

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

| 令和7年3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 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) ミロ E432Kcal 蛋15.2g 脂14.7g 塩1.6g 糖5 | 【誕生日お祝い膳】 赤飯 わかめ入りかきたま汁 鰯の木の芽焼き 菜の花の白あえ ブルーネ煮 E531Kcal 蛋27.9g 脂13.6g 塩4.1g 糖9 | お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8 | グリーンピースライス えびと卵のマヨネーズ炒め アサリ大根 E421Kcal 蛋22.7g 脂9.6g 塩3.6g 糖57.3 |
| 2日 (日) | 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 E370Kcal 蛋11.9g 脂9.2g 塩2.1g 糖5 | 豆乳辛味噌うどん かぼちゃのみたらし 黄桃缶 E620Kcal 蛋21.7g 脂12.8g 塩7g 糖9 | くろ棒カルシウム E61Kcal 蛋0.7g 脂0.1g 塩0g 糖14g | 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 |
| 3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 E411Kcal 蛋13.5g 脂11.4g 塩1.8g 糖5 | 鮭のちらし寿司 すまし汁(菜の花・三つ葉) 華つつみの銀あんかけ りんごのコンポート E563Kcal 蛋24.4g 脂12.3g 塩4.1g 糖9 | 季節の和菓子(女雛) E75Kcal 蛋1g 脂0g 塩0g 糖17g | 御飯 鯖の塩焼き 切干し大根 キャベツとしめじのゴマ風味和え E414Kcal 蛋13.5g 脂13.8g 塩1.5g 糖55 |
| 4日 (火) | 黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E388Kcal 蛋18.1g 脂13.6g 塩1.5g 糖5 | 十五穀米 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 鰯の蒲焼き キャベツとかにかまの和え物 バナナ E480Kcal 蛋22.6g 脂6.7g 塩3.1g 糖7 | コーヒーゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g | 大根飯 豚キムチの卵炒め 里芋の五目煮 E561Kcal 蛋23.4g 脂19.3g 塩5.7g 糖69 |
| 5日 (水) | 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 E337Kcal 蛋10.6g 脂7.3g 塩1.8g 糖5 | 御飯 春雨スープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ ほうれん草の辛子じょうゆあえ 白桃缶 E563Kcal 蛋22.3g 脂21.9g 塩3.6g 糖9 | しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | 御飯 豆腐ステーキきのこあんかけ2 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ E463Kcal 蛋17.3g 脂11.4g 塩2.9g 糖67 |
| 6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 E366Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩1.6g 糖5 | 御飯 コンソメ 鮭のムニエル パーベキューソース さつま芋サラダ 白桃缶 E615Kcal 蛋19.3g 脂16g 塩3.5g 糖9 | オレンジゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g | エビピラフ ジャーマンポテト アスパラとコーンのサラダ E406Kcal 蛋10.9g 脂12.7g 塩1.8g 糖58 |
| 7日 (金) | 黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア) ミルクティ E357Kcal 蛋12.3g 脂9.1g 塩2.1g 糖5 | 御飯(*) みそ汁(高野豆腐・わかめ) のし鶏のごま味噌焼き 大根サラダ みかん缶 E578Kcal 蛋25.9g 脂19.1g 塩4.6g 糖9 | ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17 | 菜飯 卵豆腐カニ風味あんかけ キャベツのピーナツつとえ E408Kcal 蛋15.7g 脂10.8g 塩2.8g 糖58 |
| 8日 (土) | 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) ココア E393Kcal 蛋16g 脂13.1g 塩1.6g 糖4 | 御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) さわらの西京焼き きんぴらごぼう ブルーネ煮 E548Kcal 蛋23.2g 脂13.6g 塩3.7g 糖9 | ストロベリーババロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g | じゃこ菜飯 筑前煮 キャベツの浅漬け E418Kcal 蛋16.8g 脂10.8g 塩2.9g 糖61 |
