

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑		
令和7年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (日)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ E363Kcal 蛋12.3g 脂9.5g 塩2.2g 糖56.2g	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 E477Kcal 蛋30.2g 脂11g 塩3.7g 糖61.1g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	御飯 鰯の照り焼き 五目ひじき煮 きゅうりの梅あえ E440Kcal 蛋18.9g 脂10.9g 塩2.8g 糖63.3g
2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)プレーン ミロ E432Kcal 蛋15.2g 脂14.7g 塩1.6g 糖54.8g	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 みかん缶 E544Kcal 蛋16.2g 脂19.9g 塩3.4g 糖69.6g	プリン E69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1g	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 E465Kcal 蛋19.2g 脂4.5g 塩2.7g 糖81.3g
3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(コアコア)プレーン 抹茶ラテ E311Kcal 蛋13.7g 脂6.6g 塩1.7g 糖42.3g	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) さばの利休焼き ひじき梅煮 みかん缶 E601Kcal 蛋25.3g 脂25.2g 塩3.8g 糖66.4g	ヨーグルトケーキ E63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	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 E512Kcal 蛋21.2g 脂18g 塩3.5g 糖58.1g
4日 (水)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ E398Kcal 蛋15.6g 脂12g 塩2.1g 糖55.3g	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 E463Kcal 蛋15.1g 脂10.5g 塩3.2g 糖75.5g	水ようかん(しろあん) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	中華おこわ 八宝菜 オクラとわかめ中華風和え物 E437Kcal 蛋16.7g 脂15.4g 塩3.3g 糖52.9g
5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 E367Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩1.6g 糖55.2g	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 E587Kcal 蛋30.7g 脂16.2g 塩4.9g 糖78.2g	黒糖ケーキ E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	御飯 厚揚げとなすの味噌炒め 里芋の五目煮 なめ茸 E467Kcal 蛋13.3g 脂14.3g 塩3.2g 糖66g
6日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープチキン ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ E407Kcal 蛋15.2g 脂10.7g 塩2.1g 糖58.5g	御飯 春雨スープ 酢豚 きやべつときのこの和え物 パイナップル缶 E586Kcal 蛋18.2g 脂21.2g 塩2.5g 糖76.2g	デザートムース(いちご) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	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 E458Kcal 蛋14.7g 脂11.8g 塩3.3g 糖66.1g
7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(コアコア)プレーン ココア E388Kcal 蛋16.1g 脂13.1g 塩1.6g 糖45g	御飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー みかん缶 E600Kcal 蛋21.7g 脂19.9g 塩3.3g 糖81.8g	乳菓まんじゅう E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	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 E424Kcal 蛋21.6g 脂10.6g 塩1.7g 糖57g
8日 (日)	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 E374Kcal 蛋12.3g 脂10.7g 塩1.5g 糖52.9g	肉うどん いんげんとなえのき茸の和え物 ブルーベリーヨーグルト E492Kcal 蛋19.9g 脂13.7g 塩7.3g 糖65.4g	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	御飯 さばの塩焼き じゃが芋の煮物 ごぼう青のりあえ E439Kcal 蛋14.3g 脂11.1g 塩2.2g 糖64g
令和7年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
9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(コアコア)プレーン ミロ E391Kcal 蛋14.1g 脂10.1g 塩2.1g 糖56.1g	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 E557Kcal 蛋24.6g 脂17.9g 塩3.3g 糖73.2g	ドームケーキ(こしあん) E105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20g	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 E368Kcal 蛋12.6g 脂9g 塩3.2g 糖57.3g
10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(コアコア)プレーン 抹茶ラテ E371Kcal 蛋15.1g 脂8.5g 塩2.2g 糖52.1g	豚丼 すまし汁(竹輪・絹さや) わかめの酢の物 バナナ E584Kcal 蛋21.5g 脂19.9g 塩2.7g 糖75.1g	練乳あずきプリン E59Kcal 蛋1.6g 脂1g 塩0g 糖11.2g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き 菜の花の煮びたし レンコンマリネ E437Kcal 蛋20.5g 脂8g 塩1.8g 糖64.2g
