

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

| 令和6年11月 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|------------|---|---|---|--|
| 1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 E381Kcal 蛋14.7g 脂10g 塩2.3g 糖5 | 赤飯 かきたま汁 揚げだし豆腐野菜あんかけ かぶとのわかめの和え物 黄桃缶 E463Kcal 蛋15.4g 脂16.4g 塩2.9g 糖 | お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8 | 御飯 鯖の山椒焼き 卯の花 アサリ大根 E516Kcal 蛋25.7g 脂15g 塩2.5g 糖66.5 |
| 2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 E405Kcal 蛋16.2g 脂11.7g 塩2.3g 糖 | 御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) なすと豚肉の炒め物* 竹輪とじゃが芋の煮物 バナナ E594Kcal 蛋21.6g 脂18.3g 塩2.7g 糖 | 青りんごゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g 糖17.4g | 菜飯 カレイの煮付け いんげんのくるみサラダ E421Kcal 蛋25.3g 脂6.9g 塩2.4g 糖61.1 |
| 3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 E376Kcal 蛋15.1g 脂11.3g 塩1.7g 糖 | サンマーマン シューマイ ブルー煮 E466Kcal 蛋19.4g 脂15.4g 塩5.3g 糖 | ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g | 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. |
| 4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 E384Kcal 蛋14.6g 脂14.7g 塩1.8g 糖 | 御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) しょうが焼き ほうれん草ときのこの和え物 パイナップル缶 E560Kcal 蛋24.4g 脂21.8g 塩2.7g 糖 | 黒糖カステラ E113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20 | 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 E505Kcal 蛋14.9g 脂16.5g 塩3.1g 糖70. |
| 5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 E351Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖4 | 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 E398Kcal 蛋8.9g 脂7.7g 塩5.4g 糖71 | 梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10. | 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 E423Kcal 蛋21.7g 脂11.8g 塩3g 糖54.5 |
| 6日 (水) | 黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E343Kcal 蛋13.9g 脂11.5g 塩1.4g 糖 | 御飯 わかめスープ 麻婆茄子 春雨サラダ みかん缶 E619Kcal 蛋15.1g 脂27g 塩3.2g 糖71 | ロールケーキ(コーヒー) E80Kcal 蛋1.1g 脂2.8g 塩0g 糖12.4g | パセリライス 黒ムツのムニエル(バター醤油) マセドアンサラダ E470Kcal 蛋18.1g 脂16g 塩3.4g 糖60g |
| 7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 E380Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩2.3g 糖5 | ハヤシライス コーンスープ フレンチサラダ マンゴー缶 E768Kcal 蛋22g 脂33.5g 塩3.6g 糖9 | デザートムース(いちご) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g | わかめごはん 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ E401Kcal 蛋14.6g 脂6.6g 塩2.6g 糖65.7 |
| 8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 E324Kcal 蛋11g 脂9.3g 塩1.8g 糖48 | 御飯 赤だし汁(小松菜・わかめ) さばの揚げおろし煮 おからサラダ フルーツカクテル E613Kcal 蛋20.7g 脂24.2g 塩3.4g 糖 | やわらかおかき(きなこ) E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖5.9g | 海老とパプリカのピラフ ジャーマンポテト アスパラとコーンのサラダ E488Kcal 蛋13.4g 脂19.5g 塩1.4g 糖59. |
| 9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 E444Kcal 蛋17.6g 脂17.4g 塩2.3g 糖 | 御飯 わかめとえのきのスープ 豚肉のニンニク醤油ソース 青菜のわさび和え 黄桃缶 E569Kcal 蛋22g 脂20g 塩3.7g 糖68. | メロンゼリー(赤肉) E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g | 御飯 白魚の粕漬焼き 人参しりしり 厚揚げと大根の煮物 E453Kcal 蛋27.7g 脂13.2g 塩2.3g 糖55. |
| 10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 E381Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.7g 糖5 | 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 E554Kcal 蛋22.4g 脂17.3g 塩5.2g 糖 | 乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g | 御飯 鯖のごまだれ焼き いんげんのおかか煮 めかぶのしらす和え E412Kcal 蛋20.7g 脂9.5g 塩2.3g 糖57.5 |