| 9日 (日) | 黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア) カフェオレ E365Kcal 蛋12.8g 脂12g 塩1.4g 糖5 | スパゲッティミートソース コンソメスープ(ほうれん草・卵) マッシュポテト マンゴー缶 E515Kcal 蛋20.8g 脂11.7g 塩3.4g 糖9 | 今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19 | 茶飯 柳川風卵とじ ほうれん草のお浸し E476Kcal 蛋22g 脂16.6g 塩2.6g 糖53.7 |
| 10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14.5g 脂12.1g 塩2g 糖5 | 御飯 みそ汁(ハンペン・ほうれん草) 豚肉のくわ焼き さつま芋のいとこ煮 フルーツカクテル E619Kcal 蛋21.6g 脂20.3g 塩2.9g 糖9 | ピーチゼリー E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g | 御飯 赤魚の煮つけ ほうれん草ときのこの和え物 わかめのジャージャー炒め E380Kcal 蛋20.2g 脂5.7g 塩4.1g 糖57.2 |
| 11日 (火) | 黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ E360Kcal 蛋15.6g 脂9.8g 塩2.1g 糖4 | 御飯 卵とえのきのスープ カレーのムニエル和風おろしソース いんげんとささみのサラダ みかん缶 E479Kcal 蛋27.3g 脂8.7g 塩3.1g 糖6 | しっとり蒸しケーキ いちご E148Kcal 蛋3.4g 脂6.4g 塩0g 糖19.2 | ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス E427Kcal 蛋15.5g 脂15.3g 塩2g 糖55.9 |
| 12日 (水) | 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 E377Kcal 蛋13.9g 脂8g 塩1.6g 糖5 | 御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ 黄桃缶 E600Kcal 蛋27.6g 脂23.7g 塩3.3g 糖9 | 水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g | 御飯 タラの和風オニオンソース 里芋の共和え しば漬け E401Kcal 蛋16.6g 脂7.9g 塩1.8g 糖63.6 |
| 13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 E370Kcal 蛋11.9g 脂9.3g 塩2.1g 糖5 | 御飯 豚肉の葱塩焼き かきたま汁 キャベツのごま酢和え マンゴー缶 E582Kcal 蛋21.6g 脂22.5g 塩2g 糖6 | しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | わかめごはん 鰯の幽庵焼き 金時豆煮 E419Kcal 蛋20.6g 脂7.8g 塩2.2g 糖63.9 |
| 14日 (金) | 黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(ココア) ミルクティ E385Kcal 蛋17.8g 脂10.9g 塩1.9g 糖5 | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 白菜のゆかり和え バナナ E480Kcal 蛋14.4g 脂11.8g 塩2.3g 糖9 | 水ようかん(羊) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8 | なめ茸御飯 肉味噌温やっこ 鯖の塩焼き 肉じゃが E476Kcal 蛋16.4g 脂16.7g 塩1.7g 糖59 |
| 15日 (土) | バターロール イチゴジャム クリームスープ(M)チキン ヨーグルト(ココア) ココア E439Kcal 蛋17.7g 脂14g 塩2.1g 糖5 | 御飯 中華風コンソメスープ 白身魚のチリソース 春雨サラダ パイナップル缶 E506Kcal 蛋24g 脂12g 塩3.3g 糖74 | みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g | ゆかり御飯 肉味噌温やっこ ほうれん草の磯辺和え E399Kcal 蛋16.7g 脂13.7g 塩1.5g 糖52 |

| | | | | |
|------------|---|---|----------------------------------|---|
| 16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(コアコア) カフェオレ | 塩ラーメン ギョーザ フルーツカクテル | 杏仁豆腐 | 御飯 ふくさ焼き 吉野煮 もずく酢 |
