

# 献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和6年12月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1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54.3	赤飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 鶏肉の照り焼き オクラのごま和え 黄桃缶 E570Kcal 蛋21.8g 脂22.6g 塩3.7g 糖	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	御飯 さわらの甘辛煮 ほうれん草のお浸し 里芋のそぼろ煮 E467Kcal 蛋23g 脂11.3g 塩1.9g 糖67.1g
2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) カフェオレ E383Kcal 蛋16g 脂10g 塩2.1g 糖56.8g	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 白身魚のピカタ キャベツとかにかまの和え物 マンゴー缶 E526Kcal 蛋28.6g 脂16.4g 塩3.8g 糖	ライチゼリー E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	御飯 炒り鶏 ふろふき大根 カリフラワーのポン酢和え E450Kcal 蛋19.4g 脂5.3g 塩3.2g 糖76.1g
3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40.1	豚井 すまし汁(三つ葉・手毬麩) ほうれん草ときこの和え物 バナナ E575Kcal 蛋20.8g 脂19.8g 塩2.4g 糖	今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19.9	ゆかり御飯 さわらの西京焼き もやしとコーンのサラダ E424Kcal 蛋18.6g 脂12.4g 塩3g 糖57.6g
4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 E335Kcal 蛋11.6g 脂10.6g 塩1.7g 糖48.9	御飯 かぼちゃのポターージュ メンチカツ きのこのサラダ フルーツカクテル E678Kcal 蛋20g 脂21.9g 塩5.7g 糖9.9	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.4	ほたて風味炊き込みごはん 肉豆腐 青菜のなめ茸和え E442Kcal 蛋19.6g 脂12.5g 塩2.6g 糖57.2g
5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57.9	御飯 中華風コンソメスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め もやしのナムル みかん缶 E518Kcal 蛋15.3g 脂15.9g 塩3.5g 糖	もみじまんじゅう(こしあん) E104Kcal 蛋2.1g 脂2.5g 塩0g 糖18.2	わかめごはん さばの味噌煮 大根サラダ E497Kcal 蛋21.7g 脂17.4g 塩2.7g 糖57.7g
6日 (金)	バターロール イチゴジャム ポーキングズ ヨーグルト(ココア) ミルクティ E381Kcal 蛋17.6g 脂11.2g 塩2.3g 糖50.9	御飯 コンソメスープ(玉葱・大根) チキンのマスタード・クリームソース 白菜のおかか和え みかん缶 E621Kcal 蛋30.4g 脂23.5g 塩5.2g 糖	バナナプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂2.8g 塩0.1g 糖11.9	御飯 桜えび入り卵焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりの甘酢漬 E488Kcal 蛋17.9g 脂13.3g 塩2.4g 糖68.4g
7日 (土)	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) ココア E423Kcal 蛋17.8g 脂14.8g 塩1.7g 糖52.9	カレーライス コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 野菜のサラダ パイナップル缶 E544Kcal 蛋15.8g 脂20g 塩3.1g 糖7.7	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g 糖10.1	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌かけ もやしの辛子醤油和え E441Kcal 蛋17.2g 脂7.3g 塩2.4g 糖71.9g
8日 (日)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E345Kcal 蛋14g 脂11.5g 塩1.4g 糖46.5	月見たぬきそば いんげんの生姜醤油和え フルーツヨーグルト E576Kcal 蛋19.1g 脂25.8g 塩5.7g 糖	チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4	パセリライス 白身魚のトマト煮 ビーンズサラダ E447Kcal 蛋25.4g 脂11.1g 塩2.2g 糖59.7g
9日 (月)	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) ミロ E395Kcal 蛋14g 脂13.4g 塩1.8g 糖53.2	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草・コーン) カリフラワーの粒マスタードサラダ りんごのコンポート E654Kcal 蛋18.5g 脂23.5g 塩3.3g 糖	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	梅しそごはん 太刀魚の漬け焼き ブロッコリーの塩昆布和え E446Kcal 蛋19.4g 脂15g 塩3.1g 糖53.1g
10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 E373Kcal 蛋19.1g 脂11.9g 塩2.2g 糖45.9	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鱈の蒲焼き ほうれん草のごまあえ バナナ E510Kcal 蛋23.6g 脂9.9g 塩3.2g 糖7.7	コーヒーゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	御飯 豚キムチの卵炒め 胡瓜と沢庵の柚子胡椒風味 里芋の共和え E545Kcal 蛋17.7g 脂25.1g 塩1.9g 糖60.2g
