

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和7年11月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1日 (土)	黒糖ロール ビーンズスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ココア	赤飯 赤だし汁(小松菜・椎茸) のし鶏のごま味噌焼き キャベツと竹輪の和え物 りんごの赤ワイン煮	お誕生会ケーキ	御飯 太刀魚の山椒焼き さつま揚げの煮物 山菜おかかあえ
	Ⓔ391Kcal 蛋19.5g 脂13.7g 塩1.9g 糖43.9g	Ⓔ504Kcal 蛋23.3g 脂12.6g 塩4.2g 糖70.1g	Ⓔ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g	Ⓔ513Kcal 蛋21.7g 脂19.5g 塩2.8g 糖58.8g
2日 (日)	バターロール リンゴジャム クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	味噌煮込みうどん いんげんの生薑醤油和え 白桃缶	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
	Ⓔ413Kcal 蛋13.7g 脂10.5g 塩2.3g 糖62.9g	Ⓔ323Kcal 蛋9.4g 脂1.6g 塩5.5g 糖62.5g	Ⓔ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	Ⓔ386Kcal 蛋17.8g 脂7.9g 塩2.9g 糖56.5g
3日 (月)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ	御飯 わかめと春雨スープ 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 みかん缶	ねりきり(和風モンブラン)	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
	Ⓔ411Kcal 蛋16g 脂16.7g 塩1.5g 糖47.5g	Ⓔ510Kcal 蛋19.4g 脂9.6g 塩2.5g 糖83.6g	Ⓔ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	Ⓔ525Kcal 蛋18.2g 脂16.2g 塩4g 糖73.3g
4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 バナナ	梅ゼリー	御飯 白身魚のトマト煮 人参しりしり オクラの味噌あえ
	Ⓔ340Kcal 蛋11.1g 脂8.5g 塩1.9g 糖40.3g	Ⓔ629Kcal 蛋18g 脂21.5g 塩3.7g 糖86.3g	Ⓔ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	Ⓔ444Kcal 蛋28.7g 脂10.1g 塩1.8g 糖56.1g
5日 (水)	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	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ りんごのコンポート	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
	Ⓔ398Kcal 蛋12.7g 脂15.1g 塩2g 糖52.6g	Ⓔ559Kcal 蛋18.2g 脂16.8g 塩3.2g 糖80.8g	Ⓔ63Kcal 蛋1.5g 脂1.8g 塩0g 糖10.3g	Ⓔ447Kcal 蛋16.1g 脂12.9g 塩3.7g 糖64.3g
6日 (木)	バターロール いちごジャム ボークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	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	デザートムース(ぶどう)	御飯 豚肉の葱塩焼き カリフラワーのかに風味あんかけ 金時豆煮豆
	Ⓔ391Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩2.1g 糖51.9g	Ⓔ539Kcal 蛋19.9g 脂16.6g 塩3g 糖75.4g	Ⓔ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g	Ⓔ617Kcal 蛋24.5g 脂22.4g 塩1.2g 糖72.8g
7日 (金)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)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 パイナップル缶	黒糖ケーキ	かやくごはん 煮魚 じゃが芋のきんぴら
	Ⓔ311Kcal 蛋11.8g 脂11.8g 塩1.2g 糖37.5g	Ⓔ576Kcal 蛋23.9g 脂19.6g 塩3.1g 糖75.8g	Ⓔ70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖1.1g	Ⓔ453Kcal 蛋20.7g 脂11.3g 塩3.7g 糖62.3g
8日 (土)	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 マンゴー缶	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 わかめのジャーチャー炒め
	Ⓔ440Kcal 蛋17.7g 脂14g 塩2.1g 糖55.7g	Ⓔ517Kcal 蛋23.3g 脂13.8g 塩2.6g 糖76.3g	Ⓔ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	Ⓔ435Kcal 蛋16g 脂8.3g 塩3.7g 糖67.8g
9日 (日)	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	野菜たっぷりタンメン シウマイえび風味 りんごとレーズンの赤ワイン煮	ドームケーキ(こしあん)	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
	Ⓔ325Kcal 蛋10.5g 脂8.8g 塩1.9g 糖50g	Ⓔ529Kcal 蛋19.4g 脂22.4g 塩3.8g 糖57g	Ⓔ105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20g	Ⓔ480Kcal 蛋21.8g 脂16.6g 塩3g 糖56g
令和7年11月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
10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 ヨーグルト(ココア)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 ブルー煮	シルキーコッタ	御飯 カレイの塩焼き 切干し大根 わかめと油揚げのさっと煮
	Ⓔ386Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩2g 糖54.1g	Ⓔ470Kcal 蛋15.6g 脂13.9g 塩2.1g 糖67.7g	Ⓔ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0g 糖10.8g	Ⓔ378Kcal 蛋20.6g 脂6g 塩2.9g 糖55.9g
