

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 シュウマイ 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