

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和6年5月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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(ココア) カフェオレ E378Kcal 蛋13.5g 脂8.2g 塩2.2g 糖56.4	赤飯 すまし汁(えのき・絹さや) とり天 菜の花の辛子和え みかん缶 E551Kcal 蛋27g 脂17.2g 塩4.9g 糖67.7g	お誕生会ケーキ	御飯 鰯の西京焼き ぜんまいの煮物 大根とわかめのごま酢和え E451Kcal 蛋21.2g 脂11.7g 塩2.8g 糖60.7g
2日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	御飯 パンブキンスープ カレイのマヨネーズ焼き カリフラワーの粒マスタードサラダ 黄桃缶 E618Kcal 蛋24.8g 脂24.2g 塩2.2g 糖75.5	コーヒーゼリー	御飯 五目卵とじ ごぼう青のりあえ きゅうりのわさび酢和え E413Kcal 蛋17.8g 脂8.9g 塩2.6g 糖62.2g
3日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミルクティ E400Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩2.3g 糖58.2	天津飯 春雨とごぼうのスープ 人参のザーサイ炒め マンゴーヨーグルト E482Kcal 蛋16.4g 脂11.9g 塩4.6g 糖71.5	やわらかおかき(きなこ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵の花 大根の梅肉和え E4438Kcal 蛋693.3g 脂185.2g 塩8.9g 糖65.9g
4日 (土)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ココア) ココア E398Kcal 蛋14.2g 脂12.2g 塩2.1g 糖53	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 鮭の生姜焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 バナナ E486Kcal 蛋24.9g 脂4.4g 塩3.5g 糖81.2g	抹茶ゼリー	御飯 豚肉の香味焼き アスパラのピーナッツ和え きゅうりの塩昆布和え E558Kcal 蛋22.9g 脂26.7g 塩2g 糖55.2g
5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(ココア) カフェオレ E369Kcal 蛋13g 脂11.8g 塩1.5g 糖50.3	たけのこごはん すまし汁(菜の花・玉麩) ぶりの照り焼き きゅうりと若芽の酢味噌かけ ブルー煮 E540Kcal 蛋22.7g 脂17.1g 塩4.1g 糖73.8	端午ロールケーキミルク風味	御飯 柳川風卵とじ キャベツとツナのピリ辛和え ブロッコリーのゴマおかか和え E515Kcal 蛋26.2g 脂17.9g 塩2.9g 糖56.2g
6日 (月)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ E473Kcal 蛋16.2g 脂19.7g 塩2.1g 糖56	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) しょうが焼き ほうれん草のピーナッツ和え パイナップル缶 E593Kcal 蛋25.7g 脂24.3g 塩3.2g 糖62.5	森永マリービスケット	ガーリックライス 南瓜のクリームシチュー アスパラサラダ E500Kcal 蛋16.9g 脂15.2g 塩3.3g 糖69.7g
7日 (火)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E370Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖40.1	御飯 オニオンスープ ハニーマスタードチキン きのこのサラダ フルーツカクテル E513Kcal 蛋28.3g 脂12g 塩5.6g 糖69.9g	梅ゼリー	御飯 カレイの塩焼き 切干し大根 キャベツの甘酢炒め E447Kcal 蛋21g 脂12.7g 塩2.5g 糖59.3g
8日 (水)	黒糖ロール ボーケビーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E381Kcal 蛋15.7g 脂12.7g 塩2.1g 糖49	御飯 わかめスープ 麻婆厚揚げ 冷判三す バナナ E669Kcal 蛋23.6g 脂26.7g 塩3.2g 糖82g	ロールケーキ(コーヒー)	パセリライス 黒ムツのムニエル(バター醤油) バインボテトサラダ E515Kcal 蛋16.5g 脂19.7g 塩2.8g 糖66.6g
9日 (木)	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(ココア) カフェオレ E373Kcal 蛋12.9g 脂10.6g 塩2.1g 糖55	ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ マンゴー缶 E767Kcal 蛋22g 脂33.5g 塩3.6g 糖90.1g	デザートムース(いちご)	御飯 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ わかめのジャージャー炒め E435Kcal 蛋16g 脂8.3g 塩3.7g 糖67.8g
10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(ココア) ミルクティ E341Kcal 蛋10g 脂12.1g 塩1.8g 糖46.8	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) さばの揚げおろし煮 おからサラダ フルーツカクテル E610Kcal 蛋20.6g 脂23.8g 塩3.5g 糖76.6	パウムクーヘン	海老とパプリカのピラフ ジャーマンボテ きのこのマリネのサラダ E483Kcal 蛋13.2g 脂19.8g 塩1.4g 糖58.3g
11日 (土)	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(ココア) ココア E463Kcal 蛋17.6g 脂17.4g 塩2.3g 糖52	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) タンドリーチキン さつま芋サラダ 黄桃缶 E544Kcal 蛋26.7g 脂13.7g 塩2.3g 糖76.5	チョコレートババロア	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 人参しりしり オクラの味噌あえ E489Kcal 蛋20.1g 脂18.4g 塩2.3g 糖59.8g
