

# 献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和7年5月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1日 (木)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E355Kcal 蛋12.4g 脂11.9g 塩1.4g 糖4	【お誕生日お祝い膳】 赤飯 赤だし汁(豆腐・貝割れ) 白身魚の竜田揚げ ビーンズサラダ フルーツカクテル E511Kcal 蛋28.7g 脂13.9g 塩3.8g 糖4	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8	御飯 五目卵とじ ごぼうのカレー風味炒め きゅうりのわさび酢和え E400Kcal 蛋17.4g 脂8.9g 塩1.9g 糖59.3g
2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)プレーン ミルクティ E395Kcal 蛋13.8g 脂10.7g 塩2.3g 糖4	天津飯 春雨とニラのスープ 里芋とえびの中華煮 マンゴー缶 E488Kcal 蛋18.4g 脂10.5g 塩2.4g 糖4	ドームケーキ(こしあん) E105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20	御飯 鯖の山椒焼き 高野豆腐の煮物 金時豆煮豆 E558Kcal 蛋24.8g 脂14.7g 塩1.5g 糖78.4
3日 (土)	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)プレーン ココア E394Kcal 蛋13.9g 脂11.4g 塩2.2g 糖4	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 豚肉の香味味噌焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 バナナ E600Kcal 蛋21.4g 脂17.5g 塩2.6g 糖4	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	御飯 鮭の生姜焼き 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりの塩昆布和え E389Kcal 蛋17.8g 脂7.9g 塩2.9g 糖56.5g
4日 (日)	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)プレーン カフェオレ E301Kcal 蛋10.7g 脂6.9g 塩1.8g 糖4	きつねうどん さつま芋のそぼろ煮 フルーツカクテル E487Kcal 蛋17.7g 脂11.8g 塩5.2g 糖4	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	ガーリックライス 南瓜のクリームシチュー アスパラサラダ E527Kcal 蛋18.2g 脂16.2g 塩4g 糖73.8g
5日 (月)	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)プレーン ミルクティ E368Kcal 蛋13.4g 脂12.1g 塩1.4g 糖4	たけのこごはん すまし汁(菜の花・玉麩) ぶりの照り焼き きゅうりと若芽の酢味噌和え ブルーベリー煮 E534Kcal 蛋22.9g 脂16.2g 塩4.1g 糖4	季節の和菓子(柏餅風生和菓子) E81Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g 糖19g	わかめごはん 柳川風卵とじ キャベツとツナのピリ辛和え E422Kcal 蛋18.2g 脂12g 塩3g 糖56g
6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)プレーン 抹茶ラテ E371Kcal 蛋17.5g 脂11.8g 塩1.7g 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 E617Kcal 蛋31.5g 脂17.9g 塩5.9g 糖4	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 きゃべつのわさび和え E423Kcal 蛋22.5g 脂10.9g 塩2.9g 糖56g
7日 (水)	黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E367Kcal 蛋16.6g 脂10.7g 塩1.8g 糖4	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐* 春雨サラダ2 バナナ E559Kcal 蛋18.9g 脂16.9g 塩3.2g 糖4	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	パセリライス 黒ムツのムニエル バター醤油 ポテトサラダ E426Kcal 蛋16.3g 脂10.3g 塩3.6g 糖64.8
8日 (木)	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)プレーン カフェオレ E377Kcal 蛋13g 脂11.8g 塩1.4g 糖5	ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ マンゴー缶 E614Kcal 蛋17.3g 脂24.6g 塩3g 糖7	デザートムース(ぶどう) E30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	御飯 豆腐の田楽 南瓜の炊き合わせ わかめのジャージャー炒め E435Kcal 蛋16g 脂8.3g 塩3.7g 糖67.8g
9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)プレーン ミルクティ E297Kcal 蛋10.9g 脂6.5g 塩1.8g 糖4	御飯 かぼちゃのポタージュ 白身魚のマヨネーズ焼き カリフラワーのピクルス 白桃缶 E578Kcal 蛋23.9g 脂19.6g 塩3.1g 糖4	ふわ〜つとすい〜ついちご E92Kcal 蛋1.3g 脂3.5g 塩0g 糖13.9g	かやくごはん 煮魚 じゃが芋のきんぴら E488Kcal 蛋21.4g 脂14g 塩3.6g 糖62.7g
10日 (土)	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)プレーン ココア E353Kcal 蛋12.9g 脂9.6g 塩1.8g 糖4	御飯 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ 黄桃缶 E605Kcal 蛋23.1g 脂18.8g 塩3.1g 糖4	チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12	御飯 白身魚のトマト煮 人参しりしり オクラの味噌あえ E444Kcal 蛋28.7g 脂10.1g 塩1.8g 糖56.1
