

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 豆子清寿苑		
令和7年8月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1日 (金)	黒糖ロール クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ	赤飯 赤だし汁(小松菜・椎茸) 鶏肉の照り焼き キャベツと竹輪の和え物 バナナ	お誕生会ケーキ	御飯 太刀魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 金時豆煮豆
	1367Kcal 蛋13.9g 脂11.5g 塩2.2g 糖51.3g	1551Kcal 蛋26.2g 脂15.7g 塩3.5g 糖73g	1139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	1544Kcal 蛋21.6g 脂18.1g 塩2g 糖67.6g
2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	御飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 豚肉の香味噌焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 みかん缶	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
	1394Kcal 蛋13.9g 脂11.4g 塩2.2g 糖52.8g	1556Kcal 蛋20.8g 脂17.4g 塩2.6g 糖73.1g	185Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	1386Kcal 蛋17.8g 脂7.9g 塩2.9g 糖56.5g
3日 (日)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ(じゃがいも) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	きつねうどん さつま芋のそぼろ煮 フルーツカクテル	しっとり饅頭(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
	1302Kcal 蛋10.8g 脂6.9g 塩1.8g 糖48.3g	1487Kcal 蛋17.7g 脂11.8g 塩2.2g 糖74.1g	183Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	1527Kcal 蛋18.2g 脂16.2g 塩4g 糖73.8g
令和7年8月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
4日 (月)	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 ミロ	ビビンバ 春雨とニラのスープ 里芋とえびの中華煮 黄桃缶	梅ゼリー	わかめごはん 柳川風卵とし キャベツとツナのピリ辛和え
	1439Kcal 蛋16g 脂15.9g 塩1.6g 糖53.4g	1539Kcal 蛋19.9g 脂16.6g 塩3g 糖75.4g	157Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	1422Kcal 蛋18.2g 脂12g 塩3g 糖56g
5日 (火)	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 抹茶ラテ	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草・人参) フレンチサラダ マンゴー缶	ヨーグルトケーキ	御飯 カレイの塩焼き 切干大根 キャベツのわさび和え
	1368Kcal 蛋14.7g 脂13.2g 塩1.8g 糖56.2g	1587Kcal 蛋17.4g 脂21.4g 塩3.6g 糖76.9g	163Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	1423Kcal 蛋22.5g 脂10.9g 塩2.9g 糖56g
6日 (水)	バターロール ブルーベリージャム ピーンズスープ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ	デザートムース(ぶどう)	パセリライス(バターなし) 黒ムツのムニエル(バター醤油) ポテトサラダ
	1373Kcal 蛋16.1g 脂9.5g 塩1.8g 糖50.5g	1559Kcal 蛋18.9g 脂16.9g 塩3.2g 糖82.2g	130Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	1416Kcal 蛋15g 脂10.3g 塩3.7g 糖64g
7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	御飯 わかめと春雨スープ チンジャオロース 人参とえのきの中華風サラダ フルーツカクテル	黒糖ケーキ	かやくごはん 煮魚 じゃが芋のきんぴら
	1354Kcal 蛋13g 脂12.6g 塩1.4g 糖46.2g	1557Kcal 蛋18.9g 脂22.6g 塩2.8g 糖64.6g	170Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g	1455Kcal 蛋20.7g 脂11.3g 塩3.7g 糖62.7g
8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(じゃがいも) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ	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	チョコレートババロア	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
	1297Kcal 蛋10.9g 脂6.5g 塩1.8g 糖43.6g	1578Kcal 蛋23.9g 脂19.6g 塩3.1g 糖75.6g	187Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	1435Kcal 蛋16g 脂8.3g 塩3.7g 糖67.8g
9日 (土)	黒糖ロール クリームスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア	御飯 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) タンドリーチキン さつま芋サラダ パイナップル缶	ふわ〜っとすい〜ついちご	御飯 白身魚のトマト煮 人参しりしり オクラの味噌あえ
	1411Kcal 蛋17.7g 脂14.8g 塩2.2g 糖49.7g	1521Kcal 蛋23.2g 脂13.8g 塩2.6g 糖77.9g	192Kcal 蛋1.3g 脂3.5g 塩0g 糖13.9g	1444Kcal 蛋28.7g 脂10.1g 塩1.8g 糖56.1g
10日 (日)	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	冷やし中華 中華スープ ほうれん草の中華サラダ みかん缶	かぼちゃババロア	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
	1382Kcal 蛋13g 脂11.8g 塩1.5g 糖52.1g	1359Kcal 蛋17.6g 脂11g 塩4.9g 糖43.1g	184Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.2g	1473Kcal 蛋23.9g 脂13.1g 塩2.7g 糖58g