| 11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 E461Kcal 蛋17.9g 脂14.1g 塩2.4g 糖 | 天津飯 春雨とにらのスープ もやしときゅうりのごま酢和え マンゴー缶 E442Kcal 蛋15.4g 脂9.2g 塩2.3g 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 カレイのおろしポン酢バター さつま芋のレモン煮 E495Kcal 蛋20.9g 脂11.1g 塩3.8g 糖76. |
| 12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 E366Kcal 蛋16.6g 脂15.1g 塩1.9g 糖 | 御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) さわらの柚子胡椒焼き じゃがいものそぼろ煮 パイナップル缶 E512Kcal 蛋23.8g 脂12.8g 塩3.7g 糖 | 紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g | 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 E542Kcal 蛋19.4g 脂20g 塩2.1g 糖67.6 |
| 13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 E345Kcal 蛋13.4g 脂10.2g 塩1.5g 糖 | 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 E527Kcal 蛋20.3g 脂18.4g 塩3.3g 糖 | 黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2 | たらこ青じその混ぜご飯 ホッケのみりん漬焼き 里芋の共和え E449Kcal 蛋22.1g 脂9.7g 塩2g 糖61g |
| 14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 | 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18.1g 脂14.2g 塩3.6g 糖 | しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | 御飯 豆腐のかに風味卵あんかけ なすの煮浸し 金時豆煮豆 E560Kcal 蛋19.3g 脂20.1g 塩1.8g 糖70. |

| | | | | |
|------------|--|---|---|--|
| 15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 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 鶏肉の利休焼き 切干し大根 黄桃缶 E679Kcal 蛋26g 脂30.3g 塩3.4g 糖6 | 杏セリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.4 | ゆかり御飯 白魚の粕漬け焼き 卵の花 E368Kcal 蛋19.4g 脂8.9g 塩1.1g 糖51.9 |
| 16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 みそ汁(ほうれん草・玉麩) 豚肉のくわ焼き ごぼうサラダ みかん缶 E671Kcal 蛋21.5g 脂32.8g 塩2.6g 糖 | バナナカステラ E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8 | わかめごはん 鱈の焼きびたし カリフラワーのきんぴら E384Kcal 蛋21.5g 脂6.4g 塩3.2g 糖57.1 |
| 17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 E389Kcal 蛋17.7g 脂12.2g 塩2.2g 糖 | 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 E581Kcal 蛋18.4g 脂16.4g 塩4.7g 糖 | キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8 | 御飯 厚揚げの中華煮 シュウマイえび風味 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 |
| 18日 (月) | 黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ E443Kcal 蛋19.5g 脂15.3g 塩2.1g 糖 | 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 青菜の白和え みかん缶 E534Kcal 蛋22.7g 脂14.8g 塩3.4g 糖 | 紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g | 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 E394Kcal 蛋14.2g 脂13.9g 塩2.4g 糖51 |
| 19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 E376Kcal 蛋16g 脂13.8g 塩2g 糖43 | 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 E609Kcal 蛋15.3g 脂23.3g 塩2.6g 糖 | チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4 | 人参の炊き込みご飯 太刀魚の山椒焼き アスパラガスのボン酢和え E455Kcal 蛋16.8g 脂18.5g 塩2g 糖52.4 |
| 20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 | 御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鶏肉のピカタ さつま芋のきんぴら みかん缶 E644Kcal 蛋25.4g 脂24.9g 塩3.2g 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 ほうれん草とチーズの卵焼き きのこのカレーソテー E475Kcal 蛋16.7g 脂20.7g 塩3.4g 糖54 |