12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(ココア) カフェオレ E373Kcal 蛋13g 脂11.8g 塩1.5g 糖52.1	スパゲッティナポリタン コンソメスープ(コーン・玉葱) カリフラワーのピクルス みかん缶 E325Kcal 蛋10.8g 脂5.1g 塩2.2g 糖55.2g	今川焼き(カスタード)	御飯 煮魚 カリフラワーのかに風味あんかけ 山菜おかかあえ E398Kcal 蛋22.1g 脂7.5g 塩4.1g 糖54.7g
13日 (月)	バターロール はちみつ クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ E480Kcal 蛋17.9g 脂14.1g 塩2.4g 糖64	御飯 かきたま汁 揚げだし豆腐野菜あんかけ オクラとわかめ和え物 黄桃缶 E455Kcal 蛋15.3g 脂13.8g 塩2.1g 糖63.3	かぼちゃババロア	御飯 カレイのおろしポン酢バター ほうれん草の磯和え さつま芋のレモン煮 E491Kcal 蛋21g 脂9.7g 塩4.4g 糖77.3g
14日 (火)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E402Kcal 蛋17.4g 脂15.2g 塩1.9g 糖41	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 豚肉の葱塩焼き 菜の花としめじのごま酢和え パイナップル缶 E634Kcal 蛋24.8g 脂26.7g 塩2.2g 糖68.8	紅茶ケーキ	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め オクラの辛子和え かぼちゃとレーズンのサラダ E524Kcal 蛋19.4g 脂17.8g 塩2.1g 糖67g
15日 (水)	バターロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E362Kcal 蛋13.5g 脂10.2g 塩1.5g 糖48	ドライカレー コンソメスープ(しめじ・万能葱) 海藻サラダ マンゴーヨーグルト E508Kcal 蛋19.8g 脂16.2g 塩3.4g 糖71.3	黒ごま水ようかん	ツナと菜の花の炊き込みご飯 鰯の漬け焼き きのこのおろしあえ E381Kcal 蛋22.8g 脂7.2g 塩3.6g 糖52.8g
16日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E397Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖51	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 E444Kcal 蛋18.2g 脂14.2g 塩3.6g 糖59.4	森永マリービスケット	御飯 豆腐ステーキなめこあんかけ オクラの梅がつおあえ れんこんサラダ E468Kcal 蛋14.5g 脂16.9g 塩3.2g 糖61.8g

17日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミルクティ E403Kcal 蛋15.8g 脂10g 塩2.1g 糖57.8	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 鶏肉の利休焼き 切干大根のはりはり漬け 黄桃缶 E591Kcal 蛋26g 脂18.2g 塩4.8g 糖74.2g	杏ゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17	御飯 白魚の粕漬焼き 卵の花 きゅうりのなめ茸和え E395Kcal 蛋21.4g 脂9.2g 塩2g 糖55.4g
18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(ココア) ココア E408Kcal 蛋16.1g 脂14.9g 塩1.6g 糖39	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) あじの薬味ソースがけ 新玉ねぎとほうれん草のおかか和え みかん缶 E515Kcal 蛋21.5g 脂13.8g 塩3.5g 糖73.3	やわらかおかき(砂糖しろうゆ) E56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g 糖5.8	わかめごはん 豆乳鍋風 カリフラワーのきんぴら E468Kcal 蛋18.5g 脂15.8g 塩3.1g 糖58.4g
19日 (日)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E408Kcal 蛋17.7g 脂12.2g 塩2.2g 糖51	和風ツナパスタ えのきと卵のスープ かぼちゃのみたらし ブルーネ煮 E586Kcal 蛋19g 脂16.5g 塩4.7g 糖80.9g	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10	御飯 厚揚げの中華煮 シューマイえび風味 にんじんとしらたきのナムル E546Kcal 蛋21.8g 脂20.7g 塩3.3g 糖66.8g
20日 (月)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) ミロ E417Kcal 蛋13.9g 脂19.1g 塩1.8g 糖45	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 菜の花の白あえ りんごのコンポート E610Kcal 蛋24.4g 脂16g 塩3.6g 糖85g	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖2	しらすごはん トマトと卵ときくらげの炒めもの きゅうりとツナのさっぱり和え E388Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.7g 糖55.2g
21日 (火)	バターロール いちごジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E368Kcal 蛋14g 脂14.3g 塩1.8g 糖41.3	御飯 もずくのスープ 春キャベツの重ね煮 じゃが芋の味噌バター煮 バナナ E525Kcal 蛋16.3g 脂14.6g 塩2.7g 糖78.8	チョコレートパバロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12	人参の炊き込みご飯 太刀魚の山椒焼き オクラのきざみあえ E473Kcal 蛋17.6g 脂20.2g 塩2.3g 糖51.8g
