

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和6年9月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	黒糖ロール クリームスープほたて ヨーグルト(ココア) カフェオレ E395Kcal 蛋16.3g 脂11.4g 塩2.3g 糖58.1g	赤飯 すまし汁(菜の花・玉麩) とり天 青菜の辛子和え みかん缶 E549Kcal 蛋22.5g 脂23.2g 塩3.3g 糖59.3g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	御飯 豆腐のカレーしょうゆ炒め 大根サラダ ごぼう青のりあえ E474Kcal 蛋16.8g 脂17.8g 塩2.9g 糖60g
	バターロール リンゴジャム 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 E350Kcal 蛋15.1g 脂11.5g 塩1.9g 糖47.2g	谷中ごはん みそ汁(大根・万能ねぎ) 鮭の曙焼き ゆかり和え バナナ E543Kcal 蛋23.7g 脂21.3g 塩3.4g 糖60.9g	ヨーグルトケーキ E83Kcal 蛋1.5g 脂6g 塩0.1g 糖10.3g	エビピラフ 南瓜のマリネ ほうれん草とコーンのソテー E449Kcal 蛋17.4g 脂14.8g 塩2.6g 糖59.4g
3日 (火)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E372Kcal 蛋19.1g 脂11.9g 塩2.2g 糖45.8g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) タンドライーチキン コールスローサラダ パイナップル缶 E480Kcal 蛋20.7g 脂16.7g 塩2.2g 糖62.4g	コーヒーゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	御飯 豆腐のかに風味あんかけ ひじき煮 小松菜のごまあえ E409Kcal 蛋16.8g 脂9.7g 塩2.8g 糖60.5g
	バターロール いちごジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E577Kcal 蛋27.3g 脂24.2g 塩2.5g 糖57.9g	御飯 赤だし汁(なす・貝割れ) 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ いんげんのピーナッツ和え 黄桃缶 E453Kcal 蛋9g 脂14.7g 塩3.3g 糖67g	チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.2g	御飯 カレーの煮付け 切干大根 昆布佃煮 E463Kcal 蛋21.7g 脂10.7g 塩3.3g 糖65.9g
5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 E378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.5g 糖51g	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 きのこのサラダ パイナップル缶 E458Kcal 蛋17.5g 脂11.5g 塩2.3g 糖69.7g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	菜飯 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの辛子和え E442Kcal 蛋20.5g 脂14.5g 塩1.8g 糖56g
	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミルクティ E382Kcal 蛋16.3g 脂11.3g 塩2g 糖54.5g	御飯 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) のし鶏のごま味噌焼き ごぼうサラダ みかん缶 E603Kcal 蛋21.8g 脂22.2g 塩3.7g 糖75.7g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	こぎつねごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ ほうれん草の磯辺和え E347Kcal 蛋13.4g 脂6.9g 塩2.9g 糖53.6g
7日 (土)	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) ミルクティ E418Kcal 蛋18.2g 脂14.9g 塩1.8g 糖51.3g	御飯 白菜とニラのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め きゅうりときくらげの中華和え マンゴー缶 E477Kcal 蛋11.8g 脂12.2g 塩3g 糖76.6g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	人参の炊き込みご飯 豆腐ステーキなめこあんかけ いんげんのごま味噌和え E424Kcal 蛋14.1g 脂12.8g 塩2.5g 糖61.2g
	黒糖ロール 酸湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E267Kcal 蛋12.2g 脂8.6g 塩1.4g 糖35g	たぬきうどん 南瓜と枝豆のサラダ ピーチヨーグルト E774Kcal 蛋21.5g 脂17.2g 塩9g 糖126.1g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	御飯 あじの味噌焼き カリフラワーのかに風味あんかけ なめ茸 E355Kcal 蛋21.5g 脂4g 塩2.9g 糖56g
9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 ヨーグルト(ココア) ミルクティ E385Kcal 蛋14.1g 脂13.4g 塩1.8g 糖50.5g	御飯 どうもろこし御飯 コンソメスープ(れめじ・万能葱) 白身魚のピカタ マカロニサラダ フルーツカクテル E702Kcal 蛋30g 脂32.5g 塩4.6g 糖74g	チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	御飯 鶏肉の治部煮 胡瓜と竹輪のゆかり和え 煮豆(うぐいす豆) E353Kcal 蛋10.9g 脂2.1g 塩2.3g 糖68.7g
	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E385Kcal 蛋20g 脂11.9g 塩2.3g 糖48.2g	御飯 中華風コーンスープ 酢豚 もやしの辛子和え ブルー煮 E633Kcal 蛋21.9g 脂24.5g 塩2.9g 糖77.2g	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	ガーリックライス 鮭とじゃが芋のクリーム煮 きのこマリネのサラダ E495Kcal 蛋16.9g 脂16.8g 塩3g 糖66.1g