| | エ372Kcal 蛋13.9g 脂8g 塩1.6g 糖56 | エ551Kcal 蛋21.6g 脂18.6g 塩6.5g 糖 | エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g | エ459Kcal 蛋18.8g 脂10.5g 塩2.7g 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(コアコア) ミロ | 御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) 鮭の南蛮漬け さつま芋とパインの甘煮 白桃缶 | チーズケーキ | かやくごはん 肉豆腐 白菜のポン酢しょうゆ漬け |
| | エ378Kcal 蛋14.3g 脂11.5g 塩1.9g 糖 | エ496Kcal 蛋15.4g 脂10.2g 塩2.4g 糖 | エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g | エ491Kcal 蛋21g 脂16.3g 塩3.5g 糖60.6g |
| 18日 (火) | 黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(コアコア) 抹茶ラテ | 御飯 コンソメスープ タンドリーチキン マセドアンサラダ ブルーチーズ | 黒ごまプリン | 御飯 ひじき入り卵焼き キャベツとささ身のみそマヨサラダ 柚子大根 |
| | エ379Kcal 蛋19.5g 脂11.3g 塩2.2g 糖 | エ481Kcal 蛋24.3g 脂12.2g 塩2.5g 糖 | エ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g | エ466Kcal 蛋16.1g 脂17.9g 塩2.9g 糖56. |
| 19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(コアコア) カフェオレ | 御飯 えのきと卵のスープ 麻婆豆腐 青菜の中華サラダ 黄桃缶 | よもぎ饅頭 | 御飯 五日チャンプルー さつま芋のレモン煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ |
| | エ380Kcal 蛋11.4g 脂8g 塩2.2g 糖61 | エ535Kcal 蛋22.3g 脂18.8g 塩4.1g 糖 | エ80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g | エ500Kcal 蛋19.2g 脂13.4g 塩2.3g 糖73. |
| 20日 (木) | 黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア) カフェオレ | オムライス ~デミグラスソース~ コンソメスープ バナナ マッシュポテト | 季節の和菓子(桜の花) | ひじき御飯 鰯の木の芽焼き 切干し大根とツナの煮物 |
| | エ355Kcal 蛋12.8g 脂11g 塩1.4g 糖5 | エ653Kcal 蛋21.4g 脂17.1g 塩4g 糖1 | エ78Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g 糖18g | エ481Kcal 蛋23.1g 脂13.5g 塩2.8g 糖62. |
| 21日 (金) | 黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(コアコア) ミルクティ | 御飯 ドライカレー コンソメスープ 花野菜サラダ 白桃缶 | しっとり饅頭(吹雪) | 御飯 さばの味噌煮 里芋の煮物 もやしの辛子和え |
| | エ323Kcal 蛋12.3g 脂7.8g 塩1.9g 糖4 | エ561Kcal 蛋20.6g 脂19.9g 塩3.1g 糖 | エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g | エ505Kcal 蛋23.1g 脂13g 塩2.8g 糖66.2g |
| 22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(コアコア) ココア | 御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 鶏肉のにんにく照り焼き ごぼうサラダ みかん缶 | ライチゼリー | 御飯 ホッケのみりん漬け焼き きゃべつのわさび和え 金時豆煮豆 |
| | エ382Kcal 蛋16.3g 脂11.6g 塩2g 糖4 | エ640Kcal 蛋30.3g 脂23.3g 塩5.3g 糖 | エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g | エ415Kcal 蛋20.5g 脂4g 塩3g 糖68.2g |
| 23日 (日) | 黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(コアコア) カフェオレ | 焼きうどん(ソース味) コンソメスープ アスパラガスのマヨネーズ和え バナナ | 乳菓まんじゅう | 谷中ごはん 鰯のごまだれ焼き 鶏肉と里芋の煮物 |
| | エ370Kcal 蛋11.9g 脂9.2g 塩2.1g 糖5 | エ484Kcal 蛋16.5g 脂14.2g 塩5.1g 糖 | エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g | エ518Kcal 蛋25g 脂15.1g 塩3.4g 糖67.7g |
| 24日 (月) | 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(コアコア) ミロ | 豚丼 えのきと卵のスープ 白菜のゆず和え 白桃缶 | 杏ゼリー | 御飯 豆腐と海老のあっさり煮 竹輪とじゃが芋の煮物 きゅうりの塩昆布和え |
