

# 献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和6年8月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (木)	黒糖ロール ポーキーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ	赤飯 すまし汁(えのき・三つ葉) とり天 オクラのごま和え 黄桃缶	お誕生会ケーキ	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
	エ408Kcal 蛋18g 脂13.8g 塩2.8g 糖4g	エ572Kcal 蛋26.1g 脂17.7g 塩5.6g 糖1g	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	エ423Kcal 蛋19g 脂9g 塩3.2g 糖62.9g
2日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(M)ほたて ヨーグルト(ココア) ミルクティ	天津飯 春雨とエラのスープ もやしと枝豆のナムル マンゴー缶	バウムクーヘン	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵の花 大根の梅肉和え
	エ400Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩2.3g 糖5g	エ450Kcal 蛋16.1g 脂11.1g 塩2.2g 糖1g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	エ524Kcal 蛋25.1g 脂12g 塩3.2g 糖73.6g
3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	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	抹茶ゼリー	御飯 豚肉の香味焼き 三色ピーマンのピーナッツあえ きゅうりの塩昆布和え
	エ424Kcal 蛋16.2g 脂11.7g 塩2.2g 糖5g	エ488Kcal 蛋25g 脂4.4g 塩3.5g 糖81g	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ569Kcal 蛋22.6g 脂27.7g 塩2g 糖56.1g
4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	どうもろこし御飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) あじの照り焼き きゅうりと若芽の酢味噌和え ブルー煮	ヨーグルトケーキ	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
	エ395Kcal 蛋15.1g 脂11.3g 塩1.6g 糖5g	エ518Kcal 蛋24.7g 脂11.1g 塩3.6g 糖1g	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	エ515Kcal 蛋26.2g 脂17.9g 塩2.9g 糖56.2g
5日 (月)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ	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	蜂蜜かすてら	ガーリックライス 南瓜のクリームシチュー カリフラワーの粒マスタード和え
	エ499Kcal 蛋18.3g 脂19.2g 塩2.3g 糖5g	エ595Kcal 蛋25.8g 脂24.3g 塩3.2g 糖1g	エ112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8g	エ489Kcal 蛋16.5g 脂13.7g 塩3.2g 糖70.5g
6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	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	梅ゼリー	御飯 カレイの塩焼き 切干し大根 もやしとわかめのごま和え
	エ370Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖4g	エ522Kcal 蛋28.7g 脂12g 塩5.6g 糖7g	エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.1g	エ423Kcal 蛋21.7g 脂11.8g 塩3g 糖54.5g
7日 (水)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 わかめスープ 麻婆厚揚げ 春雨サラダ バナナ	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) マゼドアンサラダ
	エ362Kcal 蛋13.9g 脂11.5g 塩1.4g 糖5g	エ669Kcal 蛋23.6g 脂26.7g 塩3.2g 糖1g	エ80Kcal 蛋1.1g 脂2.8g 塩0g 糖12.4g	エ470Kcal 蛋18.1g 脂16g 塩3.4g 糖60.1g
8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	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	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
	エ399Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩2.3g 糖5g	エ768Kcal 蛋22g 脂33.5g 塩3.6g 糖9g	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ435Kcal 蛋16g 脂8.3g 塩3.7g 糖67.8g
9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	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	やわらかおかき(きなこ)	海老とパプリカのピラフ ジャーマンポテト きのこマリネのサラダ
	エ208Kcal 蛋7.2g 脂7.2g 塩1g 糖26.3g	エ385Kcal 蛋16.9g 脂17g 塩2.6g 糖4g	エ59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖5.9g	エ244Kcal 蛋6.9g 脂9.9g 塩0.7g 糖29.3g
10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	御飯 わかめとえのきのスープ 豚肉のんにく醤油ソース さつま芋サラダ 黄桃缶	チョコレートパバロア	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き 人参しりしり キャベツの甘酢炒め
	エ463Kcal 蛋17.6g 脂17.4g 塩2.3g 糖5g	エ701Kcal 蛋22g 脂28.2g 塩3.4g 糖8g	エ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.1g	エ516Kcal 蛋19.7g 脂20.3g 塩2.6g 糖63.4g