令和7年8月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
11日 (月)	黒糖ロール クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミロ	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 りんごの赤ワイン煮	紅茶ケーキ	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
	1433Kcal 蛋16.5g 脂15.3g 塩2.3g 糖56.6g	1457Kcal 蛋15.2g 脂13.9g 塩2.1g 糖63.6g	169Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	1490Kcal 蛋21g 脂9.7g 塩4.4g 糖76.9g
12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	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の葱塩焼き ほうれん草としめじの和え物 パイナップル缶	コーヒーゼリー	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
	1368Kcal 蛋10.5g 脂10.9g 塩1.9g 糖42.1g	1544Kcal 蛋19.3g 脂18g 塩1.9g 糖71.1g	163Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	1511Kcal 蛋19g 脂14.2g 塩3.1g 糖67.7g
13日 (水)	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	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	もみじまんじゅう(こしあん)	ゆかり御飯 鰯の漬け焼き きのこのおろしあえ
	1338Kcal 蛋12g 脂11.4g 塩1.4g 糖46g	1669Kcal 蛋25g 脂29.6g 塩4.3g 糖75.4g	1130Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0g 糖22.8g	1348Kcal 蛋17.6g 脂6.5g 塩2.9g 糖52.2g
14日 (木)	バターロール イチゴジャム 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	チャーハン わかめと春雨スープ 棒棒鶏風サラダ バナナ	メロンゼリー	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
	1399Kcal 蛋13.6g 脂11.7g 塩1.6g 糖55.8g	1487Kcal 蛋18.8g 脂14.3g 塩3.6g 糖69.4g	167Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	1399Kcal 蛋13.3g 脂10.2g 塩3g 糖59.8g
15日 (金)	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 ミルクティ	御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 鶏肉の利休焼き 切干大根のほりほり漬け 黄桃缶	みるく饅頭	御飯 白魚の粕漬け焼き 里芋の煮ころがし なめ茸
	1346Kcal 蛋12.4g 脂9.6g 塩2.2g 糖50.5g	1657Kcal 蛋33.5g 脂21.7g 塩5.6g 糖76.1g	165Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	1381Kcal 蛋19.7g 脂6.4g 塩2.2g 糖60.4g

16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)プレーン ココア E403Kcal 蛋16.6g 脂14.7g 塩1.7g 糖45.2g	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 みかん缶 E506Kcal 蛋23g 脂12.2g 塩3.6g 糖73.3g	オレンジゼリー E71Kcal 蛋1.9g 脂0.1g 塩0g 糖17.6g	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58.4g
17日 (日)	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 E367Kcal 蛋14.3g 脂9.2g 塩1.6g 糖55.8g	冷やしきつねうどん 枝豆の白あえ マンゴー缶 E465Kcal 蛋19.2g 脂11.2g 塩7.7g 糖68g	さつまいも饅頭 E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	御飯 ホッケの塩焼き 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 E425Kcal 蛋25.8g 脂10.9g 塩3.1g 糖52g
令和7年8月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
18日 (月)	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(じゃがいも) ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ E383Kcal 蛋12.1g 脂14g 塩1.7g 糖47.1g	御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) 揚げカレイの和風野菜あんかけ じゃが芋の煮物 りんごのコンポート E558Kcal 蛋19.8g 脂13.3g 塩2.9g 糖82g	ヨーグルトパバロア E86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.6g	しらすごはん トマトと卵の炒めもの 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56.2g
19日 (火)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E341Kcal 蛋11.3g 脂10g 塩2g 糖40g	御飯 もずくのスープ キャベツとひき肉の重ね煮 オクラのごま和え バナナ E501Kcal 蛋21.1g 脂12g 塩3.1g 糖75.7g	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	菜飯 鰯の照り焼き じゃが芋の味噌バター煮 E721Kcal 蛋42.1g 脂28.2g 塩6.2g 糖73.1g
20日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E391Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩2.1g 糖51.9g	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 鮭の南蛮漬け さといものずんだ和え みかん缶 E463Kcal 蛋16.1g 脂10.6g 塩3.1g 糖71.5g	マンゴープリン E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	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57.3g