11日 (水)	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) カフェオレ E328Kcal 蛋11.1g 脂9.3g 塩1.8g 糖49.9	御飯 かきたま汁 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ ほうれん草のくるみと和え 黄桃缶 E581Kcal 蛋19.7g 脂25g 塩3.4g 糖6.6	チョコレートパン E92Kcal 蛋1.5g 脂3.6g 塩0.2g 糖13.1	御飯 鯖の塩焼き ひじき煮 キャベツとかにかまのマヨ和え E492Kcal 蛋17.7g 脂22g 塩2g 糖54.4g
12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51.9	御飯 人参のポターージュスープ 鮭のムニエル タルタルソース カリフラワーのピクルス りんごの赤ワイン煮 E601Kcal 蛋20.3g 脂17.3g 塩2.9g 糖	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	海老とパプリカのピラフ かぼちゃのミルク煮 ほうれん草とコーンのソテー E456Kcal 蛋16.8g 脂14.2g 塩4.1g 糖62.4g
13日 (金)	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 E373Kcal 蛋15.8g 脂11.6g 塩2.2g 糖51.9	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) のし鶏のごま味噌焼き 大根とさつま揚げの煮物 みかん缶 E548Kcal 蛋25.2g 脂12.7g 塩5.3g 糖	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.7	こぎつねごはん 鱈の香味焼き キャベツのピーナツ和え E493Kcal 蛋22.4g 脂13.1g 塩3.4g 糖68.7g
14日 (土)	バターロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) ココア E370Kcal 蛋16.3g 脂13.7g 塩1.5g 糖42.9	御飯 キャベツと葱の卵スープ ジンジャーポーク アスパラとコーンのサラダ りんごのコンポート E638Kcal 蛋23.5g 脂25.2g 塩2.1g 糖	いちごゼリー E103Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g 糖17.2	中華おこわ 厚揚げのオイスターソース炒め ブロッコリーカニ風味サラダ E435Kcal 蛋16.8g 脂17.6g 塩4g 糖49.8g
15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 E378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.5g 糖51.9	肉うどん いんげんとささみのサラダ マンゴーヨーグルト E504Kcal 蛋21.7g 脂13.8g 塩6.4g 糖	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8	御飯 白魚の粕漬け焼き 筑前煮 もずく酢 E464Kcal 蛋23.9g 脂12.5g 塩2.3g 糖62.7g

16日 (月)	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) ミロ E398Kcal 蛋13.2g 脂16.2g 塩1.8g 糖4.7	御飯 きのこスープ ハニーマスタードチキン カラフルピクルス マンゴー缶 E527Kcal 蛋22g 脂18.1g 塩3.1g 糖6.0	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	御飯 鰯のトマトソース 切干し大根 オクラのごま和え E497Kcal 蛋21.2g 脂18.3g 塩2.4g 糖59.2g
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 E413Kcal 蛋19g 脂15.7g 塩2.2g 糖47.5	御飯 ごぼうのポタージュスープ 鮭のムニエル きのこソース マカロニサラダ りんごのコンポート E622Kcal 蛋19.8g 脂19.4g 塩3.6g 糖7.7	黒糖ケーキ E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	菜飯 鶏肉と里芋の煮物 キャベツとツナのピリ辛和え E445Kcal 蛋21.4g 脂9.2g 塩2.8g 糖67.6g
18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 E384Kcal 蛋10.5g 脂12.4g 塩2.1g 糖56.5	御飯 コンソメスープ(大根・ほうれん草) チキンストロガノフ かぼちゃとレーズンのサラダ パイナップル缶 E493Kcal 蛋9.7g 脂16.3g 塩2.9g 糖7.7	プリン E69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1	なめ茸御飯 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め しば漬け E510Kcal 蛋16.9g 脂18.9g 塩2.2g 糖63.5g
19日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E345Kcal 蛋13.9g 脂11.5g 塩1.4g 糖46.4	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) タンドリーチキン アスパラサラダ 黄桃缶 E610Kcal 蛋30.8g 脂20.7g 塩5.2g 糖6.7	やわらかおかき(うす塩) E42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	ブロッコリーのリゾット 卵ともやし中華あんかけ じゃが芋の味噌バター煮 E580Kcal 蛋19.4g 脂26.2g 塩3.2g 糖61.7g
20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(ココア) ミルクティ E381Kcal 蛋17.6g 脂11.2g 塩2.3g 糖50.0	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 揚げだし豆腐野菜あんかけ さつま芋のいとこ煮 バナナ E538Kcal 蛋14.8g 脂11.9g 塩2.5g 糖6.7	ストロベリーパバロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	キャロットライス ほうれん草とチーズのオムレツ かぼちゃのミルク煮 E522Kcal 蛋18.9g 脂20.3g 塩3g 糖64g
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 E411Kcal 蛋18.8g 脂13.5g 塩2.1g 糖51.5	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース炒め カリフラワーのナムル パイナップル缶 E479Kcal 蛋21.8g 脂12.4g 塩2.5g 糖6.7	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	大根飯 卵と豆腐のかに玉風 いんげんの柚子浸し E510Kcal 蛋18.8g 脂16.5g 塩3.3g 糖65g