11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	カレーうどん カリフラワーのピクルス みかんヨーグルト	今川焼き(カスタード)	御飯 煮魚 いんげんとかにかまの 辛子マヨネーズ和え めかぶのしらす和え
	エ399Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.6g 糖5g	エ554Kcal 蛋22.4g 脂17.3g 塩5.2g 糖1g	エ118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13g	エ433Kcal 蛋22.9g 脂11.5g 塩4.4g 糖54.5g
12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	御飯 かきたま汁 揚げだし豆腐野菜あんかけ オクラとわかめの和え物 黄桃缶	かぼちゃパバロア	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
	エ480Kcal 蛋17.9g 脂14.1g 塩2.3g 糖5g	エ455Kcal 蛋15.3g 脂13.8g 塩2.1g 糖1g	エ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.1g	エ490Kcal 蛋20.8g 脂9.7g 塩3.9g 糖77g
13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	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 鶏肉の柚子胡椒焼き じゃが芋の酢のもの パイナップル缶	紅茶ケーキ	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め いんげんの辛子和え かぼちゃとレーズンのサラダ
	エ385Kcal 蛋16.6g 脂15.1g 塩1.9g 糖5g	エ483Kcal 蛋27.2g 脂7.2g 塩3.9g 糖7g	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ541Kcal 蛋19.3g 脂20g 塩2.1g 糖67.6g
14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	ドライカレー コンソメスープ(しめじ・万能葱) 海藻サラダ マンゴー缶	黒ごま水ようかん	たらこと青じその混ぜご飯 鱈の漬け焼き きのこのおろしあえ
	エ364Kcal 蛋13.4g 脂10.2g 塩1.5g 糖5g	エ477Kcal 蛋17.3g 脂14.6g 塩3.1g 糖1g	エ100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2g	エ192Kcal 蛋20.7g 脂7g 塩3.8g 糖6g
15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	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	森永マリービスケット	御飯 豆腐のかに風味卵あんかけ オクラの梅がつおあえ なすの煮浸し
	エ397Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.5g 糖5g	エ451Kcal 蛋18.2g 脂14.2g 塩3.6g 糖1g	エ88Kcal 蛋1.3g 脂1.9g 塩0g 糖13.5g	エ525Kcal 蛋18.8g 脂21.4g 塩2.6g 糖59.8g

16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	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	杏セリ	御飯 白魚の粕漬け焼き 卵の花 きゅうりのなめ茸和え
	エ403Kcal 蛋15.8g 脂10g 塩2.1g 糖5	エ595Kcal 蛋25.9g 脂18.2g 塩4.8g 糖	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17	エ395Kcal 蛋21.4g 脂9.2g 塩2g 糖55.4g
17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	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) あじの薬味ソースがけ ごぼうサラダ みかん缶	バナナカステラ	わかめごはん 豚肉のくわ焼き カリフラワーのきんぴら
	エ399Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩1.8g 糖	エ594Kcal 蛋21.1g 脂23.9g 塩3.3g 糖	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8	エ561Kcal 蛋20.3g 脂24.1g 塩2.7g 糖60.8g
18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	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 ブルー煮	キャラメルプリン	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
	エ408Kcal 蛋17.7g 脂12.2g 塩2.2g 糖	エ586Kcal 蛋19g 脂16.5g 塩4.7g 糖9	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10	エ546Kcal 蛋21.8g 脂20.7g 塩3.3g 糖66.8g
19日 (月)	黒糖ロール(1コ) 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ココア) ミロ	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 枝豆の白あえ みかん缶	黒糖カステラ	谷中ごはん 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
	エ403Kcal 蛋14.6g 脂14.7g 塩1.8g 糖	エ586Kcal 蛋26g 脂17.9g 塩3.4g 糖7	エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20	エ394Kcal 蛋14.2g 脂13.9g 塩2.4g 糖51.1g
20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	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) チキンときのこのトマト煮 さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ バナナ	チョコレートパバロア	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
	エ395Kcal 蛋16g 脂13.8g 塩2g 糖43	エ613Kcal 蛋15.1g 脂23.2g 塩2.5g 糖	エ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12	エ455Kcal 蛋16.4g 脂18.5g 塩2.4g 糖51.9g