21日 (木)	黒糖ロール クリームスープ(ぼたて) ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E355Kcal 蛋12.9g 脂11.5g 塩1.7g 糖50.1g	三色丼 赤だし汁(麩・わかめ) ほうれん草と春雨のごま酢和え ブルーン煮 E409Kcal 蛋18g 脂10.3g 塩2.6g 糖59.4g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 さばの塩焼き 切干し大根 なめ茸 E298Kcal 蛋9.9g 脂9.8g 塩3.7g 糖39.7g
22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)プレーン ミルクティ E298Kcal 蛋9.5g 脂6.4g 塩1.6g 糖46g	枝豆ごはん みそ汁(絹さや・玉ねぎ) マーメレード煮 ポテトサラダ フルーツカクテル E496Kcal 蛋19.7g 脂12.8g 塩4.2g 糖74.9g	青りんごゼリー E105Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g 糖17.4g	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69.7g
23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48g	御飯 すまし汁(春菊・竹輪) 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 E506Kcal 蛋19.7g 脂16.8g 塩2.1g 糖65.6g	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.1g 脂1.3g 塩0g 糖22.9g	ブ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 E459Kcal 蛋18.6g 脂13.4g 塩2.8g 糖62.8g
24日 (日)	バターロール ブルーベリージャム ポークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E406Kcal 蛋15.8g 脂11.4g 塩2.3g 糖55.2g	和風ツナパスタ えのきと卵のスープ かぼちゃのみたらし 黄桃缶 E567Kcal 蛋18.1g 脂16.4g 塩4.7g 糖76.3g	杏仁豆腐 E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	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
令和7年8月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
25日 (月)	黒糖ロール クリームスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ E474Kcal 蛋16.7g 脂19.1g 塩2.3g 糖57.9g	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 E491Kcal 蛋23.3g 脂14.6g 塩3.5g 糖62.9g	たい焼き E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2g	御飯 カレイのムニエル和風おろしソース かぼちゃの甘煮 もずく酢 E486Kcal 蛋20.4g 脂9.6g 塩2.7g 糖73.4g
26日 (火)	バターロール イチゴジャム 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 E384Kcal 蛋13.8g 脂11.6g 塩1.7g 糖41.3g	焼き鳥丼 みそ汁(長葱・椎茸) ほうれん草のなめ茸和え 白桃缶 E522Kcal 蛋28.4g 脂11.4g 塩4.7g 糖72.7g	ココアプリン E84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.6g	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60.5g
27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50.1g	御飯 オニオンスープ フリッター 南瓜のサラダ フルーツカクテル E634Kcal 蛋25.4g 脂24.4g 塩1.7g 糖76.2g	よもぎ饅頭 E80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	ぼ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
28日 (木)	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 カフェオレ E445Kcal 蛋13.3g 脂14.2g 塩2.3g 糖62.9g	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 揚げ豆腐 蒸しなす生薑醤油 りんごのコンポート E478Kcal 蛋17.2g 脂9.9g 塩3.1g 糖75.4g	水ようかん(芋) E174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	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58.3g
29日 (金)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ(じゃがいも) ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ E312Kcal 蛋10.1g 脂10.8g 塩1.6g 糖42.1g	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 E485Kcal 蛋11.9g 脂18.4g 塩3.4g 糖66.3g	黒糖蒸しケーキ E124Kcal 蛋1.5g 脂7.2g 塩0.2g 糖13.5g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 煮豆(うぐいす豆) E526Kcal 蛋18.5g 脂15.3g 塩2.2g 糖70.7g
30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 ココア E410Kcal 蛋15.2g 脂12.2g 塩2.3g 糖53.4g	御飯 すまし汁(えのき・絹さや) ハンバーグ ほうれん草の辛子しょうゆあえ みかん缶 E511Kcal 蛋19.3g 脂18.6g 塩2.7g 糖65.7g	かぼちゃパバロア E84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.2g	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60.7g
31日 (日)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E391Kcal 蛋16g 脂12.2g 塩2.2g 糖52.8g	チャーシューうどん コンソメスープ(キャベツ・人参) さつま芋とパインの甘煮 パイナップル缶 E548Kcal 蛋19.5g 脂15.6g 塩5.5g 糖81.6g	今川焼き(カスタード) E118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13.5g	御飯 あじの照り焼き 五目ひじき煮 きゅうりの梅あえ E448Kcal 蛋23.4g 脂9g 塩2.4g 糖65.5g