

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和7年2月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	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) ココア	【誕生日祝い膳】 赤飯 赤だし汁(小松菜・椎茸) 鶏肉の照り焼き キャベツと竹輪の和え物 バナナ	お誕生会ケーキ	御飯 カレイのバター醤油焼き 里芋の煮物 白菜としめじのピリ辛和え
	エ404Kcal 蛋17.8g 脂14.8g 塩1.7g 糖	エ560Kcal 蛋26.8g 脂15.8g 塩3.1g 糖	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	エ428Kcal 蛋18g 脂10.6g 塩2.9g 糖61.6g
2日 (日)	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) カフェオレ	きつねうどん さつま芋のそぼろ煮 フルーツカクテル	抹茶ゼリー	海老とパプリカのピラフ ラトウイユ きのこマリネのサラダ
	エ390Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖	エ489Kcal 蛋17.7g 脂11.9g 塩5.3g 糖	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ532Kcal 蛋20.4g 脂23.6g 塩2g 糖57.9g
3日 (月)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア) ミロ	菜飯 みそ汁(長葱・豆腐) いわしの梅しそフライ 五目豆 パイナップル缶	ねりきり(赤鬼)	御飯 五目チャンプルー 竹輪とじゃが芋の煮物 大根のゆかり和え
	エ443Kcal 蛋19.5g 脂15.3g 塩2.1g 糖	エ567Kcal 蛋22.8g 脂16.7g 塩3g 糖7	エ66Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g 糖15g	エ433Kcal 蛋17.8g 脂12.5g 塩2.5g 糖57.
4日 (火)	バターロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(えのき・万能葱) 鶏肉のチリソース キャベツとしめじの和えもの りんごのコンポート	水ようかん(芋)	菜飯 赤魚の煮つけ 切干し大根
	エ337Kcal 蛋17.1g 脂10.8g 塩1.5g 糖	エ637Kcal 蛋31.5g 脂17.8g 塩5.4g 糖	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8	エ372Kcal 蛋19.4g 脂5.3g 塩2.4g 糖58.4
5日 (水)	黒糖ロール クリームスープ(M)チキン ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) しょうが焼き 春菊の白和え こゆず缶	しっとり饅頭(小麦)	パセリライス 鮭とじゃが芋のクリーム煮 にんじんサラダ
	エ386Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.1g 糖	エ556Kcal 蛋22.5g 脂22g 塩2.9g 糖5	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ458Kcal 蛋15.1g 脂11.9g 塩3.4g 糖69.
6日 (木)	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) カフェオレ	ハヤシライス コンソメスープ(小松菜・卵) ごぼうサラダ マンゴー缶	デザートムース(いちご)	御飯(*) 豆腐の田楽 さつまいもの甘煮 いんげんとかにかまの辛子マヨネーズ 和え
	エ316Kcal 蛋12.7g 脂7.6g 塩1.9g 糖4	エ688Kcal 蛋20.3g 脂31g 塩3.6g 糖7	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ484Kcal 蛋15.9g 脂10.5g 塩2g 糖77.8g
7日 (金)	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) ミルクティ	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 白身魚の竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 フルーツカクテル	紅茶ケーキ	ひじき御飯 柳川風卵とじ れんこんマリネ
	エ339Kcal 蛋12.9g 脂7.3g 塩2.2g 糖5	エ483Kcal 蛋25.4g 脂10.5g 塩3.9g 糖	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ534Kcal 蛋20.9g 脂20.6g 塩2.7g 糖60.
8日 (土)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(M)ほたて ヨーグルト(ココア) ココア	御飯(*) コンソメスープ(しめじ・玉葱) 鶏肉のマーメイド煮 カリフラワーのピクルス* 黄桃缶	杏仁豆腐	御飯 太刀魚のごまだれ焼き インゲンの当座煮 里芋の共和え
	エ404Kcal 蛋17.7g 脂13.6g 塩2.3g 糖	エ397Kcal 蛋17.8g 脂6.5g 塩2.7g 糖6	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ555Kcal 蛋18.5g 脂20.4g 塩2.4g 糖67.