11日 (火)	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 抹茶ラテ	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 洋梨のコンポート	紅茶ケーキ	御飯 チンジャオロース ほうれん草の磯和え 人参とえびの中華風サラダ
	Ⓔ356Kcal 蛋13.7g 脂12.4g 塩1.6g 糖35.9g	Ⓔ684Kcal 蛋22.3g 脂28.1g 塩4g 糖82.4g	Ⓔ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	Ⓔ541Kcal 蛋20.5g 脂22.6g 塩2.5g 糖58g
12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(ココア)プレーン カフェオレ	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) さばの味噌煮 ほうれん草としめじの和え物 こゆず缶	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
	Ⓔ395Kcal 蛋16.7g 脂9.3g 塩2g 糖56g	Ⓔ519Kcal 蛋23.2g 脂13.5g 塩2.9g 糖65.7g	Ⓔ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	Ⓔ511Kcal 蛋19g 脂14.2g 塩3.1g 糖67.7g
13日 (木)	黒糖ロール クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(ココア)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 フルーツカクテル	ミニたい焼き(小倉あん)	ゆかり御飯 鯖の漬け焼き きのこのおろしあえ
	Ⓔ376Kcal 蛋13.5g 脂11.2g 塩2.1g 糖55.3g	Ⓔ443Kcal 蛋18.2g 脂14.2g 塩3.6g 糖59.3g	Ⓔ100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2g	Ⓔ346Kcal 蛋17.6g 脂6.5g 塩2.9g 糖51.8g
14日 (金)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ	御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) あじの薬味ソースかけ 玉ねぎとほうれん草のおかか和え りんごの赤ワイン煮	水ようかん	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
	Ⓔ359Kcal 蛋14g 脂8.2g 塩1.6g 糖52.7g	Ⓔ514Kcal 蛋21g 脂12.7g 塩3.5g 糖75.4g	Ⓔ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	Ⓔ399Kcal 蛋13.3g 脂10.2g 塩3g 糖59.8g
15日 (土)	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 ココア	御飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 鶏肉の利休焼き 切干大根のはりはり漬け 白桃缶	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 白魚の粕漬け焼き 里芋の煮ころがし にんじんとしらたきのナムル
	Ⓔ325Kcal 蛋13.1g 脂11.6g 塩1.7g 糖39.5g	Ⓔ513Kcal 蛋25.8g 脂14.4g 塩3.4g 糖65.5g	Ⓔ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	Ⓔ400Kcal 蛋19.7g 脂7.9g 塩2.2g 糖61.2g

16日 (日)	バターロール ブルーベリージャム ボークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	キャベツとブロッコリーのクリーム パスタ きのこスープ にんじんとツナのマリネ みかん缶	デザートムース(いちご)	ひじき御飯 豆乳鍋風 カリフラワーのきんぴら
令和7年11月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
17日 (月)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ	十五穀米 みそ汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとかにかまの和え物 バナナ	今川焼き(小倉あん)	御飯 ホッケの塩焼き えびとカリフラワーの炒め物 なめ茸
	1455Kcal 蛋15.7g 脂19.2g 塩2.1g 糖53.9g	1452Kcal 蛋19.8g 脂9.7g 塩2.9g 糖70.8g	1106Kcal 蛋2.2g 脂0.2g 塩0.2g 糖19.1g	1406Kcal 蛋25.8g 脂9.3g 塩3g 糖51.2g
18日 (火)	バターロール いちごジャム 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ	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 りんごのコンポート	ストロベリーババロア	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
	1362Kcal 蛋12.2g 脂11.9g 塩1.5g 糖36.8g	1501Kcal 蛋20.4g 脂11.9g 塩3.1g 糖74.4g	187Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	1386Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩1.7g 糖54.8g
19日 (水)	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 カフェオレ	あじの照り焼き丼 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) ほうれん草と春雨のごま酢和え 黄桃缶	ドームケーキ(カスタード)	菜飯 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋の味噌バター煮
	1361Kcal 蛋14g 脂11.3g 塩1.8g 糖50.6g	1551Kcal 蛋26g 脂12.6g 塩3.5g 糖80.3g	1117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	1710Kcal 蛋39.3g 脂28.6g 塩6.4g 糖73.3g
20日 (木)	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 カフェオレ	御飯 鮭の南蛮漬け 赤だし汁(麩・わかめ) さといものずんだ和え パイナップル缶	マンゴープリン	シンジャーライス ほうれん草とチーズの卵焼き 南瓜サラダ
	1290Kcal 蛋9g 脂7.1g 塩1.6g 糖43.9g	1325Kcal 蛋11.2g 脂7.5g 塩2g 糖50.5g	156Kcal 蛋2g 脂1.7g 塩0g 糖8.5g	1400Kcal 蛋12.6g 脂17.7g 塩2.2g 糖46.3g