| 21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 E383Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.3g 糖 | 豚丼 赤だし汁(麩・わかめ) きゃべつのわさび和え フルーツカクテル E547Kcal 蛋21.3g 脂20.6g 塩2.6g 糖 | 水ようかん(しろあん) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8 | 御飯 さばの塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 なめ茸 E445Kcal 蛋15.6g 脂14.2g 塩1.9g 糖60 |
| 22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 E369Kcal 蛋12.3g 脂13.3g 塩2g 糖4 | 御飯 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 E455Kcal 蛋15.5g 脂8.6g 塩2.8g 糖7 | ミニピーナッツパン E134Kcal 蛋4.8g 脂5.1g 塩0.4g 糖17 | 御飯 卵と豆腐のかに玉風 かぼちゃ含め煮 れんこんマリネ E532Kcal 蛋18g 脂13.6g 塩3g 糖77.1g |
| 23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 E402Kcal 蛋18.3g 脂16.1g 塩1.6g 糖 | 御飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 鶏のマーマレード煮 キャベツとかにかまのマヨ和え フルーツカクテル E465Kcal 蛋16.8g 脂16.8g 塩2.7g 糖 | ピーチゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g | ブロッコリーのリゾット 魚のカレー風味ソテー ジャーマンポテト E520Kcal 蛋29.3g 脂17.7g 塩2.1g 糖57 |
| 24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 E391Kcal 蛋17.1g 脂10.9g 塩2.3g 糖 | 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 E543Kcal 蛋19.6g 脂15.6g 塩5.5g 糖 | くろ棒カルシウム E61Kcal 蛋0.7g 脂0.1g 塩0g 糖14g | 御飯 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し じゃが芋のきんぴら E525Kcal 蛋23.2g 脂18.6g 塩2.9g 糖58 |
| 25日 (月) | バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(M)チキン ヨーグルト(ココア) ミロ E441Kcal 蛋19g 脂14.1g 塩2.2g 糖5 | 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 E441Kcal 蛋18.2g 脂13g 塩2.2g 糖6 | 水ようかん(芋) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8 | 御飯(*) 炒り鶏 いんげんのごま味噌和え わかめと油揚げのさっと煮 E394Kcal 蛋11.2g 脂8.3g 塩3.2g 糖63.3 |
| 26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 E351Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖4 | 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 E587Kcal 蛋24.2g 脂16.5g 塩4.7g 糖 | 今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19 | 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 E378Kcal 蛋16.1g 脂9.6g 塩1.7g 糖53.4 |
| 27日 (水) | バターロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E376Kcal 蛋13.6g 脂10.3g 塩1.5g 糖 | 豆ごはん みそ汁(じゃがいも・絹さや) 擬製豆腐 なすの煮浸し りんごのコンポート E596Kcal 蛋19.6g 脂16.6g 塩3.3g 糖 | ココアプリン E84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.4 | 御飯 さわらの西京焼き 厚揚げと大根の煮物 もずく酢 E433Kcal 蛋20.2g 脂9.3g 塩3.2g 糖63.6 |
| 28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 E423Kcal 蛋15.3g 脂15.1g 塩2.3g 糖 | 御飯 コーンスープ フリッター ほうれん草の辛子じょうゆあえ フルーツカクテル E650Kcal 蛋27g 脂24.6g 塩2.8g 糖7 | ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g | かやくごはん ふるふき大根の肉味噌がけ いんげんの生姜和え E418Kcal 蛋12.8g 脂12.8g 塩3.5g 糖60 |

| | | | | |
|------------|---|--|----------------------------------|--------------------------------------|
| 29日 (金) | バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(コアコア) 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 マカロニサラダ 黄桃缶 | デザートムース(オレンジ) | 御飯 太刀魚の塩焼き あさり入り卵の花 きんぴらごぼう |
| | エ386Kcal 蛋17g 脂10.9g 塩2.3g 糖5g | エ530Kcal 蛋11.7g 脂22.2g 塩3.3g 糖8g | エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g | エ570Kcal 蛋22g 脂22.6g 塩2.5g 糖61g |
| 30日 (土) | バターロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア) ココア | 御飯 赤だし汁(麩・わかめ) かぼちゃコロッケ ほうれん草のごまあえ みかん缶 | クリームコンフェ | 菜飯 カレイの煮付け 切干大根の和風サラダ |
| | エ388Kcal 蛋16.2g 脂13.7g 塩1.5g 糖8g | エ579Kcal 蛋12.5g 脂20.6g 塩3g 糖8g | エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.4g | エ389Kcal 蛋21.3g 脂4g 塩2.9g 糖63.8g |