11日 (水)	バターロール リンゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E363Kcal 蛋13.4g 脂8.2g 塩2.2g 糖58.2g	御飯 みそ汁(油揚げ・大根) 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ パイナップル缶 E689Kcal 蛋21.6g 脂29.3g 塩3.2g 糖83.1g	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	御飯 卵と豆腐のかに玉風 五目ひじき煮 オクラのきざみあえ E495Kcal 蛋20g 脂15.4g 塩3g 糖62.6g
	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 E382Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.2g 糖55.7g	御飯 赤だし汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の葱塩焼き インゲンの当座煮 マンゴー缶 E601Kcal 蛋22.4g 脂22.7g 塩1.7g 糖69.4g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 さばの利休焼き キャベツと竹輪の和え物 もずく酢 E525Kcal 蛋23g 脂12.2g 塩3g 糖58.7g
13日 (金)	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(ココア) ミルクティ E382Kcal 蛋17.1g 脂11g 塩2.3g 糖52.1g	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏肉の山椒焼き 焼きしいたけのおろしあえ みかん缶 E502Kcal 蛋22.7g 脂14.9g 塩2.3g 糖66.2g	ピーチゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	十五穀米 カレーの煮付け 卵の花 E408Kcal 蛋20.9g 脂6g 塩2.5g 糖63g
	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ココア E409Kcal 蛋19.3g 脂14.8g 塩2g 糖48.5g	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り 錦たまご 炊き合わせ 煮豆 フルーツ E701Kcal 蛋42.7g 脂18.7g 塩5.2g 糖87g	ねりきり(鶴亀の舞) E94Kcal 蛋2.8g 脂0g 塩0g 糖20.7g	御飯 はんぺんのマヨネーズ焼き オクラの味噌あえ なめ茸 E400Kcal 蛋12.2g 脂13.6g 塩2.4g 糖56.9g
15日 (日)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E399Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.6g 糖58.8g	たらこスパゲッティ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) りんごの赤ワイン煮 E447Kcal 蛋16.3g 脂15.8g 塩4.2g 糖58g	マンゴープリン E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ごぼうのカレー風味炒め 切干大根と胡瓜の梅肉和え E470Kcal 蛋16.2g 脂13.3g 塩2.7g 糖64.2g
	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 E422Kcal 蛋15.5g 脂17.3g 塩2g 糖49.3g	御飯 みそ汁(椎茸・万能葱) 鱈の竜田揚げ いんげんのカッターチーズ和え 黄桃缶 E465Kcal 蛋22.7g 脂9.8g 塩3.6g 糖66g	ロールケーキ(バナナ) E80Kcal 蛋1.1g 脂2.8g 塩0g 糖12.4g	御飯 卵ともやしの中華あんかけ 人参しりしり あみ佃煮 E492Kcal 蛋22.2g 脂17.3g 塩2.4g 糖58g

17日 (火)	黒糖ロール) クリームスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) チキンソテー ガーリックソース 切干大根のサラダ フルーツカクテル	梅ゼリー	御飯 鮭のねぎ味噌焼き じゃが芋とコーンのサラダ しば漬け
	エ413Kcal 蛋19g 脂15.7g 塩2.2g 糖47.5g	エ566Kcal 蛋21.8g 脂23.1g 塩2.5g 糖66.3g	エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	エ497Kcal 蛋21.2g 脂14.8g 塩2.4g 糖64.8g
18日 (水)	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) カフェオレ	御飯 わかめと春雨スープ チンジャオロース 人参とえのきの中華風サラダ ブルー煮	水ようかん(しろあん)	御飯 さわらの柚子胡椒焼き 南瓜の炊き合わせ なめ茸
	エ382Kcal 蛋13.4g 脂8.2g 塩2.4g 糖62.7g	エ578Kcal 蛋19g 脂22.6g 塩2.8g 糖70.7g	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	エ504Kcal 蛋21.3g 脂8.9g 塩3.7g 糖76.5g
19日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 バターチキンカレー コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 海藻サラダ バナナ	水ようかん(しろあん)	菜飯 白魚の粕漬け焼き ほうれん草の辛子じょうゆあえ
	エ342Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46g	エ562Kcal 蛋10.8g 脂22.3g 塩2.7g 糖78.8g	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	エ338Kcal 蛋19.8g 脂7.2g 塩2.2g 糖48.8g
20日 (金)	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(ココア) カフェオレ	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) マッシュポテトのミートソースかけ フレンチサラダ マンゴー缶	森永マリービスケット	御飯 ふくさ焼き 卵の花 いんげんのごま味噌和え
	エ396Kcal 蛋12.3g 脂13.2g 塩2.4g 糖56.4g	エ485Kcal 蛋18.4g 脂15.2g 塩5.7g 糖60.8g	エ88Kcal 蛋1.3g 脂1.9g 塩0g 糖13.5g	エ496Kcal 蛋20.5g 脂14.8g 塩2.7g 糖64.7g
