

献 立 表

利用者食

令和7年5月		朝 食	昼 食	おやつ	介護老人福祉施設 逗子清寿苑 夕 食
1日 (木)		黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ エ355Kcal 蛋12.4g 脂11.9g 塩1.4g 糖511Kcal 蛋28.7g 脂13.9g 塩3.8g 糖	【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 エ355Kcal 蛋12.4g 脂11.9g 塩1.4g 糖511Kcal 蛋28.7g 脂13.9g 塩3.8g 糖	お誕生会ケーキ	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 エ400Kcal 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(コアコア)プレーン ミルクティ エ395Kcal 蛋13.8g 脂10.7g 塩2.3g 糖	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 エ488Kcal 蛋18.4g 脂10.5g 塩2.4g 糖	ドームケーキ(こしあん)	御飯 鯖の山椒焼き 高野豆腐の煮物 金時豆煮豆 エ105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20
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(コアコア)プレーン ココア エ394Kcal 蛋13.9g 脂11.4g 塩2.2g 糖	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 豚肉の香味味噌焼き 竹輪とじやが芋の煮物 バナナ エ600Kcal 蛋21.4g 脂17.5g 塩2.6g 糖	抹茶ゼリー	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 エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g
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(コアコア)プレーン カフェオレ エ301Kcal 蛋10.7g 脂6.9g 塩1.8g 糖	きつねうどん さつま芋のそぼろ煮 フルーツカクテル エ487Kcal 蛋17.7g 脂11.8g 塩5.2g 糖	しつとり饅頭(小麦)	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 エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g
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(コアコア)プレーン ミルクティ エ368Kcal 蛋13.4g 脂12.1g 塩1.4g 糖	たけのこごはん すまし汁(菜の花・玉葱) ぶりの照り焼き きゅうりと若芽の酢味噌和え ブルーン煮 エ534Kcal 蛋22.9g 脂16.2g 塩4.1g 糖	季節の和菓子(柏餅風生和菓子)	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 エ81Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g 糖19g
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(コアコア)プレーン 抹茶ラテ エ371Kcal 蛋17.5g 脂11.8g 塩1.7g 糖	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 エ617Kcal 蛋31.5g 脂17.9g 塩5.9g 糖	梅ゼリー	御飯 カレイの塩焼き 切干し大根 きやべつのわさび和え エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.
7日 (水)		黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ エ367Kcal 蛋16.6g 脂10.7g 塩1.8g 糖	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐* 春雨サラダ2 バナナ エ559Kcal 蛋18.9g 脂16.9g 塩3.2g 糖	ヨーグルトケーキ	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 エ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g
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(コアコア)プレーン カフェオレ エ377Kcal 蛋13g 脂11.8g 塩1.4g 糖	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 エ614Kcal 蛋17.3g 脂24.6g 塩3g 糖7	デザートムース(ぶどう)	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 エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g
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(コアコア)プレーン ミルクティ エ297Kcal 蛋10.9g 脂6.5g 塩1.8g 糖	御飯 かほちゃんのホタージュ 白身魚のマヨネーズ焼き カリフラワーのピクリス 白桃缶 エ578Kcal 蛋23.9g 脂19.6g 塩3.1g 糖	ふわ～っとすいーついちご	かやくごはん 煮魚 じゃが芋のきんぴら エ92Kcal 蛋1.3g 脂3.5g 塩0g 糖13.9g
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(コアコア)プレーン ココア エ353Kcal 蛋12.9g 脂9.6g 塩1.8g 糖	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 エ605Kcal 蛋23.1g 脂18.8g 塩3.1g 糖	チョコレートババロア	御飯 白身魚のトマト煮 人参しりしり オクラの味噌あえ エ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.
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(コアコア)プレーン カフェオレ エ382Kcal 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 エ440Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩2.2g 糖	もみじまんじゅう(クリーム)	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 エ90Kcal 蛋1.1g 脂5.2g 塩0g 糖13g
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(コアコア)プレーン ミルクティ エ394Kcal 蛋13.9g 脂10.7g 塩2.3g 糖	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 エ455Kcal 蛋15.3g 脂13.9g 塩2.1g 糖	かぼちゃババロア	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 エ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.
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(コアコア)プレーン 抹茶ラテ エ337Kcal 蛋13.9g 脂11.6g 塩1.7g 糖	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 エ577Kcal 蛋20.2g 脂19.8g 塩2.3g 糖	紅茶ケーキ	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 エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g
14日 (水)		バターロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ エ365Kcal 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 エ669Kcal 蛋24.9g 脂29.6g 塩4.3g 糖	コーヒーゼリー	ゆかり御飯 鰯の漬け焼き きのこのおろしあえ エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g
15日 (木)		黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ エ390Kcal 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 エ443Kcal 蛋18.2g 脂14.2g 塩3.6g 糖	もみじまんじゅう(こしあん)	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 エ130Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0g 糖22.8

