゴー缶 E480Kcal 蛋白21.4g 脂16.6g 塩3.5g	ライチゼリー E85Kcal 蛋白0.2g 脂2g 塩0g	御飯 炒り鶏 かぼちゃのごまマヨネーズ オクラとわかめの和え物 E533Kcal 蛋白21.9g 脂14.4g 塩2.3g
29日 (火)	バターロール りんごジャム 野菜と卵の中華スープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E341Kcal 蛋白15.5g 脂11.2g 塩1.6g	御飯 鶏の照焼き丼 みそ汁(きゃべつ・卵) 切干大根とザーサイの和え物 バナナ E592Kcal 蛋白31.4g 脂15.8g 塩5.8g	今川焼き(小倉) E44Kcal 蛋白1.1g 脂0.2g 塩0.1g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ くるみのキャラットラベ E542Kcal 蛋白17g 脂21.6g 塩1.7g
30日 (水)	バターロール ピーナツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E410Kcal 蛋白14.1g 脂18g 塩1.3g	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツの辛子和え ブルーベリー煮 E504Kcal 蛋白25.3g 脂13g 塩2.9g	デザートムース(ピーチ) E30Kcal 蛋白1.1g 脂1.3g 塩0g	人参の炊き込みご飯 柳川風卵とじ 大根のそぼろあん E539Kcal 蛋白24.8g 脂19.6g 塩4g