

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑		
令和7年10月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1日 (水)	バターロール いちごジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E408Kcal 蛋13.9g 脂11.8g 塩1.7g 糖57.5g	赤飯 かきたま汁 松風焼き いんげんの柚子浸し フルーツカクテル E471Kcal 蛋22.6g 脂13.4g 塩3.3g 糖61.2g	お誕生会ケーキ E139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	ほたて風味炊き込みごはん 擬製豆腐 小松菜のなめ茸和え E409Kcal 蛋18.3g 脂9g 塩2.3g 糖60.1g
2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 E443Kcal 蛋14.1g 脂15.6g 塩2.3g 糖61.3g	御飯 チンジャオロース 春雨とニラのスープ オクラとわかめの中華風和え物 白桃缶 E579Kcal 蛋18.4g 脂25.7g 塩1.5g 糖63.3g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	わかめごはん 鮭の味噌マヨ焼き 海老と豆腐のくず煮 E412Kcal 蛋19.9g 脂13.2g 塩3g 糖52g
3日 (金)	バターロール リンゴジャム えのきと卵のスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ E274Kcal 蛋9.6g 脂6.8g 塩1.6g 糖39.3g	チキンカレーライス コンソメスープ(キャベツ・玉葱) アスパラとコーンのサラダ みかん缶 E380Kcal 蛋13.4g 脂12g 塩2.5g 糖5.3g	抹茶ゼリー E60Kcal 蛋0.1g 脂1.4g 塩0g 糖11.8g	御飯 ニラの卵とじ キャベツのわさび和え れんこんの甘辛炒め E311Kcal 蛋10g 脂8.7g 塩2.7g 糖45.3g
4日 (土)	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 ココア E338Kcal 蛋14.2g 脂10.5g 塩1.9g 糖43.6g	豚丼 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 切干大根の和風サラダ バナナ E598Kcal 蛋21.4g 脂20.7g 塩2.6g 糖75.9g	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	グリーンピースライス エビと豆腐のチリソース アサリ大根 E387Kcal 蛋17.2g 脂8.2g 塩4g 糖57.9g
5日 (日)	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 E376Kcal 蛋11.4g 脂8g 塩2.2g 糖60.2g	きのこ蕎麦 かぼちゃのみたらし 黄桃缶 E471Kcal 蛋16.9g 脂6g 塩2.6g 糖83.3g	黒ごま水ようかん E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2g	パセリライス(コンソメ) 白身魚のトマト煮 ビーンズサラダ E446Kcal 蛋25.4g 脂11.1g 塩2.2g 糖59.3g
令和7年10月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
6日 (月)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ E404Kcal 蛋15.3g 脂15.5g 塩1.5g 糖48.9g	御飯 すまし汁(かまぼこ・三つ葉) 鶏肉のピカタ もやしの中華サラダ りんごのコンポート E557Kcal 蛋27.2g 脂17.1g 塩3.8g 糖71.8g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	御飯 鯖の塩焼き 切干し大根 キャベツとしめじのゴマ風味和え E477Kcal 蛋19.4g 脂16.3g 塩2.4g 糖55.5g
7日 (火)	バターロール いちごジャム クリームスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E430Kcal 蛋15.7g 脂11.6g 塩2.2g 糖51.8g	十五穀米 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) さんまの味噌焼き キャベツとかにかまの和え物 パイナップル缶 E502Kcal 蛋19.7g 脂15.9g 塩2.9g 糖65.6g	コーヒーゼリー E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.3g	大根飯 豚キムチの卵炒め 里芋の五目煮 E533Kcal 蛋24.4g 脂16.2g 塩4.9g 糖67.7g
8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(ココア)プレーン カフェオレ E310Kcal 蛋10.6g 脂8.1g 塩1.7g 糖48g	御飯 春雨スープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ 小松菜の辛子じょうゆあえ マンゴー缶 E545Kcal 蛋21g 脂21.7g 塩3.1g 糖64.3g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 豆腐ステーキきのこあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ E463Kcal 蛋17.3g 脂11.4g 塩2.9g 糖67.5g