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(コアコア)ブレーン ミルクティ エ373Kcal 蛋12.4g 脂8.9g 塩2.2g 糖6	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 エ657Kcal 蛋33.5g 脂21.7g 塩5.6g 糖6	メロンゼリー	御飯 白魚の粕漬け焼き 里芋の煮ころがし なめ茸 エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	エ381Kcal 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(コアコア)ブレーン ココア エ398Kcal 蛋16.7g 脂14.8g 塩1.7g 糖6	御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) あじの葉味ソースかけ 新玉ねぎとほうれん草のおかか和え エ506Kcal 蛋23g 脂12.2g 塩3.6g 糖7	みるく饅頭	わかめごはん 豆乳鍋風* カリフラワーのきんぴら エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ424Kcal 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(コアコア)ブレーン カフェオレ エ367Kcal 蛋14.3g 脂9.2g 塩1.6g 糖6	和風ツナパスタ コンソメスープ(白菜) アスパラサラダ ブルーン煮* エ457Kcal 蛋16.7g 脂18g 塩4g 糖52g	オレンジゼリー(カップゼリーの素)	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 エ63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	エ510Kcal 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(コアコア)ブレーン ミルクティ エ311Kcal 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 エ462Kcal 蛋25.8g 脂16.5g 塩2.5g 糖4	さつまいも饅頭	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 エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	エ388Kcal 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(コアコア)ブレーン 抹茶ラテ エ342Kcal 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 エ509Kcal 蛋18.8g 脂14.8g 塩2.5g 糖45	イチゴムース	じゃこ菜飯 さわらの西京焼き じゃが芋の味噌バター煮 エ141Kcal 蛋6.9g 脂7.3g 塩0.2g 糖11	エ446Kcal 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(コアコア)ブレーン カフェオレ エ343Kcal 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 さといのものすんだ和え みかん缶 エ503Kcal 蛋19.2g 脂12.2g 塩3.1g 糖52	クリームコンフェ	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 エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12	エ456Kcal 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(コアコア)ブレーン カフェオレ エ403Kcal 蛋14.3g 脂11.8g 塩2.3g 糖6	三色丼 赤だし汁(麸・わかめ) ほうれん草と春雨のごま酢和 フルーツカクテル エ530Kcal 蛋24.8g 脂14.6g 塩3g 糖7	マンゴーブリン	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 エ70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	エ440Kcal 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(コアコア)ブレーン ミルクティ エ294Kcal 蛋9.6g 脂6.4g 塩1.6g 糖44	グリンピース御飯 みそ汁 マーマレード煮 ボテサラダ(マスタード) ブルーン煮 エ526Kcal 蛋23.1g 脂14.3g 塩4.2g 糖44	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ ごぼうサラダ 金時豆煮豆 エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ524Kcal 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(コアコア)ブレーン ココア エ393Kcal 蛋18.4g 脂12.8g 塩1.4g 糖6	御飯 すまし汁(菜の花・玉ねぎ) なすと豚肉のごま味噌炒め煮 キヤベツとかにかまの和え物 パイナップル缶 エ507Kcal 蛋19.5g 脂16.7g 塩1.8g 糖6	青りんごゼリー	プロッコリーのリゾット スペイン風オムレツ 南瓜のイタリアンサラダ エ105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g 糖17.4g	エ459Kcal 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 ポークピニーズ ヨーグルト(コアコア)ブレーン カフェオレ エ410Kcal 蛋15.7g 脂11.3g 塩2.3g 糖6	ジャージャーうどん さつま芋とパインの甘煮 みかん缶 エ528Kcal 蛋18.9g 脂15.5g 塩4.1g 糖6	やわらかおかき(のり塩)	御飯 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し 大根とハリカのごま和え エ42Kcal 蛋0.2g 脂2.9g 塩0.1g 糖3.6	エ442Kcal 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(コアコア)ブレーン ミルクティ エ431Kcal 蛋14.1g 脂14.5g 塩2.3g 糖6	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 エ490Kcal 蛋23.3g 脂14.6g 塩3.5g 糖6	杏仁豆腐	御飯 炒り鶏 かぼちゃの甘煮 もずく酢 エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ410Kcal 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(コアコア)ブレーン 抹茶ラテ エ360Kcal 蛋16.6g 脂11.1g 塩1.6g 糖6	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 エ559Kcal 蛋29g 脂11.6g 塩4.7g 糖8	たい焼き	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と煮 エ100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2	エ414Kcal 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(コアコア)ブレーン カフェオレ エ354Kcal 蛋12.7g 脂10.9g 塩1.4g 糖6	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 エ634Kcal 蛋25.4g 脂24.4g 塩1.7g 糖6	ココアプリン	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 エ83Kcal 蛋2.9g 脂2.7g 塩0.1g 糖12	エ382Kcal 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(コアコア)ブレーン カフェオレ エ434Kcal 蛋13.9g 脂15.5g 塩2.2g 糖6	御飯 すまし汁(ところ昆布・長葱) 擬製豆腐 蒸しなし生姜醤油 りんごのコンポート エ478Kcal 蛋17.2g 脂9.9g 塩3.1g 糖7	よもぎ饅頭	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 エ80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	エ431Kcal 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(コアコア)ブレーン ミルクティ エ339Kcal 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 ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶 エ485Kcal 蛋11.9g 脂18.4g 塩3.4g 糖4	ヨーグルトムース	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) エ141Kcal 蛋6.9g 脂7.3g 塩0.2g 糖11	エ391Kcal 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(コアコア)ブレーン カフェオレ エ387Kcal 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 エ483Kcal 蛋25.2g 脂10.3g 塩2.2g 糖6	黒糖蒸しケーキ	御飯 鰯の西京焼き せんまいの煮物 大根とわかめのごま酢和え エ125Kcal 蛋1.5g 脂7.2g 塩0.1g 糖13	エ451Kcal 蛋21.2g 脂11.7g 塩2.8g 糖60.7