

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和6年10月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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 E385Kcal 蛋20g 脂11.9g 塩2.3g 糖4	【お誕生日お祝い膳】 赤飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 松風焼き いんげんの柚子浸し みかん缶 E455Kcal 蛋21.3g 脂11.7g 塩3.4g 糖	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	御飯 カレイの煮付け 大根のそぼろ煮 金時豆煮豆 E481Kcal 蛋25.6g 脂6.1g 塩2.7g 糖75.8g
2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 E361Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.2g 糖5	バゼリライス オニオンスープ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ フルーツカクテル E599Kcal 蛋11.3g 脂21.2g 塩3.5g 糖	ピーチゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	御飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草のお浸し 揚げなす E466Kcal 蛋9.6g 脂19.8g 塩2.4g 糖56.6g
3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1.6g 糖	御飯 きのこスープ チキンのマスタードソース こふきいも マンゴー缶 E556Kcal 蛋21.9g 脂23.7g 塩3.9g 糖	チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.3	御飯 白菜と海老の中華煮 カリフラワーのナムル オクラときゅうりの中華風和え物 E400Kcal 蛋15.4g 脂11.1g 塩2.1g 糖54.6g
4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 E384Kcal 蛋15.8g 脂10g 塩2.1g 糖5	御飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 和風ハンバーグ おろしソース 春菊のくるみおえ ブルー煮 E606Kcal 蛋28.9g 脂19.8g 塩3g 糖7	コーヒーゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	梅しごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ 里芋のごま味噌がけ E412Kcal 蛋15g 脂8g 塩2.8g 糖66.5g
5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 E380Kcal 蛋18.1g 脂14.4g 塩1.8g 糖	御飯 春雨スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え パイナップル缶 E584Kcal 蛋18.2g 脂22.4g 塩2.4g 糖	乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	わかめごはん さばの塩焼き ごぼうと油揚げのピリ辛炒め E408Kcal 蛋12.1g 脂11.5g 塩6.1g 糖57.6g
6日 (日)	バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E295Kcal 蛋11.5g 脂10.1g 塩1.4g 糖	あんかけうどん かぼちゃのみたらし 黄桃缶 E560Kcal 蛋17.3g 脂9.6g 塩6.2g 糖9	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2	御飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ(マスタード) 切干し大根とツナの煮物 E526Kcal 蛋12g 脂21.7g 塩3.4g 糖68.7g
7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) ミロ E405Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩1.9g 糖	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) カレイのパン粉焼き マカロニサラダ フルーツカクテル E662Kcal 蛋30.9g 脂28.1g 塩3.6g 糖	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.3	さつまいもごはん 豆腐ステーキなめこあんかけ なすの生姜パン酢和え E415Kcal 蛋12.6g 脂11.9g 塩2.4g 糖62.3g
8日 (火)	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) 抹茶ラテ E415Kcal 蛋18.4g 脂14.4g 塩2.3g 糖	親子丼 すまし汁(竹輪・絹さや) 青菜の辛子和え みかん缶 E388Kcal 蛋14.2g 脂6.2g 塩2.9g 糖6	黒ごまプリン E87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ E567Kcal 蛋19.5g 脂16.3g 塩3.5g 糖80.4g
9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 E389Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.2g 糖	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 白身魚の竜田揚げ 根菜サラダ バナナ E535Kcal 蛋23.7g 脂13.8g 塩3.8g 糖	ドームケーキ(こしあん) E105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピクルス E506Kcal 蛋17.1g 脂22.3g 塩3.4g 糖57.2g
10日 (木)	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) カフェオレ E404Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩2.3g 糖6	ハヤシライス コンソメスープ(白菜・万能葱) オーロラサラダ パイナップル缶 E610Kcal 蛋17.5g 脂24.6g 塩3.3g 糖	抹茶ババロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	御飯 魚のカレー風味ソテー じゃが芋の煮物 キャベツとかにかまのマヨ和え E443Kcal 蛋23.7g 脂10.2g 塩2g 糖61.7g