9日 (木)	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 カフェオレ E377Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩1.6g 糖53.6g	エビピラフ コンソメスープ 鮭のムニエル パーベキューソース さつま芋サラダ こゆず缶 E658Kcal 蛋22.4g 脂18.5g 塩4.2g 糖96.2g	デザートムース(いちご) E48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	御飯 白身魚の味噌漬け焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 アスパラとコーンのサラダ E421Kcal 蛋22.4g 脂6.4g 塩2.1g 糖64g
10日 (金)	黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ E385Kcal 蛋17.8g 脂10.9g 塩1.9g 糖51.1g	御飯 かきたま汁 のし鶏のごま味噌焼き 大根サラダ ブルーネ煮 E618Kcal 蛋23.8g 脂21.7g 塩4.1g 糖79.7g	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	菜飯 卵豆腐カニ風味あんかけ キャベツのピーナッツ和え E406Kcal 蛋15.7g 脂10.8g 塩2.8g 糖58.2g
11日 (土)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(ココア)プレーン ココア E432Kcal 蛋16.6g 脂14.1g 塩2.3g 糖54.1g	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) さわらの西京焼き きんぴらごぼう フルーツカクテル E501Kcal 蛋21.2g 脂12.1g 塩3.6g 糖71.8g	マンゴープリン E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	わかめごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え E435Kcal 蛋15.4g 脂13.1g 塩2.7g 糖61.6g
12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 E366Kcal 蛋14.5g 脂9.3g 塩1.5g 糖55.2g	スパゲッティミートソース コンソメスープ(小松菜・卵) マッシュポテト 白桃缶 E538Kcal 蛋21.9g 脂12.8g 塩3.3g 糖79.9g	今川焼き(小倉) E106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19.1g	茶飯 柳川風卵とじ ほうれん草のお浸し E474Kcal 蛋22g 脂16.6g 塩2.6g 糖53.2g
令和7年10月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
13日 (月)	バターロール いちごジャム クリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ E437Kcal 蛋15g 脂16.5g 塩1.8g 糖53.6g	枝豆ごはん みそ汁(小松菜・はんぺん) 豚肉のくわ焼き さつま芋のいとこ煮 みかん缶 E453Kcal 蛋16.6g 脂14.8g 塩3.2g 糖59.3g	バナナプリン E73Kcal 蛋3.1g 脂2.8g 塩0.1g 糖9.4g	御飯 赤魚の煮つけ ほうれん草ときのこの和え物 わかめのジャージャー炒め E284Kcal 蛋17.6g 脂4.5g 塩2.9g 糖40.1g
14日 (火)	黒糖ロール ホークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ E423Kcal 蛋17.4g 脂13.9g 塩2.4g 糖45.4g	御飯 卵とえのきのスープ カレイのムニエル和風おろしソース いんげんとささみのサラダ バナナ E523Kcal 蛋27.9g 脂8.8g 塩3.1g 糖78.8g	しっとり蒸しケーキ いちご E148Kcal 蛋3.4g 脂6.4g 塩0g 糖19.2g	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス E426Kcal 蛋15.5g 脂15.3g 塩2g 糖55.4g
15日 (水)	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 カフェオレ E342Kcal 蛋11.3g 脂6.2g 塩2g 糖56.4g	御飯 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ 黄桃缶 E587Kcal 蛋27g 脂23.6g 塩3.3g 糖66.6g	かぼちゃパバロア E84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.2g	御飯 白身魚の和風オニオンソース 里芋の共和え さつま揚げ煮たし E474Kcal 蛋26g 脂8.8g 塩3g 糖70.2g

