

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和7年4月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	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) 抹茶ラテ	【誕生日お祝い膳】 赤飯 すまし汁(えのき・三つ葉) とり天 菜の花の辛子和え 黄桃缶	お誕生会ケーキ	御飯 柳川風卵とじ ブロッコリーのごま和え 切り昆布の煮物
	エ311Kcal 蛋13.7g 脂6.6g 塩1.7g 糖4	エ474Kcal 蛋24.6g 脂13.3g 塩3.8g 糖	エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	エ532Kcal 蛋23.1g 脂18.6g 塩3.8g 糖60.1
2日 (水)	黒糖ロール ポークビーンズ(M) ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) 鮭の味噌マヨ焼き さつま芋のいとこ煮 フルーツカクテル	水ようかん(しろあん)	中華おこわ 八宝菜 オクラとわかめの中華風和え物
	エ398Kcal 蛋15.6g 脂12g 塩2.1g 糖5	エ463Kcal 蛋15g 脂10.5g 塩3.2g 糖7	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8	エ437Kcal 蛋16.7g 脂15.4g 塩3.3g 糖52.6
3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	御飯 きのこスープ ハニーマスタードチキン フレンチサラダ マンゴー缶	紅茶ケーキ	御飯 厚揚げとピーマンの味噌炒め 里芋の五目煮 なめ茸
	エ366Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩1.6g 糖5	エ598Kcal 蛋31.1g 脂16.3g 塩4.9g 糖	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ423Kcal 蛋11.4g 脂10.4g 塩2.5g 糖66.2
4日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(M)チキン ヨーグルト(ココア) ミルクティ	御飯(*) 春雨スープ 酢豚* きゃべつときのこの和え物 パイナップル缶	デザートムース(いちご)	御飯(*) 卵豆腐カニ風味あんかけ きんぴらごぼう いんげんのピーナッツ和え
	エ407Kcal 蛋15.2g 脂10.7g 塩2.1g 糖	エ586Kcal 蛋18.2g 脂21.2g 塩2.5g 糖	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ445Kcal 蛋14.3g 脂10.8g 塩3.3g 糖66g
5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(M) ヨーグルト(ココア) ココア	御飯(*) 春雨スープ 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー* みかん缶	乳菓まんじゅう	キャロットライス 白身魚の香味マヨネーズ焼き きゅうりのピクルス
	エ388Kcal 蛋16.1g 脂13.1g 塩1.6g 糖	エ597Kcal 蛋20.2g 脂18.6g 塩3.1g 糖	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	エ403Kcal 蛋17.8g 脂10.2g 塩1.6g 糖56.6
6日 (日)	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	カレーうどん 竹輪とピーマンの甘辛炒め ブルーベリーヨーグルト	梅ゼリー	御飯(*) さばの塩焼き かぼちゃ含め煮 ごぼう青のりあえ
	エ374Kcal 蛋12.3g 脂10.7g 塩1.5g 糖	エ601Kcal 蛋24.9g 脂18.3g 塩6.7g 糖	エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2	エ453Kcal 蛋13.4g 脂9.7g 塩6.1g 糖71.8g
7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	御飯 コンソメスープ(コーン・玉葱) 白身魚のピカタ マカロニサラダ フルーツカクテル	ドームケーキ(こしあん)	グリーンピース御飯 豆腐ステーキなめこあんかけ 大根と赤ピーマンのごまサラダ
	エ391Kcal 蛋14.1g 脂10.1g 塩2.1g 糖	エ557Kcal 蛋24.6g 脂17.9g 塩3.3g 糖	エ105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20	エ368Kcal 蛋12.6g 脂9g 塩3.2g 糖57.3g
8日 (火)	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) 抹茶ラテ	豚丼 すまし汁(竹輪・絹さや) わかめの酢の物 バナナ	練乳あずきプリン	御飯 ホッケのみりん漬け焼き 菜の花の煮びたし やわらか根菜の彩りサラダ