21日 (金)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ(さつ ま芋) ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ	御飯 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) なすと豚肉のごま味噌炒め煮 ポテトサラダ(マスタード) マンゴー缶	ドームケーキ(チョコ)	五目炊き込みごはん さばの塩焼き 切干し大根
	1270Kcal 蛋9.5g 脂7.2g 塩1.5g 糖40g	1585Kcal 蛋18.8g 脂23.1g 塩2.7g 糖71.9g	1117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	1431Kcal 蛋16.2g 脂14.1g 塩5.1g 糖56.9g
22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(ココア)プレーン ココア	御飯 すまし汁(春菊・竹輪) 揚げカレイの和風野菜あんかけ じゃが芋の煮物 りんごとレーズンの赤ワイン煮	やわらかプリン	御飯 卵豆腐カニ風味あんかけ 里芋の甘辛煮 ごぼうサラダ
	1397Kcal 蛋16.1g 脂14.1g 塩1.6g 糖44.9g	1547Kcal 蛋22.7g 脂12.7g 塩2.9g 糖79.3g	169Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1g	1482Kcal 蛋13.7g 脂15.5g 塩2.8g 糖68.2g
23日 (日)	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	鶏南蛮蕎麦 さつま芋とかぼちゃのマヨあえ ブルーベリー煮	蜂蜜かすてら	御飯 太刀魚のごまだれ焼き 竹輪とじゃが芋の煮物 きゅうりのわさび酢和え
	1368Kcal 蛋16.7g 脂10.1g 塩1.9g 糖50.8g	1454Kcal 蛋12.6g 脂9.3g 塩5.4g 糖75.2g	1112Kcal 蛋2.1g 脂1.3g 塩0g 糖22.9g	1511Kcal 蛋20.2g 脂15.4g 塩3.5g 糖65.9g
令和7年11月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
24日 (月)	バターロール いちごジャム クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ	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 洋梨のコンポート	杏仁豆腐	御飯 中華風厚焼き卵 いんげんの生姜和え なめ茸
	1469Kcal 蛋16.8g 脂14.6g 塩2.3g 糖63.4g	1534Kcal 蛋23.2g 脂14.6g 塩3.5g 糖70.9g	172Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	1372Kcal 蛋15.6g 脂9.4g 塩2g 糖53.2g
25日 (火)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン 抹茶ラテ	豚丼 みそ汁(長葱・椎茸) キャベツのわさび和え フルーツカクテル	今川焼き(カスタード)	御飯 鮭の塩焼き じゃが芋と枝豆のサラダ 金時豆煮豆
	1306Kcal 蛋12.7g 脂9.2g 塩1.2g 糖35.1g	1392Kcal 蛋15.6g 脂14.3g 塩2.5g 糖46.5g	1118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13.5g	1318Kcal 蛋12.7g 脂6.9g 塩1g 糖49.2g
26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	御飯 オニオンスープ フリッター 南瓜のサラダ りんごの赤ワイン煮	黒ごま水ようかん	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
	1338Kcal 蛋10.5g 脂7.3g 塩1.8g 糖53.9g	1638Kcal 蛋25.5g 脂24.4g 塩1.7g 糖76.6g	1100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2g	1442Kcal 蛋19g 脂9.7g 塩4.1g 糖62.1g
27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	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 揚げ豆腐 蒸しなす生姜醤油 白桃缶	どら焼き(抹茶あん)	ほたて風味炊き込みごはん 大根と豚肉のこっくり煮 ちやしの辛子醤油和え
	1417Kcal 蛋13.3g 脂15g 塩2.2g 糖57g	1441Kcal 蛋17.2g 脂9.9g 塩3.1g 糖68.4g	129Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g	1410Kcal 蛋16.6g 脂12.2g 塩2g 糖53.7g
28日 (金)	バターロール ブルーベリージャム ボークビーンズ ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・玉ね ぎ) ハンバーグきのこソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ みかん缶	キャラメルプリン	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
	1397Kcal 蛋16.2g 脂11.6g 塩2.3g 糖51.1g	1608Kcal 蛋27g 脂23.4g 塩4.2g 糖68.8g	163Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	1533Kcal 蛋18.6g 脂21.8g 塩2.7g 糖62.6g
29日 (土)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(ココア)プレーン ココア	バセリライス(コンソメ) オニオンスープ チキンストロガノフ マカロニサラダ バナナ	しっとり蒸しケーキ(プレーン)	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
	1362Kcal 蛋14.8g 脂14.9g 塩1.4g 糖39.1g	1618Kcal 蛋16.7g 脂24.8g 塩3.9g 糖82.4g	1125Kcal 蛋1.5g 脂7g 塩0.1g 糖14.1g	1475Kcal 蛋20.6g 脂9.6g 塩2.6g 糖70.5g
30日 (日)	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 カフェオレ	あんかけやきそば 中華スープ ブロッコリーのナムル りんごのコンポート	抹茶ババロア	御飯 鰯の西京焼き ぜんまいの煮物 キャベツのわさび和え
	1415Kcal 蛋14.9g 脂10.5g 塩2.1g 糖61.8g	1660Kcal 蛋26g 脂19g 塩3.1g 糖91.9g	187Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	1449Kcal 蛋22.3g 脂10.8g 塩2.8g 糖61.7g