9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	味噌ラーメン ささみと胡瓜の梅サラダ ブルーベリーヨーグルト	今川焼き(カスタード)	かやくごはん 鮭の幽庵焼き 厚揚げと大根の甘辛煮
	エ362Kcal 蛋15.6g 脂8.8g 塩1.7g 糖5	エ483Kcal 蛋20.9g 脂14.4g 塩5.1g 糖	エ118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13	エ424Kcal 蛋20.6g 脂9.2g 塩4.8g 糖59.8
10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 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 蓮根と海老のつくね 和風ツナサラダ 白桃缶	メロンゼリー	御飯 白身魚の香り煮 さつま芋のきんぴら いんげん辛子マヨネーズ和え
	エ441Kcal 蛋17.9g 脂14.1g 塩2.4g 糖	エ526Kcal 蛋24.1g 脂10.8g 塩2.8g 糖	エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	エ440Kcal 蛋18g 脂8.3g 塩1.9g 糖70.7g
11日 (火)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ(M)さつ ま芋 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) チキンソテー ガーリックソース マカロニサラダ パイナップル缶	バナナカステラ	御飯 豆腐チャンプルー 青菜とさつまあげの煮びたし ブロッコリーのおかか和え
	エ317Kcal 蛋16.8g 脂9.5g 塩1.8g 糖3	エ554Kcal 蛋23.5g 脂19.9g 塩2.1g 糖	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8	エ516Kcal 蛋23.3g 脂20.6g 塩2.3g 糖55.
12日 (水)	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) カフェオレ	カニ風味チャーハン わかめと春雨スープ 棒棒鶏風サラダ フルーツカクテル	ライチゼリー	御飯 鯖の甘辛焼き 厚揚げと里芋の煮物 金時豆煮豆
	エ390Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖	エ439Kcal 蛋18.2g 脂12.4g 塩2.9g 糖	エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	エ524Kcal 蛋17.9g 脂13.3g 塩2.6g 糖76.
13日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ(M) ヨーグルト(ココア) カフェオレ	親子丼 けんちん汁 キャベツとツナのみそマヨサラダ ブルーベリー	しっとり饅頭(吹雪)	じゃこ菜飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう
	エ378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖	エ589Kcal 蛋27.8g 脂19.3g 塩2.5g 糖	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ465Kcal 蛋20.9g 脂10.5g 塩3.2g 糖67g
14日 (金)	バターロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) ミルクティ	御飯 中華スープ 油淋鶏 青菜の中華サラダ 黄桃缶	ねりきり(バレンタインハート)	御飯 太刀魚の山椒焼き アスパラのくるみ和え 切干大根のはりはり漬け
	エ338Kcal 蛋13.8g 脂10.4g 塩1.5g 糖	エ600Kcal 蛋31.7g 脂20.9g 塩3.9g 糖	エ66Kcal 蛋2g 脂0.2g 塩0g 糖15g	エ524Kcal 蛋18.5g 脂21.9g 塩2.5g 糖58.

15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(小松菜・玉葱) 鮭のねぎ味噌焼き かぼちゃのそぼろあん みかん缶 E532Kcal 蛋20.4g 脂11.7g 塩3.7g 糖	ドームケーキ(カスタード)	わかめごはん 豆乳鍋風 しば漬け E413Kcal 蛋16.8g 脂13.3g 塩2.7g 糖53.
16日 (日)	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	あんかけきのご蕎麦 厚焼き卵 バナナ E419Kcal 蛋19.7g 脂6.8g 塩3.7g 糖6	キャラメルプリン	御飯 厚揚げの中華煮 シュウマイえび風味 もやしのナムル E546Kcal 蛋22.7g 脂20.6g 塩3.3g 糖66.
17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 E376Kcal 蛋16.1g 脂13g 塩1.9g 糖4	御飯 コンソメスープ(白菜) 煮込みハンバーグ ほうれん草のバターソテー みかん缶 E617Kcal 蛋20.8g 脂22.1g 塩3.4g 糖	黒糖ケーキ	御飯 白魚の粕漬け焼き 白菜のゆず和え 大根とさつま揚げの煮物 E414Kcal 蛋20.6g 脂10g 塩2.2g 糖59.9g
18日 (火)	バターロール いちごジャム ミネストローネ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E352Kcal 蛋17.1g 脂8.8g 塩2.3g 糖4	さつまいもごはん すまし汁(えのき・絹さや) 鱈の蒲焼き 筑前煮 パイナップル缶 E602Kcal 蛋29g 脂15.3g 塩4.1g 糖8	梅ゼリー	ガーリックライス ほうれん草とチーズのオムレツ 南瓜のイタリアンサラダ E483Kcal 蛋15.8g 脂20.6g 塩3.1g 糖57.