| | エ433Kcal 蛋14.4g 脂12.1g 塩2g 糖6 | エ580Kcal 蛋21.1g 脂21.6g 塩2.7g 糖 | エ58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10. | エ423Kcal 蛋22.2g 脂5.7g 塩3.3g 糖65.6 |
| 25日 (火) | 黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(コアコア) 抹茶ラテ | 御飯 中華風コンソメスープ 八宝菜 春雨サラダ フルーツカクテル | ふわ〜っとすい〜ついちご | 御飯 ホッケのみりん漬け焼き さつま芋の甘煮 なめ茸 |
| | エ384Kcal 蛋21.2g 脂11.3g 塩1.9g 糖 | エ597Kcal 蛋23.1g 脂21.4g 塩3.3g 糖 | エ92Kcal 蛋1.3g 脂3.5g 塩0g 糖13.9g | エ414Kcal 蛋16.2g 脂3.4g 塩2.2g 糖75.2 |
| 26日 (水) | 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(コアコア) カフェオレ | 御飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 豚肉と野菜のガーリック炒め かぼちゃ含め煮 黄桃缶 | ココアプリン | 御飯 あじの梅煮 大根とさつま揚げの煮物 いんげんの生姜和え |
| | エ373Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩1.6g 糖 | エ631Kcal 蛋20.2g 脂21.1g 塩2.4g 糖 | エ84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11. | エ397Kcal 蛋22.8g 脂4.6g 塩3.7g 糖62g |
| 27日 (木) | 黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア) カフェオレ | 御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) 鰯のムニエル 野菜あんかけ ひじき梅煮 みかん缶 | さつまいも饅頭 | 御飯 豆腐チャンプルー きんぴらごぼう しば漬け |
| | エ364Kcal 蛋12.8g 脂12g 塩1.4g 糖5 | エ471Kcal 蛋21.9g 脂11.7g 塩3.4g 糖 | エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g | エ523Kcal 蛋19.2g 脂19.3g 塩2.4g 糖62. |
| 28日 (金) | バターロール イチゴジャム クリームスープ ヨーグルト(コアコア) ミルクティ | ピビンバ わかめのスープ ブロッコリーとエリンギのナムル フルーツカクテル | メロンゼリー | 御飯 さばの塩焼き 里芋の五目煮 いんげんのツナマヨ和え |
| | エ406Kcal 蛋15.3g 脂10.7g 塩2.1g 糖 | エ486Kcal 蛋19.2g 脂17.9g 塩2.9g 糖 | エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g | エ459Kcal 蛋16.3g 脂15.2g 塩2.3g 糖61. |
| 29日 (土) | 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(コアコア) ココア | 御飯 中華スープ 回鍋肉 もやしの中華サラダ 黄桃缶 | クリームコンフェ | ゆかり御飯 さわらの西京焼き なめ茸 |
| | エ402Kcal 蛋16g 脂14.1g 塩1.6g 糖4 | エ551Kcal 蛋22g 脂20.4g 塩1.7g 糖6 | エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.4g | エ385Kcal 蛋19.5g 脂8g 塩2.5g 糖57.6g |
| 30日 (日) | 黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(コアコア) カフェオレ | 菜の花とベーコンのパスタ カリフラワーのマリネ フルーツヨーグルト | 水ようかん(しろあん) | 御飯 あじの照り焼き 五目ひじき煮 きゅうりの梅あえ |
| | エ363Kcal 蛋12.3g 脂9.5g 塩2.2g 糖5 | エ491Kcal 蛋16.8g 脂19.1g 塩2g 糖5 | エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8 | エ448Kcal 蛋23.4g 脂9g 塩2.4g 糖65.5g |
| 31日 (月) | バターロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア) ミロ | カレーライス コンソメスープ(ほうれん草・人参) 野菜サラダ 黄桃缶 | ヨーグルトケーキ | 御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌がけ もやしの辛子醤油和え |
| | エ432Kcal 蛋15.2g 脂14.7g 塩1.6g 糖 | エ552Kcal 蛋16.2g 脂19.9g 塩3.2g 糖 | エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g | エ465Kcal 蛋19.2g 脂4.5g 塩2.7g 糖81.3 |