	エ370Kcal 蛋15g 脂8.5g 塩2.1g 糖52	エ584Kcal 蛋21.5g 脂19.9g 塩2.7g 糖	エ59Kcal 蛋1.6g 脂1g 塩0g 糖11.2g	エ437Kcal 蛋20.5g 脂8g 塩1.8g 糖64.2g
9日 (水)	黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯(*) みそ汁(もやし・油揚げ) 鰻の竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 みかん缶	くろ棒カルシウム	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピクルス
	エ394Kcal 蛋17.5g 脂10.7g 塩1.9g 糖	エ508Kcal 蛋23.7g 脂11.8g 塩3.8g 糖	エ61Kcal 蛋0.7g 脂0.1g 塩0g 糖14g	エ510Kcal 蛋21.6g 脂20.4g 塩3.2g 糖57.6
10日 (木)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ(M) ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 鰯のトマトソース かぼちゃとレーズンのサラダ パイナップル缶	水ようかん(羊)	御飯 厚揚げの甘辛煮 ひじきサラダ しば漬け
	エ377Kcal 蛋13.9g 脂8g 塩1.6g 糖58	エ531Kcal 蛋21.5g 脂16.7g 塩2.6g 糖	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8	エ433Kcal 蛋17.3g 脂14.2g 塩1.8g 糖55.2
11日 (金)	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) ミルクティ	御飯 オニオンスープ 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ 黄桃缶	ヨーグルトケーキ	御飯(*) 白魚の粕漬け焼き がんもの煮付 ほうれん草の土佐和え
	エ333Kcal 蛋11.7g 脂6.5g 塩1.9g 糖5	エ610Kcal 蛋22.1g 脂19.7g 塩2.6g 糖	エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	エ414Kcal 蛋25.8g 脂11.7g 塩2.4g 糖50.1
12日 (土)	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) ココア	御飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ ブルー煮	マンゴープリン	御飯 鮭の塩焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 もやしと人参の和え物
	エ431Kcal 蛋18g 脂14.2g 塩2.2g 糖5	エ600Kcal 蛋23.8g 脂21.9g 塩3.8g 糖	エ70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	エ326Kcal 蛋15g 脂1.5g 塩2g 糖58.6g
13日 (日)	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(M) ヨーグルト(ココア) カフェオレ	春キャベツとツナのクリームパスタ コンソメスープ(しめじ・玉葱) くるみのキャロットラペ フルーツカクテル	もみじまんじゅう カスタード	御飯 カレイの煮付け さつま揚げとピーマンのきんぴら きゅうりのかにかま和え
	エ385Kcal 蛋14.2g 脂11.3g 塩1.8g 糖	エ483Kcal 蛋19.6g 脂18.8g 塩3g 糖5	エ100Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3	エ423Kcal 蛋23.1g 脂5.9g 塩3.3g 糖65.8g
14日 (月)	黒糖ロール 酸辣湯* ヨーグルト(ココア) ミロ	御飯 中華スープ 豚肉のマスタードソテー マセドアンサラダ パイナップル缶	バナナプリン	こぎつねごはん ホッケのみりん漬け焼き 炒り豆腐
	エ413Kcal 蛋15.8g 脂15g 塩1.5g 糖5	エ557Kcal 蛋27.1g 脂15g 塩2.1g 糖7	エ84Kcal 蛋3.4g 脂2.8g 塩0.1g 糖11.3	エ431Kcal 蛋21.5g 脂9.9g 塩2.2g 糖59.4g
15日 (火)	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) 抹茶ラテ	御飯(*) みそ汁(刻み豆腐・絹さや) 鰻の野菜あんかけ ひじきサラダ りんごの赤ワイン煮	しっとり饅頭(吹雪)	ガーリックライス ラトウイユ(野菜のトマト煮) かぼちゃのミルク煮
	エ402Kcal 蛋18.6g 脂11.1g 塩2.1g 糖	エ486Kcal 蛋28.4g 脂11.3g 塩2.9g 糖	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ478Kcal 蛋14.4g 脂17.1g 塩2.6g 糖64.6