11日 (日)	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)プレーン カフェオレ E382Kcal 蛋13g 脂11.8g 塩1.5g 糖5	スパゲッティナポリタン* コンソメスープ(コーン・玉葱) オーロラサラダ みかん缶 E440Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩2.2g 糖4	もみじまんじゅう(クリーム) E90Kcal 蛋1.1g 脂5.2g 塩0g 糖13g	御飯 さばの味噌煮 カリフラワーのかに風味あんかけ 山菜おかかあえ E473Kcal 蛋23.9g 脂13.1g 塩2.7g 糖58g
12日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスープ(M)ほたて ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ E394Kcal 蛋13.9g 脂10.7g 塩2.3g 糖4	御飯 かきたま汁 揚げだし豆腐野菜あんかけ オクラとわかめの和え物 白桃缶 E455Kcal 蛋15.3g 脂13.9g 塩2.1g 糖4	かぼちゃババロア E84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13	御飯 カレイのムニエル和風おろしソース さつま芋のレモン煮 ほうれん草の磯和え E491Kcal 蛋21g 脂9.7g 塩4.4g 糖77.1g
13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)プレーン 抹茶ラテ E337Kcal 蛋13.9g 脂11.6g 塩1.7g 糖4	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の葱塩焼き 菜の花としめじのごま酢和え パイナップル缶 E577Kcal 蛋20.2g 脂19.8g 塩2.3g 糖4	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	御飯 卵と豆腐のかに玉風 きんぴらごぼう オクラの辛子和え E511Kcal 蛋19g 脂14.2g 塩3.1g 糖67.6g
14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)プレーン カフェオレ E365Kcal 蛋12g 脂10.6g 塩1.5g 糖5	バターチキンカレー コンソメスープ(しめじ・万能葱) 海藻サラダ マンゴーヨーグルト E669Kcal 蛋24.9g 脂29.6g 塩4.3g 糖4	コーヒゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	ゆかり御飯 鯖の漬け焼き きのこのおろしあえ E348Kcal 蛋17.6g 脂6.5g 塩2.9g 糖52.2g
15日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E390Kcal 蛋14.1g 脂13g 塩1.6g 糖5	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 E443Kcal 蛋18.2g 脂14.2g 塩3.6g 糖4	もみじまんじゅう(こしあん) E130Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0g 糖22.8	御飯 豆腐ステーキなめこあんかけ オクラの梅がつおあえ やわらか根菜の彩りサラダ E399Kcal 蛋13.3g 脂10.2g 塩3g 糖59.8g

16日 (金)	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)プレーン ミルクティ E373Kcal 蛋12.4g 脂8.9g 塩2.2g 糖5	御飯 みそ汁 鶏肉の利休焼き 切干大根のはりはり漬け 黄桃缶 E657Kcal 蛋33.5g 脂21.7g 塩5.6g 糖7	メロンゼリー E67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	御飯 白魚の粕漬け焼き 里芋の煮ころがし なめ茸 E381Kcal 蛋19.7g 脂6.4g 塩2.2g 糖60.4g
17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)プレーン ココア E398Kcal 蛋16.7g 脂14.8g 塩1.7g 糖5	御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) あじの薬味ソースがけ 新玉ねぎとほうれん草のおかか和え E506Kcal 蛋23g 脂12.2g 塩3.6g 糖7	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	わかめごはん 豆乳鍋風* カリフラワーのきんぴら E424Kcal 蛋15.7g 脂12.5g 塩3.1g 糖58.4
18日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ(M) ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E367Kcal 蛋14.3g 脂9.2g 塩1.6g 糖5	和風ツナパスタ コンソメスープ(白菜) アスパラサラダ ブルー煮* E457Kcal 蛋16.7g 脂18g 塩4g 糖52	オレンジゼリー(カップゼリーの素) E63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	御飯 厚揚げの中華煮* えびとカリフラワーの炒め物 にんじんとしらたきのナムル E510Kcal 蛋23.3g 脂19.1g 塩3.1g 糖58.4
19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)プレーン ミルクティ E311Kcal 蛋10g 脂11.4g 塩1.5g 糖4	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 菜の花の白あえ りんごのコンポート E622Kcal 蛋25.8g 脂16.5g 塩2.5g 糖7	さつまいも饅頭 E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	しらすごはん 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 E388Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.7g 糖55.2
20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)プレーン 抹茶ラテ E342Kcal 蛋14.2g 脂8.6g 塩2g 糖45	御飯 もずくのスープ 春キャベツの重ね煮 オクラのごま和え バナナ E509Kcal 蛋18.8g 脂14.8g 塩2.5g 糖7	イチゴムース E141Kcal 蛋6.9g 脂7.3g 塩0.2g 糖11	じゃこ菜飯 さわらの西京焼き じゃが芋の味噌バター煮 E446Kcal 蛋20.8g 脂10.8g 塩2.9g 糖63.5