21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	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鯡の南蛮漬け さつま芋のきんぴら みかん缶	森永ムーンライトクッキー	ガーリックライス ほうれん草とチーズの卵焼き きのこのカレーソテー
	エ380Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.2g 糖5	エ487Kcal 蛋6.2g 脂12.6g 塩3.5g 糖8	エ88Kcal 蛋10g 脂4.6g 塩0g 糖10.8g	エ475Kcal 蛋16.6g 脂20.7g 塩3.4g 糖54.5g
22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	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	杏仁豆腐	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
	エ401Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.2g 糖	エ469Kcal 蛋22g 脂12.8g 塩2.5g 糖6	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ404Kcal 蛋14.8g 脂12.4g 塩5.8g 糖55.2g
23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	枝豆ごはん すまし汁(三つ葉・手毬麩) 鮭のムニエル きのこソース おからサラダ ブルー煮	ミニピーナッツパン	十五穀米 卵豆腐カニ風味あんかけ きんぴらごぼう
	エ388Kcal 蛋12.3g 脂13.3g 塩2g 糖4	エ471Kcal 蛋16.7g 脂9.2g 塩3.4g 糖7	エ134Kcal 蛋4.8g 脂5.1g 塩0.4g 糖17	エ388Kcal 蛋12.3g 脂7.8g 塩2.7g 糖60.3g
24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	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) マーマレード煮 レタスとカニかまの酢の物 フルーツカクテル	シルキーコッタ	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
	エ421Kcal 蛋18.3g 脂16.1g 塩1.5g 糖	エ463Kcal 蛋19.3g 脂11.6g 塩4.1g 糖	エ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0g 糖10.8g	エ535Kcal 蛋19.4g 脂21.7g 塩3.5g 糖62.6g
25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	ジャージャーうどん コンソメスープ(キャベツ・人参) さつま芋とパインの甘煮 みかん缶	くろ棒カルシウム	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
	エ410Kcal 蛋17.1g 脂10.9g 塩2.3g 糖	エ542Kcal 蛋19.5g 脂15.6g 塩5.4g 糖	エ61Kcal 蛋0.7g 脂0.1g 塩0g 糖14g	エ455Kcal 蛋17.6g 脂15.9g 塩3.2g 糖57.9g
26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	梅しそごはん かきたま汁 クロムツの磯辺揚げ 胡瓜と沢庵の柚子胡椒風味 マンゴー缶	バナナ風味プリン	御飯 炒り鶏 オクラ納豆 わかめと油揚げのさっと煮
	エ460Kcal 蛋19g 脂14.1g 塩2.1g 糖5	エ460Kcal 蛋18.2g 脂15g 塩2.2g 糖6	エ269Kcal 蛋7.8g 脂3.7g 塩0.2g 糖5	エ475Kcal 蛋24.4g 脂9.5g 塩3.2g 糖64.5g
27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	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	今川焼き(小倉)	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
	エ370Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖4	エ600Kcal 蛋25.3g 脂17.4g 塩4.7g 糖	エ106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19	エ378Kcal 蛋16.1g 脂9.6g 塩1.7g 糖53.3g
28日 (水)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 コーンスープ フリッター オクラのおかかチーズ和え フルーツカクテル	ココアプリン	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 じゃが芋と枝豆のサラダ もずく酢
	エ362Kcal 蛋13.9g 脂11.5g 塩1.4g 糖	エ1468Kcal 蛋226.2g 脂26.3g 塩5.9g	エ84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11	エ435Kcal 蛋12.2g 脂13g 塩1.7g 糖64.3g
29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	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	クリームパン	かやくごはん ふろふき大根の肉味噌がけ いんげんの生姜和え
	エ442Kcal 蛋15.3g 脂15.1g 塩2.2g 糖	エ487Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩3.1g 糖	エ110Kcal 蛋3.6g 脂3.5g 塩0.1g 糖16	エ418Kcal 蛋12.8g 脂12.8g 塩3.5g 糖60.5g
30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	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	デザートムース(オレンジ)	御飯 白魚の粕漬け焼き 卵の花 なすのごま酢和え
	エ343Kcal 蛋11g 脂9.3g 塩1.8g 糖48	エ512Kcal 蛋22.8g 脂16.9g 塩3.3g 糖	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ463Kcal 蛋23.4g 脂13g 塩2.5g 糖60.3g
31日 (土)	バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) ココア	御飯 赤だし汁(麩・わかめ) しらすと枝豆のかき揚げ オクラのごま和え みかん缶	かつぱえびせん	御飯 カレイの煮付け さつま芋のバターしょうゆ炒め きゅうりの甘酢漬け
	エ407Kcal 蛋16.2g 脂13.7g 塩1.5g 糖	エ452Kcal 蛋13.2g 脂11.9g 塩2.9g 糖	エ49Kcal 蛋0.7g 脂2.1g 塩0g 糖6.8g	エ455Kcal 蛋19.9g 脂4.7g 塩3g 糖80g