16日 (木)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	人参の炊き込みご飯 豚肉の葱塩焼き かきたま汁 キャベツのごま酢和え りんごの赤ワイン煮	クリームコンフェ	梅しそごはん 鯖の幽庵焼き 三色豆
	エ370Kcal 蛋11.9g 脂9.2g 塩2.1g 糖58.7g	エ648Kcal 蛋22.2g 脂23.1g 塩2.1g 糖80.9g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	エ442Kcal 蛋22.5g 脂9.4g 塩1.7g 糖64.2g
17日 (金)	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)プレーン ミルクティ	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 白菜のゆかり和え パイナップル缶	水ようかん(芋)	なめ茸御飯 鯖の塩焼き 肉じゃが
	エ362Kcal 蛋12.7g 脂10.9g 塩1.5g 糖47.6g	エ441Kcal 蛋13.7g 脂11.7g 塩2.3g 糖67.9g	エ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	エ566Kcal 蛋24.5g 脂21.1g 塩2.9g 糖58.7g
18日 (土)	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 ココア	御飯 中華風コンソープ 白身魚のチリソース 春雨サラダ マンゴー缶	みるく饅頭	ゆかり御飯 肉味噌温やっこ ほうれん草の磯辺和え
	エ412Kcal 蛋17.7g 脂14.8g 塩2g 糖49.8g	エ501Kcal 蛋24g 脂12g 塩3.3g 糖72.5g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ398Kcal 蛋16.7g 脂13.7g 塩1.5g 糖51.9g
19日 (日)	バターロール いちごジャム 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 カフェオレ	塩ラーメン ギョーザ 洋梨のコンポート	杏仁豆腐	御飯 ぶくさ焼き 吉野煮 もずく酢
	エ325Kcal 蛋9.1g 脂7.8g 塩1.7g 糖50.7g	エ459Kcal 蛋16.8g 脂14.1g 塩5.8g 糖57.7g	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ448Kcal 蛋19g 脂10.5g 塩2.9g 糖63.7g
令和7年10月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
20日 (月)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) 鮭の南蛮漬け かぼちゃとレーズンのサラダ ブルーネ煮	チーズケーキ	かやくごはん 肉豆腐 白菜のボン酢しょうゆ漬け
	エ424Kcal 蛋16.7g 脂15.9g 塩1.6g 糖51.6g	エ545Kcal 蛋16.3g 脂16.3g 塩3g 糖79.8g	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	エ489Kcal 蛋21g 脂16.3g 塩3.5g 糖60.2g
21日 (火)	バターロール リンゴジャム ビーンズスープ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(白菜) タンドリーチキン マセドアンサラダ フルーツカクテル	黒ごまプリン	御飯 ひじき入り卵焼き いんげんとささみの和え物 柚子大根
	エ415Kcal 蛋16.1g 脂10.6g 塩2.4g 糖48.9g	エ479Kcal 蛋24.1g 脂14.5g 塩2.5g 糖62.2g	エ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	エ399Kcal 蛋15.6g 脂10.5g 塩2.7g 糖56.1g
22日 (水)	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	御飯 えのきと卵のスープ 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 白桃缶	よもぎ饅頭	御飯 五目野菜の寄せ揚げ さつま芋のレモン煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ
	エ385Kcal 蛋13.8g 脂11.3g 塩2.2g 糖56.9g	エ545Kcal 蛋21.5g 脂19.5g 塩4.8g 糖69.5g	エ80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	エ555Kcal 蛋17.9g 脂16.5g 塩2.4g 糖81.1g
23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	オムライス へデミグラスソース～ コンソメスープ(白菜) マッシュポテト みかん缶	ヨーグルトババロア	ひじき御飯 鯖のムニエル 野菜あんかけ 切干し大根とツナの煮物
	エ372Kcal 蛋14g 脂8g 塩1.6g 糖56.6g	エ519Kcal 蛋17.4g 脂16.7g 塩4g 糖83.4g	エ86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.6g	エ497Kcal 蛋21.4g 脂16.4g 塩3.1g 糖63.8g