22日 (水)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E353Kcal 蛋11.9g 脂10g 塩2g 糖52.8g	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鱈の南蛮漬け れんこんのずんだ和え みかん缶 E472Kcal 蛋17.5g 脂11.7g 塩3.8g 糖70.8	森永チョコイス E88Kcal 蛋10g 脂4.6g 塩0g 糖10.8g	ガーリックライス ほうれん草とチーズの卵焼き しゃきしゃきポテトサラダ E465Kcal 蛋15.4g 脂18.6g 塩2.5g 糖57.2g
23日 (木)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E402Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.3g 糖55	御飯 三色丼 赤だし汁(麩・わかめ) キャベツのおひたし フルーツカクテル E469Kcal 蛋22g 脂12.8g 塩2.5g 糖64.3g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2	御飯 さばの塩焼き さつま揚げとピーマンのきんぴら きゅうりのなめ茸和え E410Kcal 蛋15.4g 脂12.6g 塩5.9g 糖55.9g
24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(ココア) ミルクティ E362Kcal 蛋10.2g 脂13.8g 塩1.8g 糖47	グリーンピース御飯 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) マーメイド煮 おからサラダ ブルーネ煮 E537Kcal 蛋18.5g 脂17.2g 塩3.7g 糖75.6	ミニピーナッツパン E134Kcal 蛋4.8g 脂5.1g 塩0.4g 糖1	十五穀米 卵豆腐カニ風味あんかけ ごぼうサラダ E400Kcal 蛋12g 脂12.6g 塩2.3g 糖55.1g
25日 (土)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) ココア E421Kcal 蛋18.3g 脂16.1g 塩1.5g 糖44	御飯 すまし汁(菜の花・玉麩) なすと豚肉のごま味噌炒め煮 レタスとカニかまの酢の物 フルーツカクテル E509Kcal 蛋20.1g 脂16.7g 塩3.3g 糖64.8	青りんごゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g 糖17.4g	ブロッコリーのリゾット スペイン風オムレツ 南瓜のイタリアンサラダ E535Kcal 蛋18.9g 脂21.8g 塩3.1g 糖63.2g
26日 (日)	バターロール リンゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E410Kcal 蛋17.1g 脂10.9g 塩2.3g 糖54	ジャージャーうどん さつま芋とバインの甘煮 みかん缶 E528Kcal 蛋18.9g 脂15.5g 塩4.1g 糖77.8	やわらかおかき E62Kcal 蛋0.6g 脂2.3g 塩0g 糖9.8g	御飯 豆腐のカレーあんかけ ほうれん草のお浸し 大根とパプリカのごま和え E453Kcal 蛋17.2g 脂16g 塩3g 糖58g
27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(ココア) ミロ E460Kcal 蛋19g 脂14.1g 塩2.2g 糖58.1	桜えびと大根のおこわ かきたま汁 クロムツの磯辺揚げ たくあんときゅうりの柚子胡椒風味 マンゴー缶 E417Kcal 蛋17.2g 脂13.4g 塩3.5g 糖54.3	バナナ風味プリン E110Kcal 蛋4g 脂6.9g 塩0.2g 糖9.7	御飯 炒り鶏 オクラ納豆 わかめと油揚げのさっと煮 E475Kcal 蛋24.4g 脂9.5g 塩3.2g 糖64.5g
28日 (火)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E370Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖40.1	焼き鳥丼 みそ汁(長葱・椎茸) ほうれん草のなめ茸和え バナナ E600Kcal 蛋25.3g 脂17.4g 塩4.7g 糖81g	今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖1	御飯厚揚げの照り焼き じゃが芋と枝豆のサラダ もずく酢 E633Kcal 蛋18.9g 脂23.7g 塩3.4g 糖77.7g
29日 (水)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E361Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	御飯 コーンスープ フリッター アスパラガスのソテー フルーツカクテル E1470Kcal 蛋225.2g 脂27.2g 塩6g 糖81	ココアプリン E83Kcal 蛋2.9g 脂2.7g 塩0.1g 糖12	ほたて風味炊き込みごはん 中華風厚焼き卵 もやしのカレー甘酢炒め E381Kcal 蛋16.3g 脂9.6g 塩1.7g 糖53.7g
30日 (木)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E442Kcal 蛋15.3g 脂15.1g 塩2.3g 糖57	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 擬製豆腐 蒸しなす生姜醤油 りんごのコンポート E487Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩3.1g 糖75.4	クリームパン E110Kcal 蛋3.6g 脂3.5g 塩0.1g 糖1	五目炊き込みごはん ふろふき大根の肉味噌がけ いんげんの生姜和え E432Kcal 蛋15g 脂13.5g 塩3.4g 糖60.3g
31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(ココア) ミルクティ E383Kcal 蛋12.3g 脂13.2g 塩2g 糖48.3	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) チキンストロガノフ ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶 E512Kcal 蛋22.8g 脂16.9g 塩3.3g 糖64.8	デザートムース(オレンジ) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	御飯 白魚の粕漬焼き 卵の花 白菜の塩昆布漬け E417Kcal 蛋23.2g 脂11.3g 塩1.5g 糖54.2g