19日 (水)	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 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭のグリルトマトソース ポテトサラダ(マスタード) こゆず缶 E501Kcal 蛋15.9g 脂17.6g 塩3.2g 糖	ふわ〜っとすい〜ついちご	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め ごぼうとひじきのサラダ もずく酢 E490Kcal 蛋19.3g 脂16.5g 塩2.3g 糖62g
20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 E382Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.3g 糖	中華丼 卵スープ カリフラワーのナムル バナナ E597Kcal 蛋20.7g 脂20.9g 塩2.8g 糖	マンゴープリン	御飯 カレイの煮付け キャベツとかにかまの和え物 さつま芋バターしょうゆ煮 E471Kcal 蛋20.7g 脂6.8g 塩3g 糖79g
21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4	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 白身魚のピカタ カリフラワーの彩りサラダ 白桃缶 E529Kcal 蛋26.3g 脂16.8g 塩3.1g 糖	今川焼き(小倉)	御飯 かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め ビーンズサラダ アスパラの生姜醤油和え E581Kcal 蛋27.4g 脂16.5g 塩4.1g 糖77.
22日 (土)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア) ココア E412Kcal 蛋20.5g 脂15.8g 塩2.2g 糖	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 和風ミートローフ キャベツとかにかまの和え物 フルーツカクテル E463Kcal 蛋21.6g 脂11.3g 塩3.9g 糖	水ようかん(しろあん)	中華おこわ 五目チャンプルー 里芋とえびの中華煮 E458Kcal 蛋21.8g 脂15.2g 塩3.8g 糖55g
23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	煮込みうどん さつま芋とりんご煮 みかん缶 E456Kcal 蛋14.9g 脂4.6g 塩5g 糖85	冷凍 しっとり蒸しケーキ いちご	御飯 鱈の生姜醤油焼き 大根と豚肉のピリ辛煮 ほうれん草のお浸し E505Kcal 蛋27.5g 脂15.2g 塩3.5g 糖57.
24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	御飯 みそ汁(なめこ・豆腐) えびフライ いんげんとカニカマのサラダ マンゴー缶 E557Kcal 蛋16.1g 脂22.3g 塩2.6g 糖	かぼちゃパバロア	御飯 炒り鶏 ふるふき大根 金時豆煮豆 E435Kcal 蛋11.3g 脂6g 塩3g 糖78.1g
25日 (火)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ(M) ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E351Kcal 蛋19g 脂11.4g 塩1.8g 糖4	豚丼 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 切干大根の和風サラダ バナナ E598Kcal 蛋21.4g 脂20.7g 塩2.6g 糖	もみじまんじゅう(クリーム)	御飯(*) カレイの煮付け 人参ともやしとザーザイの炒め物 じゃがいもの青のりバター E457Kcal 蛋20.1g 脂11.3g 塩3.5g 糖63.
26日 (水)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ(M) ヨーグルト(ココア) カフェオレ E378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.5g 糖	御飯 鮭のグリルマスタードソース かぼちゃのポタージュ きのこのサラダ フルーツカクテル E528Kcal 蛋19.5g 脂12g 塩5.6g 糖8	水ようかん(しろあん)	ほたて風味炊き込みごはん 擬製豆腐 青菜のなめ茸和え E413Kcal 蛋18.7g 脂9.1g 塩2.4g 糖60.6
27日 (木)	黒糖ロール クリームスープ(M) 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 チンジャオロース 中華風コンソメスープ もやしのナムル 白桃缶 E609Kcal 蛋21.8g 脂27.4g 塩2.5g 糖	さつまいも饅頭	わかめごはん 鮭の味噌マヨ焼き 海老と豆腐のくず煮 E414Kcal 蛋19.8g 脂13.2g 塩3g 糖52.5g
28日 (金)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ(M) ヨーグルト(ココア) ミルクティ E381Kcal 蛋17.6g 脂11.2g 塩2.3g 糖	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) チキンカレーライス アスパラとコーンのサラダ みかん缶 E750Kcal 蛋22.8g 脂17.7g 塩3.4g 糖	いちごゼリー	御飯 にらの卵とじ きやべつのわさび和え しば漬け E346Kcal 蛋13.2g 脂6.5g 塩2.5g 糖56.5