24日 (金)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ	御飯 ドライカレー コンソメスープ(しめじ・玉葱) 花野菜サラダ バナナ	しっとり饅頭(吹雪)	御飯 さばの味噌煮 里芋の煮物 もやしの辛子和え
	エ434Kcal 蛋14.5g 脂15.8g 塩2.2g 糖57.2g	エ595Kcal 蛋21.2g 脂20g 塩3.1g 糖81.6g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ505Kcal 蛋23.1g 脂13g 塩2.8g 糖66.2g
25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(ココア)プレーン ココア	御飯 すまし汁(えのき・万能ねぎ) 豚肉の生姜焼き こぼろサラダ 黄桃缶	ライチゼリー	御飯 赤魚の煮つけ キャベツのわさび和え 金時豆煮豆
	エ441Kcal 蛋18.9g 脂14.9g 塩2.3g 糖51.1g	エ679Kcal 蛋21.1g 脂33g 塩2.5g 糖69.4g	エ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	エ395Kcal 蛋20.5g 脂2.9g 塩2.5g 糖67.9g
26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	焼さうどん(ソース味) コンソメスープ(小松菜・コーン) アスパラガスのマヨネーズ和え りんごのコンポート	しっとり蒸しケーキ(黒糖)	谷中ごはん 鯖のごまだれ焼き 鶏肉と里芋の煮物
	エ332Kcal 蛋11.9g 脂7.5g 塩1.9g 糖53.1g	エ485Kcal 蛋15.8g 脂14.1g 塩5.1g 糖67.8g	エ125Kcal 蛋1.5g 脂7.2g 塩0.1g 糖13.5g	エ500Kcal 蛋23g 脂14.1g 塩3.4g 糖67.2g
令和7年10月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
27日 (月)	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 ミロ	三色丼 えのきと卵のスープ 小松菜のナムル パイナップル缶	杏ゼリー	御飯 豆腐と海者のあっさり煮 竹輪とじゃが芋の煮物 きゅうりの塩昆布和え
	エ438Kcal 蛋14.3g 脂12g 塩2g 糖63.3g	エ527Kcal 蛋23.9g 脂16.1g 塩3.1g 糖69.8g	エ58Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0.1g 糖10.7g	エ387Kcal 蛋19.4g 脂5.2g 塩2.7g 糖60.7g
28日 (火)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 中華風コンソープ 八宝菜 春雨サラダ マンゴー缶	パウムクーヘン	御飯 ホッケのみりん漬け焼き さつま芋の甘煮 オクラのなめ茸和え
	エ380Kcal 蛋13.6g 脂13.1g 塩1.6g 糖40.2g	エ564Kcal 蛋20.6g 脂18.8g 塩3.2g 糖74.9g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	エ425Kcal 蛋17.1g 脂3.4g 塩2.2g 糖75.5g
29日 (水)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	ひじきご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 豚肉と野菜のガーリック炒め かぼちゃかめ煮 洋梨のコンポート	ココアプリン	菜飯 あじの梅煮 大根とさつま揚げの煮物
	エ412Kcal 蛋14.9g 脂10.5g 塩2.1g 糖60.6g	エ768Kcal 蛋24.5g 脂26.1g 塩4.2g 糖95.4g	エ84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.6g	エ661Kcal 蛋45.6g 脂20.5g 塩7.3g 糖71.8g
30日 (木)	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	御飯 赤だし汁(椎茸・三つ葉) 鯖のムニエル 野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 ブルーネ煮	どら焼き(抹茶あん)	御飯 豆腐チャンプルー きんぴらごぼう オクラのボン酢和え
	エ328Kcal 蛋11.1g 脂8.6g 塩1.7g 糖50.6g	エ517Kcal 蛋24.4g 脂13.4g 塩3.4g 糖73.9g	エ29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g	エ537Kcal 蛋20.7g 脂19.4g 塩1.9g 糖62.8g
31日 (金)	バターロール いちごジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ	御飯 にら玉スープ 鶏肉のチリソース きゅうりとわかめの中華あえ フルーツカクテル	ねりきり(かぼちゃランタン)	御飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 金時豆煮豆
	エ359Kcal 蛋13.3g 脂10.7g 塩1.6g 糖47.2g	エ647Kcal 蛋33.6g 脂21.5g 塩5.1g 糖76.6g	エ22Kcal 蛋0.6g 脂0.1g 塩0g 糖4.8g	エ397Kcal 蛋17.4g 脂4g 塩1.4g 糖68.6g