11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 E394Kcal 蛋17.5g 脂10.7g 塩1.9g 糖55.1g	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鰹の竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 みかん缶 E508Kcal 蛋23.7g 脂11.8g 塩3.8g 糖69.9g	どら焼き E29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g	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 E510Kcal 蛋21.6g 脂20.4g 塩3.2g 糖57.8g
12日 (木)	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)プレーン カフェオレ E377Kcal 蛋13.9g 脂8g 塩1.7g 糖58.5g	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 E531Kcal 蛋21.5g 脂16.7g 塩2.6g 糖73g	水ようかん(芋) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	御飯 厚揚げの甘辛煮 ひじきサラダ しば漬け E440Kcal 蛋19g 脂14.2g 塩1.9g 糖55.5g
13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(コアコア)プレーン ミルクティ E333Kcal 蛋11.7g 脂6.5g 塩1.9g 糖52.3g	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏肉の照り焼き さつま芋のごまサラダ 黄桃缶 E610Kcal 蛋23.7g 脂22.3g 塩3g 糖77.7g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	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 E414Kcal 蛋25.8g 脂11.7g 塩2.4g 糖50.7g
14日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア E431Kcal 蛋18g 脂14.2g 塩2.2g 糖51.1g	御飯 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ ブルーネ煮 E600Kcal 蛋23.8g 脂21.9g 塩3.8g 糖78.1g	マンゴープリン E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	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 E326Kcal 蛋15g 脂1.5g 塩2g 糖58.6g
15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 ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ E385Kcal 蛋14.2g 脂11.3g 塩1.8g 糖52g	山菜きつねそば ブロッコリーとささみのごまマヨ和え フルーツカクテル E429Kcal 蛋18.5g 脂12.6g 塩4.1g 糖54.9g	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 カレイの煮付け 大根とさつま揚げの煮物 きゅうりのかにかま和え E438Kcal 蛋22.8g 脂6.8g 塩3.3g 糖68.3g

令和7年6月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16日 (月)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)プレーン ミロ E413Kcal 蛋15.8g 脂15g 塩1.5g 糖51.6g	御飯 中華スープ 豚肉のマスタードソー マセドアンサラダ パイナップル缶 E542Kcal 蛋26.3g 脂14.8g 塩2.1g 糖71.9g	バナナプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂2.8g 塩0.1g 糖11.9g	こぎつねごはん ホッケのみりん漬け焼き 炒り豆腐 E431Kcal 蛋21.5g 脂9.9g 塩2.2g 糖59.4g
17日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスーブチキン ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ E402Kcal 蛋18.6g 脂11.1g 塩2.1g 糖50.8g	御飯 みそ汁(刻み豆腐・絹さや) 鰯の野菜あんかけ ひじきの白あえ りんごの赤ワイン煮 E491Kcal 蛋27.6g 脂12.8g 塩3.2g 糖63.1g	しっとり饅頭(吹雪) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) かぼちゃのミルク煮 E478Kcal 蛋14.4g 脂17.1g 塩2.6g 糖64.5g
18日 (水)	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 E347Kcal 蛋10.5g 脂11.1g 塩1.7g 糖50.5g	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 E539Kcal 蛋30.4g 脂14.6g 塩3.9g 糖69.4g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	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 E448Kcal 蛋23.5g 脂10g 塩3.4g 糖61.1g
19日 (木)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ E370Kcal 蛋11.9g 脂9.3g 塩2.1g 糖58.8g	御飯 みそ汁(絹さや・玉麩) えびフライ マカロニサラダ 白桃缶 E642Kcal 蛋18g 脂28g 塩2.9g 糖78.9g	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.1g 脂1.3g 塩0g 糖22.9g	御飯 豆腐のねぎ味噌焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 わかめの梅おろし E377Kcal 蛋15.1g 脂7.2g 塩2.5g 糖58.7g
20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(コアコア)プレーン ミルクティ E357Kcal 蛋10.3g 脂10.1g 塩1.7g 糖51.7g	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 E534Kcal 蛋22.6g 脂19.8g 塩2.9g 糖61.8g	たい焼き E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2g	ガーリックライス 白身魚のトマト煮 マッシュポテト E464Kcal 蛋23g 脂10.1g 塩3g 糖67.5g