16日 (水)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ(M)じゃがいも ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯(*) みそ汁(ハンペン・ほうれん草) 鶏肉のごま味噌焼き* ビーンズサラダ みかん缶	水ようかん	御飯(*) さわらの甘辛焼き キャベツと竹輪の和え物 厚揚げと大根の煮物
	E347Kcal 蛋10.5g 脂11.1g 塩1.7g 糖5	E539Kcal 蛋30.4g 脂14.6g 塩3.9g 糖8	E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	E450Kcal 蛋23.6g 脂10g 塩3.3g 糖61.5g
17日 (木)	黒糖ロール ミネストローネ(M)* ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) メンチカツ マカロニサラダ 白桃缶	蜂蜜かすてら	御飯(*) 豆腐のねぎ味噌焼き ピーマンとはんぺんの炒め物 わかめの梅おろし
	E370Kcal 蛋11.9g 脂9.3g 塩2.1g 糖5	E598Kcal 蛋16.6g 脂22.2g 塩3.3g 糖8	E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g 糖21.8	E416Kcal 蛋16.5g 脂8.3g 塩3.9g 糖62.2g
18日 (金)	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) ミルクティ	御飯 すまし汁(えのき・三つ葉) 豚肉のくわ焼き* ほうれん草の土佐和え マンゴー缶	たい焼き	ガーリックライス 白身魚のトマト煮 マッシュポテト
	E357Kcal 蛋10.3g 脂10.1g 塩1.7g 糖5	E534Kcal 蛋22.6g 脂19.8g 塩2.9g 糖8	E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2	E464Kcal 蛋23g 脂10.1g 塩3g 糖67.5g
19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	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) スペイン風オムレツ アスパラサラダ 黄桃缶	みるく饅頭	わかめごはん 白身魚の香り煮 豚肉と里芋の煮込み
	E388Kcal 蛋15.1g 脂13.2g 塩1.5g 糖5	E482Kcal 蛋15.4g 脂16.8g 塩3.5g 糖8	E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	E466Kcal 蛋23g 脂10.7g 塩3.2g 糖63.8g
20日 (日)	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	塩ラーメン コーンシュウマイ フルーツカクテル	チョコレートババロア	ゆかり御飯 赤魚の煮つけ 筑前煮
	E398Kcal 蛋14.4g 脂13.1g 塩1.6g 糖5	E476Kcal 蛋19.7g 脂14.4g 塩5.7g 糖8	E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.2	E481Kcal 蛋26.5g 脂11.5g 塩2.6g 糖64.1g
21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	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え みかん缶	クリームコンフェ	御飯 五目チャンプルー じゃが芋の煮物 しば漬け
	E413Kcal 蛋13.4g 脂15.2g 塩1.8g 糖5	E461Kcal 蛋21g 脂11.3g 塩3g 糖65	E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2	E458Kcal 蛋18.9g 脂14g 塩2.5g 糖58.6g
22日 (火)	バターロール リンゴジャム ミネストローネ(M)* ヨーグルト(ココア) 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ポークチャップ カリフラワーのカレーマリネ パイナップル缶	ココアプリン	御飯(*) にらの卵とじ かぼちゃ含め煮 きゃべつのわさび和え
	E370Kcal 蛋15g 脂8.5g 塩2.1g 糖52	E615Kcal 蛋22.6g 脂24.8g 塩3.1g 糖8	E84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.1	E429Kcal 蛋14.7g 脂6.7g 塩3g 糖72.6g
23日 (水)	バターロール いちごジャム ビーンズスープ ヨーグルト(ココア) カフェオレ	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) 豚肉の香味味噌焼き* ほうれん草の塩昆布あえ フルーツカクテル	黒糖ケーキ	キャロットライス 白身魚のチャウダー きのこマリネのサラダ