11日 (金)	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 E354Kcal 蛋11.5g 脂11.3g 塩1.9g 糖	御飯 オニオンスープ ハニーマスタードチキン マッシュポテト 黄桃缶 E589Kcal 蛋21.4g 脂19g 塩4.3g 糖8	バウムクーヘン E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15	わかめごはん 鮭のねぎ味噌焼き おからサラダ ほうれん草の土佐和え E463Kcal 蛋19.1g 脂11.3g 塩3.8g 糖64.8g
12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(ココア) ココア E413Kcal 蛋20g 脂14.5g 塩2.3g 糖4	御飯 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 中華サラダ ブルー煮 E589Kcal 蛋23.5g 脂21g 塩4.1g 糖7	デザートムース(メロン) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g 糖7.5g	きのご御飯 柳川風卵とじ もやしと人参のごま醤油和え E458Kcal 蛋20.5g 脂17.3g 塩3.4g 糖48.7g
13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(ココア) カフェオレ E340Kcal 蛋13.5g 脂10.2g 塩1.5g 糖	御飯 ほうれん草と鮭のクリームパスタ ぼたてとレタススープ ブロッコリーのサラダ フルーツカクテル E407Kcal 蛋19.5g 脂12.8g 塩3g 糖5	黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20	御飯(*) カレイの煮付け オクラのきざみあえ みょうがとわかめの酢の物 E361Kcal 蛋19.5g 脂2.2g 塩3.3g 糖61.6g
14日 (月)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) ミロ E416Kcal 蛋18.8g 脂16.2g 塩1.8g 糖	御飯 中華スープ 回鍋肉 きゅうりとザーサイの和え物 パイナップル缶 E574Kcal 蛋19.2g 脂26.2g 塩1.8g 糖	青りんごゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	こぎつねごはん 炒り豆腐 里芋のごま味噌がけ E443Kcal 蛋16.7g 脂10.9g 塩2.2g 糖66.7g
15日 (火)	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) 抹茶ラテ E397Kcal 蛋19.7g 脂10.5g 塩2.1g 糖	御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) カレイの味噌マヨネーズ焼き ひじきサラダ りんごの赤ワイン煮 E503Kcal 蛋26.9g 脂15.3g 塩3.3g 糖	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) かぼちゃのミルク煮 E482Kcal 蛋16g 脂18.9g 塩2.7g 糖61.6g

16日 (水)	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	御飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 鶏肉のピカタ カリフラワーとツナのサラダ みかん缶	キャラメルプリン	御飯 太刀魚の漬け焼き キャベツと竹輪の和え物 なすのくるみ味噌田楽
	エ327Kcal 蛋11.6g 脂10.6g 塩1.7g 糖	エ571Kcal 蛋26.5g 脂23.9g 塩3.4g 糖	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8	エ548Kcal 蛋18.4g 脂23g 塩4.3g 糖60.6g
17日 (木)	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(絹さや・玉麩) えびフライ にんじんのピーナッツ和え バイナッブル缶	ヨーグルトケーキ	御飯 肉じゃが ^が ほうれん草のツナ和え わかめの梅おろし
	エ389Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.2g 糖	エ679Kcal 蛋23.4g 脂23.6g 塩3.1g 糖	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	エ524Kcal 蛋19.5g 脂19.5g 塩4.6g 糖60.3g
18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 かきたま汁 のし鶏のご味噌焼き 胡瓜と竹輪のゆかり和え マンゴー缶	ストロベリーババロア	なめ茸御飯 卵ともやしの中華あんかけ さつま芋バターしょうゆ煮
	エ421Kcal 蛋14.6g 脂13.8g 塩2.3g 糖	エ534Kcal 蛋24.3g 脂14g 塩4.2g 糖7	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ494Kcal 蛋13.7g 脂15.4g 塩2.6g 糖71.6g
19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 人参のポタージュスープ スペイン風オムレツ オーロラサラダ 黄桃缶	紅茶ケーキ	御飯 鯖のごまだれ焼き いんげんのくるみあえ ひじき煮
	エ387Kcal 蛋16.3g 脂13.7g 塩1.5g 糖	エ582Kcal 蛋17.7g 脂23.1g 塩3.6g 糖	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ531Kcal 蛋23g 脂21.4g 塩2.4g 糖61.6g
20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	海老マカロニグラタン コンソメスープ 海藻サラダ フルーツカクテル	杏仁豆腐	御飯 鯖の幽庵焼き 切干し大根 ほうれん草の磯辺和え
	エ378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖	エ527Kcal 蛋29.9g 脂17.9g 塩5.4g 糖	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ464Kcal 蛋21.3g 脂15.1g 塩3.7g 糖56.5g