21日 (水)	黒糖ロール ミネストローネ(M)* ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E343Kcal 蛋11g 脂9.3g 塩1.9g 糖52	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 鮭の南蛮漬け さいいものずんだ和え みかん缶 E503Kcal 蛋19.2g 脂12.2g 塩3.1g 糖7	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.4	ガーリックライス ほうれん草とチーズの卵焼き しゃきしゃきポテトサラダ E456Kcal 蛋15.4g 脂17.6g 塩2.5g 糖57.3
22日 (木)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E403Kcal 蛋14.3g 脂11.8g 塩2.3g 糖7	三色丼 赤だし汁(麩・わかめ) ほうれん草と春雨のごま酢和 フルーツカクテル E530Kcal 蛋24.8g 脂14.6g 塩3g 糖7	マンゴープリン E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	御飯 さばの塩焼き 切干大根とじゃこの塩きんぴら なめ茸 E440Kcal 蛋14.3g 脂16.1g 塩5.8g 糖55.6
23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)プレーン ミルクティ E294Kcal 蛋9.6g 脂6.4g 塩1.6g 糖44	グリーンピース御飯 みそ汁 マーマレード煮 ポテトサラダ(マスタード) ブルー煮 E526Kcal 蛋23.1g 脂14.3g 塩4.2g 糖7	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ ごぼうサラダ 金時豆煮豆 E524Kcal 蛋15.3g 脂18.4g 塩2.3g 糖69.7
24日 (土)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン ココア E393Kcal 蛋18.4g 脂12.8g 塩1.4g 糖7	御飯 すまし汁(菜の花・玉麩) なすと豚肉のごま味噌炒め煮 キャベツとかにかまの和え物 パイナップル缶 E507Kcal 蛋19.5g 脂16.7g 塩1.8g 糖7	青りんごゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g 糖17.4g	ブロックリーのリゾット スペイン風オムレツ 南瓜のイタリアンサラダ E459Kcal 蛋18.6g 脂13.4g 塩2.8g 糖62.8
25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)プレーン カフェオレ E410Kcal 蛋15.7g 脂11.3g 塩2.3g 糖7	ジャージャーうどん さつま芋とパインの甘煮 みかん缶 E528Kcal 蛋18.9g 脂15.5g 塩4.1g 糖7	やわらかおかき(のり塩) E42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6g	御飯 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し 大根とパプリカのごま和え E442Kcal 蛋19g 脂9.7g 塩4.1g 糖62.1g
26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)プレーン ミルクティ E431Kcal 蛋14.1g 脂14.5g 塩2.3g 糖7	五目おこわ かきたま汁 黒ムツのムニエル 野菜あんかけ 胡瓜と沢庵の柚子風味 マンゴー缶 E490Kcal 蛋23.3g 脂14.6g 塩3.5g 糖7	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	御飯 炒り鶏 かぼちゃの甘煮 もずく酢 E410Kcal 蛋9.5g 脂5.2g 塩2.7g 糖74.9g
27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)プレーン 抹茶ラテ E360Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩1.6g 糖7	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 E559Kcal 蛋29g 脂11.6g 塩4.7g 糖8	たい焼き E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2	御飯 鮭の塩焼き じゃが芋と枝豆のサラダ わかめと油揚げのさっと煮 E414Kcal 蛋15.2g 脂11.1g 塩2.5g 糖60.5
28日 (水)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E354Kcal 蛋12.7g 脂10.9g 塩1.4g 糖7	御飯 オニオンスープ フリッター 南瓜のマリネ フルーツカクテル E634Kcal 蛋25.4g 脂24.4g 塩1.7g 糖7	ココアプリン E83Kcal 蛋2.9g 脂2.7g 塩0.1g 糖12.4	ほたて風味炊き込みごはん 中華風厚焼き卵 もやしの辛子醤油和え E382Kcal 蛋17g 脂9.9g 塩2.1g 糖52.1g
29日 (木)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E434Kcal 蛋13.9g 脂15.5g 塩2.2g 糖7	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 擬製豆腐 蒸しなす生姜醤油 りんごのコンポート E478Kcal 蛋17.2g 脂9.9g 塩3.1g 糖7	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	五目炊き込みごはん 大根と豚肉のこっくり煮 いんげんの生姜和え E431Kcal 蛋17.7g 脂12.8g 塩3.1g 糖58.3
30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)プレーン ミルクティ E339Kcal 蛋10.1g 脂10g 塩1.7g 糖4	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 ブロックリーとコーンのサラダ 黄桃缶 E485Kcal 蛋11.9g 脂18.4g 塩3.4g 糖7	ヨーグルトムース E141Kcal 蛋6.9g 脂7.3g 塩0.2g 糖11	御飯 太刀魚の塩焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 煮豆(うぐいす豆) E391Kcal 蛋19.6g 脂4.2g 塩1.7g 糖63.7g
31日 (土)	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)プレーン カフェオレ E387Kcal 蛋12.4g 脂8.7g 塩2.3g 糖6	御飯 すまし汁(えのき・絹さや) とり天 菜の花の辛子和え みかん缶 E483Kcal 蛋25.2g 脂10.3g 塩2.2g 糖7	黒糖蒸しケーキ E125Kcal 蛋1.5g 脂7.2g 塩0.1g 糖13	御飯 鰯の西京焼き ぜんまいの煮物 大根とわかめのごま酢和え E451Kcal 蛋21.2g 脂11.7g 塩2.8g 糖60.7