	E412Kcal 蛋16.9g 脂9.4g 塩2g 糖59	E556Kcal 蛋22.1g 脂21.5g 塩2.5g 糖8	E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	E460Kcal 蛋18.2g 脂12.2g 塩2.7g 糖67g
24日 (木)	バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯* ヨーグルト(ココア) カフェオレ	たけのごはん すまし汁(えのき・絹さや) 鱈の木の芽焼き 大根のそぼろ煮 白桃缶	水ようかん(しろあん)	御飯(*) かに風味卵焼き* 白菜のゆず和え 菜の花とあさりの当座煮
	E370Kcal 蛋12.3g 脂10.7g 塩1.5g 糖5	E533Kcal 蛋27.3g 脂14.8g 塩3.3g 糖8	E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8	E444Kcal 蛋20.3g 脂10.6g 塩3.1g 糖60.1g
25日 (金)	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) ミルクティ	カニ風味チャーハン 中華スープ 棒棒鶏風サラダ マンゴー缶	今川焼き(小倉)	御飯 豚肉の山椒焼き ひじき梅煮 きのこのおろしあえ
	E329Kcal 蛋10.9g 脂7.6g 塩1.8g 糖4	E441Kcal 蛋20g 脂12.5g 塩1.9g 糖6	E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19	E550Kcal 蛋22g 脂20.4g 塩3.2g 糖62.5g
26日 (土)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア) ココア	御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) 白身魚のチリソース 大根サラダ みかん缶	抹茶ゼリー	御飯 かに玉風 もやしときゅうりのごま酢あえ なめ茸
	E392Kcal 蛋16.5g 脂15.4g 塩1.6g 糖5	E466Kcal 蛋22.4g 脂13.4g 塩3.3g 糖8	E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	E448Kcal 蛋15.6g 脂14.1g 塩2.4g 糖60.1g
27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	たぬきうどん さつま芋とかぼちゃのごまマヨあえ ブルーベリーヨーグルト	よもぎ饅頭	梅しごはん ホッケの塩焼き ひじきと高野豆腐煮
	E404Kcal 蛋13.9g 脂11.8g 塩1.7g 糖5	E536Kcal 蛋14.5g 脂17.3g 塩6.2g 糖8	E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	E435Kcal 蛋27.3g 脂10.7g 塩2.3g 糖56.1g
28日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスープ(M) ヨーグルト(ココア) ミロ	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 鱈のごま味噌焼き 胡瓜と沢庵の柚子風味 フルーツカクテル	キャラメルプリン	御飯 炒り鶏 さつま芋のレモン煮 金時豆煮豆
	E509Kcal 蛋16.6g 脂18.3g 塩2.4g 糖5	E419Kcal 蛋19.9g 脂13.5g 塩2.2g 糖8	E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.2	E467Kcal 蛋9.9g 脂5.4g 塩1.4g 糖89.9g
29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	エビピラフ コンソメスープ(白菜・万能葱) ほうれん草とチーズのオムレツ バナナ	しっとり蒸しケーキ いちご	御飯 鮭の照り焼き 里芋の五目煮 切干大根のはりはり漬け
	E365Kcal 蛋15.9g 脂11.2g 塩1.5g 糖5	E509Kcal 蛋21.3g 脂16.4g 塩3.1g 糖8	E148Kcal 蛋3.4g 脂6.4g 塩0g 糖19.2	E396Kcal 蛋16.1g 脂4.6g 塩2.9g 糖67.7g
30日 (水)	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(ココア) カフェオレ	カレーライス コンソメスープ(キャベツ・玉葱) ブロッコリーのサラダ ピーチヨーグルト	やわらかおかき(きなこ)	御飯 鱈の西京焼き 竹輪と大根の煮物 煮豆(うぐいす豆)
	E376Kcal 蛋11.4g 脂8g 塩2.2g 糖60	E574Kcal 蛋17.6g 脂22g 塩3g 糖71g	E59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g 糖5.9g	E447Kcal 蛋20.1g 脂7.4g 塩2.2g 糖70.2g