22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52.4	味噌ラーメン ギョーザ フルーツカクテル E556Kcal 蛋20.2g 脂18.4g 塩6.4g 糖6.4	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	菜飯 カレイのバター醤油焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 E455Kcal 蛋22.7g 脂10.2g 塩3.2g 糖63.2g
23日 (月)	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) ミロ E406Kcal 蛋15.2g 脂15.6g 塩2g 糖49.9	御飯 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鶏肉の山椒焼き マセドアンサラダ 黄桃缶 E578Kcal 蛋24.3g 脂20.5g 塩2.3g 糖6.7	今川焼き(カスタード) E118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13.3	かやくごはん 鱈の焼きびたし 白菜のボン酢しょうゆ漬け E399Kcal 蛋23.5g 脂7.4g 塩4.4g 糖57g
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 E413Kcal 蛋19g 脂15.7g 塩2.2g 糖47.5	バターライス コンソメスープ(白菜) マッシュポテトのミートソースがけ コールスローサラダ パイナップル缶 E612Kcal 蛋17.9g 脂23g 塩3.7g 糖8.0	ねりきり(サンタ) E74Kcal 蛋1g 脂0g 塩0g 糖17g	御飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃのごま和え ほうれん草のなめ茸和え E439Kcal 蛋14.9g 脂11.8g 塩3.5g 糖62.8g
25日 (水)	バターロール イチゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ココア) カフェオレ E390Kcal 蛋12.6g 脂11.9g 塩2.3g 糖51.5	オムライス ~デミグラスソース~ コンソメスープ(しめじ・玉葱) 野菜サラダ 黄桃缶 E537Kcal 蛋24.5g 脂16.9g 塩3.3g 糖6.7	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.7	御飯 豚肉とピーマンのピリ辛炒め カリフラワーのおかか和え キャベツと竹輪の和え物 E539Kcal 蛋20.7g 脂22.7g 塩2.4g 糖58.9g
26日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E345Kcal 蛋13.9g 脂11.5g 塩1.4g 糖46.4	御飯 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 鶏のマーマレード煮 ほうれん草のなめ茸和え パイナップル缶 E426Kcal 蛋16.8g 脂11.8g 塩4.6g 糖6.7	ピーチゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	大根飯 さわらの柚子胡椒焼き じゃが芋のきんぴら E573Kcal 蛋20.9g 脂19.7g 塩3.9g 糖70.6g
27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 E324Kcal 蛋11.5g 脂9.6g 塩1.7g 糖46.6	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 鮭の南蛮漬け ポテトサラダ(マスタード) マンゴーヨーグルト E561Kcal 蛋15.5g 脂22.2g 塩4.3g 糖6.7	たい焼き E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2	御飯 カリフラワーとツナのサラダ 中華風厚焼き卵 厚揚げと里芋の煮物 E497Kcal 蛋21.8g 脂15.6g 塩2.4g 糖63g
28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 E408Kcal 蛋17.7g 脂13.6g 塩2.3g 糖52.4	キャロットライス オニオンスープ ミートローフ オーロラサラダ みかん缶 E581Kcal 蛋22.1g 脂21.7g 塩2.5g 糖6.7	水ようかん(芋) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8	御飯 ホッケのみりん漬け焼き オクラとわかめの和え物 なめ茸 E354Kcal 蛋18.2g 脂3.9g 塩3.1g 糖55.5g
29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 E378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖51.5	きつねうどん りんごとさつま芋とくるみのサラダ 黄桃缶 E528Kcal 蛋14.9g 脂16.2g 塩4.8g 糖6.7	乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	谷中ごはん あじの味噌焼き 大根のそぼろ煮 E445Kcal 蛋25g 脂10.3g 塩3.9g 糖59.8g
30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 E478Kcal 蛋17.8g 脂17.9g 塩2.4g 糖60.0	御飯 卵とえのきのスープ カレイのおろしボン酢バター 竹輪とじゃが芋の煮物 黄桃缶 E558Kcal 蛋26.4g 脂12.2g 塩6.2g 糖6.7	杏ゼリー E58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10.7	御飯 豆腐と海老のあっさり煮 かぼちゃのごまマヨネーズ しば漬け E437Kcal 蛋17.7g 脂12g 塩2.2g 糖60.8g
31日 (火)	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) 抹茶ラテ E380Kcal 蛋20.9g 脂11.5g 塩2.3g 糖44.4	海老天そば ほうれん草のくるみ和え フルーツヨーグルト E455Kcal 蛋18.4g 脂15.3g 塩4.1g 糖6.7	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.7	わかめごはん サンマの塩焼き 肉じゃが E540Kcal 蛋20.7g 脂22.5g 塩1.9g 糖57.8g