21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	紅葉ご飯 すまし汁(春菊・玉麩) 鱈の蒲焼き 青菜の白和え みかん缶	クリームコンフェ	御飯 五目旨煮 ブロックリーのごま和え 大根とさつま揚げの煮物
	エ393Kcal 蛋14.6g 脂14.7g 塩1.8g 糖	エ474Kcal 蛋23.7g 脂8.6g 塩5.2g 糖7	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2	エ504Kcal 蛋21.8g 脂16.1g 塩2.9g 糖61.5g
22日 (火)	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) 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ポークチャップ 大根サラダ バイナッブル缶	チョコレートババロア	菜飯 木の葉とじ 白菜のゆず和え
	エ415Kcal 蛋18.4g 脂14.4g 塩2.3g 糖	エ611Kcal 蛋23.3g 脂28g 塩3g 糖64g	エ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4	エ410Kcal 蛋17.1g 脂12.4g 塩2.6g 糖56.2g
23日 (水)	バターロール いちごジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 鶏肉の甘がらめ ブロックリーの Катテー-ジチーズ和え フルーツカクテル	みるく饅頭	キャロットライス 白身魚のチャウダー ビーンズサラダ
	エ353Kcal 蛋13.4g 脂10.2g 塩1.5g 糖	エ496Kcal 蛋12.5g 脂19.3g 塩4.3g 糖	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ552Kcal 蛋22.8g 脂16.6g 塩3.3g 糖75.9g
24日 (木)	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) カフェオレ	御飯 すまし汁(春菊・竹輪) 豚肉の生姜焼き もやしの中華サラダ 黄桃缶	プリン	ゆかり御飯 鯉の甘辛焼き じゃがいものそぼろ煮
	エ386Kcal 蛋17.2g 脂11g 塩2.3g 糖5	エ612Kcal 蛋21.7g 脂26.4g 塩3.2g 糖	エ69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1	エ379Kcal 蛋17g 脂4.7g 塩2.2g 糖63.5g
25日 (金)	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) ミルクティ	チャーハン 中華スープ シュウマイ さつま芋とりんご煮 みかん缶	黒糖ケーキ	御飯 ほっけの味噌焼き 卵の花 金時豆煮豆
	エ376Kcal 蛋15.1g 脂10.8g 塩1.8g 糖	エ489Kcal 蛋17g 脂12.3g 塩3.6g 糖7	エ70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	エ524Kcal 蛋20.4g 脂12.7g 塩2.7g 糖74.5g
26日 (土)	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) ココア	御飯 沢煮椀 さわらの竜田揚げ 里芋の五目煮 マンゴー缶	抹茶ゼリー	わかめごはん 肉豆腐 白菜のなめ茸あえ
	エ370Kcal 蛋15.1g 脂16.1g 塩1.8g 糖	エ535Kcal 蛋22.1g 脂16.9g 塩3.3g 糖	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ453Kcal 蛋19.1g 脂14.5g 塩2.8g 糖57.8g
27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	たぬきうどん さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ ブルーベリーヨーグルト	蜂蜜かすてら	御飯 白魚の粕漬け焼き 五目ひじき煮 キャベツのおかか和え
	エ400Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.7g 糖5	エ553Kcal 蛋14.5g 脂18.9g 塩6.2g 糖	エ112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8	エ427Kcal 蛋22.7g 脂12.5g 塩2.6g 糖55.1g
28日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 大豆の落とし揚げ いんげんとツナの和え物 フルーツカクテル	黒ごま水ようかん	じゃこ菜飯 鯖の生姜醤油焼き もずく酢
	エ481Kcal 蛋17.8g 脂17.9g 塩2.4g 糖	エ523Kcal 蛋21.5g 脂18.9g 塩2.7g 糖	エ100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2	エ449Kcal 蛋22.2g 脂13.5g 塩2.7g 糖54.4g
29日 (火)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) タンドリーチキン カリフラワーの粒マスタード和え バイナッブル缶	もみじまんじゅう(こしあん)	御飯 豚肉とキムチのオムレツ 切干し大根 きゅうりの塩昆布和え
	エ332Kcal 蛋17.7g 脂12g 塩1.4g 糖3	エ486Kcal 蛋21.4g 脂17.4g 塩2.7g 糖	エ104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g 糖18.2	エ650Kcal 蛋25g 脂32.9g 塩3.4g 糖59.2g
30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	中華丼 わかめのスープ もやしのナムル みかん缶	かぼちゃババロア	十五穀米 ホッケのみりん漬け焼き 肉じゃが
	エ387Kcal 蛋12.6g 脂11.9g 塩2.3g 糖	エ510Kcal 蛋17.1g 脂18.3g 塩2.7g 糖	エ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.3	エ496Kcal 蛋22.5g 脂12.2g 塩1.2g 糖65.5g
31日 (木)	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	御飯 かぼちゃのポタージュ 白身魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ 黄桃缶	ねりきり(かぼちゃランタン)	御飯 五目卵とじ さつま芋のいとこ煮 きゅうりのわさび酢和え
	エ347Kcal 蛋12.3g 脂12.6g 塩1.8g 糖	エ630Kcal 蛋23.3g 脂25.4g 塩3.4g 糖	エ78Kcal 蛋2.1g 脂0.2g 塩0g 糖15.7g	エ463Kcal 蛋18.4g 脂9g 塩2.4g 糖74.3g