

# 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 ピーンズスープ ヨーグルト(コアコア)フレーン ココア  エ391Kcal 蛋19.5g 脂13.7g 塩1.9g 糖43.9g	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  エ504Kcal 蛋23.3g 脂12.6g 塩4.2g 糖70.1g	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  エ139Kcal 蛋3.4g 脂6g 塩0.1g 糖19.8g
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(コアコア)フレーン カフェオレ  エ413Kcal 蛋13.7g 脂10.5g 塩2.3g 糖62.9g	味噌煮込みうどん いんげんの生姜醤油和え 白桃缶  エ323Kcal 蛋9.4g 脂1.6g 塩5.5g 糖62.5g	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
3日 (月)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(コアコア)フレーン ミロ  エ411Kcal 蛋16g 脂16.7g 塩1.5g 糖47.5g	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  エ510Kcal 蛋19.4g 脂9.6g 塩2.5g 糖83.6g	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  エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g
4日 (火)	バターロール ブルベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(コアコア)フレーン 抹茶ラテ  エ340Kcal 蛋11.1g 脂8.5g 塩1.9g 糖40.3g	ハヤシライス コンソメスープ(ほれん草・人参) フレンチサラダ バナナ  エ629Kcal 蛋18g 脂15.5g 塩3.7g 糖86.3g	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  エ57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g
5日 (水)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(コアコア)フレーン カフェオレ  エ398Kcal 蛋12.7g 脂15.1g 塩2g 糖52.6g	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  エ559Kcal 蛋18.2g 脂16.8g 塩3.2g 糖80.8g	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
6日 (木)	バターロール いちごジャム ポークピーンズ ヨーグルト(コアコア)フレーン カフェオレ  エ391Kcal 蛋15.2g 脂11.5g 塩2.1g 糖51.9g	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  エ539Kcal 蛋19.9g 脂16.6g 塩3g 糖75.4g	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  エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖3.1g
7日 (金)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)フレーン ミルクティ  エ311Kcal 蛋11.8g 脂11.8g 塩1.2g 糖37.5g	御飯 かぼちゃのボタージュ 白身魚のマヨネーズ焼き カリフラワーのピクリス パイナップル缶  エ576Kcal 蛋23.9g 脂19.6g 塩3.1g 糖75.8g	黒糖ケーキ	かやくごはん 煮魚 じゃが芋のきんぴら  エ70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g 糖11g
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(コアコア)フレーン ココア  エ440Kcal 蛋17.7g 脂14g 塩2.1g 糖55.7g	御飯 みぞ汁(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  エ157Kcal 蛋23.3g 脂13.8g 塩2.6g 糖76.3g	チョコレートノバロア	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  エ87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g
9日 (日)	黒糖ロール ミニストローネ ヨーグルト(コアコア)フレーン カフェオレ  エ325Kcal 蛋10.5g 脂8.8g 塩1.9g 糖50g	野菜たっぷりタンメン シユウマイえび風味 りんごとレーズンの赤ワイン煮  エ529Kcal 蛋19.4g 脂22.4g 塩3.8g 糖57g	ドームケーキ(こしあん)	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105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20g
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)フレーン ミロ  エ386Kcal 蛋14.1g 脂10.2g 塩2g 糖54.1g	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 ブリーン煮  エ470Kcal 蛋15.6g 脂13.9g 塩2.1g 糖67.7g	シリキーコッタ	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  エ81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0g 糖10.8g
11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)フレーン 抹茶ラテ  エ356Kcal 蛋13.7g 脂12.4g 塩1.6g 糖35.9g	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  エ684Kcal 蛋22.3g 脂28.1g 塩4g 糖82.4g	紅茶ケーキ	御飯 チンジャオロース ほうれん草の機和え 人参とえのきの中華風サラダ  エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g
12日 (水)	バターロール いちごジャム ピーンズスープ ヨーグルト(コアコア)フレーン カフェオレ  エ395Kcal 蛋16.7g 脂9.3g 塩2g 糖56g	御飯 みぞ汁(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  エ519Kcal 蛋23.2g 脂13.5g 塩2.9g 糖65.7g	コーヒーゼリー	御飯 卵と豆腐のかに玉風 きんぴらごはう オクラの辛子和え  エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g
13日 (木)	黒糖ロール クリームスープ(ほたて) ヨーグルト(コアコア)フレーン カフェオレ  エ376Kcal 蛋13.5g 脂11.2g 塩2.1g 糖55.3g	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59.3g	ミニたい焼き(小倉あん)	ゆかり御飯 鰯の漬け焼き きのこのおろしあえ  エ100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2g
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(コアコア)フレーン ミルクティ  エ355Kcal 蛋14g 脂8.2g 塩1.6g 糖52.7g	御飯 みぞ汁(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  エ514Kcal 蛋21g 脂12.7g 塩3.5g 糖75.4g	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 わらか根菜の彩りサラダ  エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g
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(コアコア)フレーン ココア  エ325Kcal 蛋13.1g 脂11.6g 塩1.7g 糖39.5g	御飯 みぞ汁(しめじ・わかめ) 鶏肉のリ lub 烤 切干大根のはりはり漬け 白桃缶  エ513Kcal 蛋25.8g 脂14.4g 塩3.4g 糖65.5g	しつとり饅頭(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  エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g

16日 (日)	バターロール ブルーベリージャム ポーカーピンズ ヨーグルト(コアコア)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	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(コアコア)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	工414Kcal 蛋16.1g 脂11.4g 塩2.3g 糖56.8g 工459Kcal 蛋18.5g 脂14.3g 塩2.8g 糖60.3g 工48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g 工451Kcal 蛋17.2g 脂14.2g 塩3.1g 糖59.4g おやつ 夕 食
17日 (月)				今川焼き(小倉あん)
				御飯 ホックの塩焼き えびとカリフラワーの炒め物 なめ茸
18日 (火)	バターロール いちごジャム 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)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 りんこのコンポート	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
19日 (水)	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 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)	菜飯 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋の味噌バター煮
20日 (木)	バターロール リンゴジャム ミニストローネ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 鮭の南蛮漬け 赤だし汁(麸・わかめ) さといものすんだ和え パイナップル缶	マンゴーブリン	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
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(コアコア)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 ボテトサラダ(マスター) 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
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(コアコア)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 卵豆腐力二風味あんかけ 里芋の甘辛煮 ごぼうサラダ
23日 (日)	黒糖ロール ピーナッツスープ ヨーグルト(コアコア)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 ブルーン煮	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
令和7年11月	朝 食	工368Kcal 蛋16.7g 脂10.1g 塩1.9g 糖50.8g 工454Kcal 蛋12.6g 脂9.3g 塩5.4g 糖75.2g	工112Kcal 蛋2.1g 脂1.3g 塩0g 糖22.9g	工511Kcal 蛋20.2g 脂15.4g 塩3.5g 糖65.9g 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(コアコア)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
25日 (火)	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 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)	御飯 鮭の塩焼き じゃが芋と枝豆のサラダ 金時豆煮豆
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(コアコア)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 大根とハブリカのごま和え
27日 (木)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 すまし汁(とろろ昆布・長葱) 擬製豆腐 蒸しなす生姜醤油 白桃缶	どら焼き(抹茶あん)	ほたて風味焼き込みごはん 大根と豚肉のこっくり煮 もやしの辛子醤油和え
28日 (金)	バターロール ブルーベリージャム ポーカーピンズ ヨーグルト(コアコア)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
29日 (土)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア	パセリライス(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
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(コアコア)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 せんまいの煮物 キャベツのわさび和え