21日 (土)	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 ココア E388Kcal 蛋15.1g 脂13.2g 塩1.5g 糖46g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・玉葱) スペイン風オムレツ ブロッコリーのツナ和え 黄桃缶 E447Kcal 蛋16.9g 脂12.8g 塩2.7g 糖63g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	わかめごはん 白身魚の香り煮 豚肉と里芋の煮込み E562Kcal 蛋28.2g 脂18.4g 塩3.2g 糖63.7g
22日 (日)	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 E398Kcal 蛋14.4g 脂13.1g 塩1.6g 糖54.9g	塩ラーメン コーンシュウマイ フルーツカクテル E503Kcal 蛋21g 脂15.7g 塩5.8g 糖62.8g	チョコレートババロア E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	ゆかり御飯 太刀魚の塩焼き 青菜とささみの辛子和え E439Kcal 蛋21.2g 脂15.5g 塩1.8g 糖48.9g
令和7年6月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
23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)プレーン ミロ E413Kcal 蛋13.4g 脂15.2g 塩1.8g 糖53.7g	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 鰯の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え みかん缶 E461Kcal 蛋21g 脂11.3g 塩3g 糖65.5g	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	御飯 五目チャンプルー じゃが芋の煮物 しば漬け E458Kcal 蛋18.9g 脂14g 塩2.5g 糖58.6g
24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(コアコア)プレーン 抹茶ラテ E371Kcal 蛋15.1g 脂8.5g 塩2.2g 糖52.1g	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 E615Kcal 蛋22.6g 脂24.8g 塩3.1g 糖71.6g	ヨーグルトムース E141Kcal 蛋6.9g 脂7.3g 塩0.2g 糖11.1g	御飯 にらの卵とじ かぼちゃ含め煮 きやべつのわさび和え E429Kcal 蛋14.7g 脂6.7g 塩3g 糖72.6g
25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(コアコア)プレーン カフェオレ E412Kcal 蛋16.9g 脂9.4g 塩2g 糖60g	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 E556Kcal 蛋22.1g 脂21.5g 塩2.5g 糖63.9g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	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 E460Kcal 蛋18.2g 脂12.2g 塩2.7g 糖67g
26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(コアコア)プレーン カフェオレ E371Kcal 蛋12.3g 脂10.7g 塩1.5g 糖51.7g	十五穀米 すまし汁(えのき・絹さや) 鰯の木の芽焼き 大根のそぼろ煮 白桃缶 E491Kcal 蛋25g 脂12.4g 塩2.5g 糖65.6g	水ようかん(しろあん) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	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 E444Kcal 蛋20.3g 脂10.6g 塩3.1g 糖60.6g
27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(コアコア)プレーン ミルクティ E329Kcal 蛋10.9g 脂7.6g 塩1.8g 糖49.8g	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 E439Kcal 蛋19.9g 脂12.5g 塩1.9g 糖60.1g	今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19.1g	御飯 豚肉の山椒焼き ひじき煮 きのこのおろしあえ E569Kcal 蛋23.3g 脂23.6g 塩2.9g 糖59.2g
28日 (土)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア E401Kcal 蛋17.4g 脂16.1g 塩1.7g 糖43.6g	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 E466Kcal 蛋22.4g 脂13.4g 塩3.3g 糖62.4g	抹茶ゼリー E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	御飯 かに玉風 もやしときゅうりのごま酢あえ 金時豆煮豆 E507Kcal 蛋17.1g 脂14.5g 塩1.9g 糖71.6g
29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)プレーン カフェオレ E396Kcal 蛋13.7g 脂11.7g 塩1.6g 糖54.6g	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 E536Kcal 蛋14.5g 脂17.3g 塩6.2g 糖76.4g	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	梅しそごはん ホッケの塩焼き ひじきと高野豆腐煮 E446Kcal 蛋27.3g 脂10.7g 塩2.3g 糖56.6g
30日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスー ヨーグルト(コアコア)プレーン ミロ E509Kcal 蛋16.6g 脂18.3g 塩2.4g 糖65.2g	菜飯 すまし汁(とろろ昆布) さばの味噌煮 胡瓜と沢庵の柚子風味 フルーツカクテル E491Kcal 蛋22.2g 脂14.1g 塩2.5g 糖63.3g	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	御飯 炒り鶏 さつま芋のレモン煮 なめ茸 E407Kcal 蛋8.5g 脂5.1g 塩2g 糖78.6g