21日 (土)	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) ココア	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 鱈のグリル 胡桃ソース 五目変わりきんぴら みかん缶	ココアプリン	ブロッコリーのリゾット スペイン風オムレツ にんじんサラダ
	エ408Kcal 蛋17.7g 脂13.6g 塩2.3g 糖52.2g	エ529Kcal 蛋20.6g 脂15.6g 塩3.4g 糖67.8g	エ84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.6g	エ491Kcal 蛋18.1g 脂19.7g 塩2.5g 糖57.8g
22日 (日)	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	塩ラーメン シュウマイ りんごのコンポート	蜂蜜かすてら	谷中ごはん 豆腐ステーキなめこあんかけ 大根の梅肉和え
	エ378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.5g 糖51g	エ485Kcal 蛋18.4g 脂15.2g 塩5.7g 糖60.8g	エ112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8g	エ391Kcal 蛋13.1g 脂12.5g 塩3.2g 糖55.2g
23日 (月)	バターロール いちごジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) ミロ	御飯 春雨スープ 八宝菜 もやしの中華サラダ パイナップル缶	杏ゼリー	御飯 ホッケのみりん漬け焼き じゃが芋の味噌バター煮 しば漬け
	エ444Kcal 蛋20.2g 脂15g 塩2.4g 糖54.3g	エ508Kcal 蛋16.5g 脂15g 塩3.6g 糖72.5g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.5g	エ380Kcal 蛋16.4g 脂6.1g 塩1.8g 糖59.3g
24日 (火)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) ひりょうず オクラときゅうりのごま和え 黄桃缶	バナナカステラ	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み 大根ピクルス
	エ376Kcal 蛋20.2g 脂11.9g 塩2g 糖45.5g	エ544Kcal 蛋16.2g 脂20.9g 塩2.6g 糖67.3g	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8g	エ326Kcal 蛋8g 脂5.9g 塩2.9g 糖58.9g
25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(ココア) カフェオレ	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 豚肉と野菜のガーリック炒め ポテトサラダ バナナ	キャラメルプリン	御飯 あじの梅煮 ブロッコリーのサラダ 蒸しなす生姜醤油
	エ380Kcal 蛋15.3g 脂10.8g 塩1.8g 糖54.5g	エ784Kcal 蛋25.5g 脂36.4g 塩3g 糖83.1g	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	エ379Kcal 蛋20.8g 脂5.8g 塩4g 糖56.4g
26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 コンソメスープ(小松菜・コーン) 鮭のグリルトマトソース 野菜のサラダ みかん缶	みるく饅頭	御飯 豆腐チャンプルー ピーマンと竹輪の炒め物 あみ佃煮
	エ423Kcal 蛋15.3g 脂15.1g 塩2.2g 糖57.4g	エ392Kcal 蛋14.5g 脂7.1g 塩2g 糖65.1g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ550Kcal 蛋21g 脂21.1g 塩3.1g 糖63.3g
27日 (金)	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) ミルクティ	三色丼 すまし汁(とろろ昆布) りんごとレーズンの赤ワイン煮	黒ごまプリン	御飯 鯖の甘辛焼き ごぼう入り卵の花 なめ茸
	エ358Kcal 蛋13.3g 脂8.2g 塩2.2g 糖56.7g	エ464Kcal 蛋19.7g 脂11.9g 塩1.8g 糖67.8g	エ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	エ452Kcal 蛋15.3g 脂13.1g 塩3.5g 糖62g
28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 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) クロムツの磯辺揚げ しめじのおろしあえ 黄桃缶	やわらかおかし(砂糖しようゆ)	わかめごはん 筑前煮 ブロッコリーの塩昆布和え
	エ388Kcal 蛋16.2g 脂13.7g 塩1.5g 糖47.1g	エ469Kcal 蛋16g 脂11.6g 塩3g 糖70.9g	エ56Kcal 蛋0.3g 脂3.5g 塩0.2g 糖5.8g	エ326Kcal 蛋9.2g 脂3.7g 塩2.4g 糖60.4g
29日 (日)	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) カフェオレ	豆乳辛味噌うどん いんげんとわかめのごま酢和え ブルー煮	デザートムース(ぶどう)	御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃが芋のバターしょうゆ炒め しば漬け
	エ327Kcal 蛋11.6g 脂10.6g 塩1.7g 糖46.6g	エ495Kcal 蛋19.4g 脂16.7g 塩5.9g 糖63.6g	エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	エ474Kcal 蛋16.2g 脂15.7g 塩3.2g 糖59.9g
30日 (月)	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) ミロ	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 鶏肉のごま味噌焼き 枝豆の白あえ パイナップル缶	ドームケーキ(カスタード)	ガーリックライス えびと卵のマヨネーズ炒め しゃきしゃきポテトサラダ
	エ448Kcal 蛋20.1g 脂15g 塩2.4g 糖56.1g	エ584Kcal 蛋28g 脂20.8g 塩4.3g 糖68g	エ117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	エ460Kcal 蛋18.1g 脂16.2g 塩1.9g 糖56.8g