献　立　表

利用者食　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　介護老人福祉施設　逗子清寿苑

令和7年12月	朝　食	昼　食	おやつ	夕　食
1日 (月)	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 ミロ	赤飯 みそ汁(絹さや・玉麸) 鰆の西京焼き さつま芋サラダ マンゴー缶	お誕生会ケーキ	御飯 海老と豆腐のくず煮 大根サラダ ごぼう青のりあえ
	エ367Kcal 蛋13.6g 脂12.2g 塩1.7g 糖49.3g	エ534Kcal 蛋20.4g 脂14g 塩3.5g 糖77.4g	エ141Kcal 蛋1.7g 脂8.3g 塩0.1g 糖14.5g	エ436Kcal 蛋22.1g 脂11.5g 塩2.6g 糖58.2g
2日 (火)	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(コアコア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) ハニーマスタードチキン コールスローサラダ 白桃缶	ヨーグルトババロア	御飯 鯖の塩焼き ひじき煮 ほうれん草のごまあえ
	エ393Kcal 蛋14g 脂11.7g 塩1.8g 糖43.5g	エ608Kcal 蛋30.6g 脂17.1g 塩4.9g 糖80.9g	エ86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.6g	エ428Kcal 蛋15.9g 脂13.7g 塩2.3g 糖56.3g
3日 (水)	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	御飯 赤だし汁(なす・貝割れ) 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ いんげんのピーナッツ和え 洋梨のコンポート	しっとり蒸しケーキ(いちご)	御飯 カレイの煮付け 切干し大根 金時豆煮豆
	エ344Kcal 蛋11.1g 脂8.7g 塩2g 糖54.4g	エ587Kcal 蛋16.9g 脂22.2g 塩3.3g 糖74g	エ89Kcal 蛋2.1g 脂3.8g 塩0g 糖11.5g	エ519Kcal 蛋23.1g 脂11g 塩2.6g 糖76.4g
4日 (木)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 コンソメスープ (ほうれん草・コーン) 鮭のムニエル　タルタルソース きのこのサラダ みかん缶	水ようかん(こしあん)	菜飯 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの辛子和え
	エ440Kcal 蛋13.4g 脂14.2g 塩2.2g 糖61g	エ453Kcal 蛋17.5g 脂11.5g 塩2.4g 糖67.7g	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	エ440Kcal 蛋20.5g 脂14.5g 塩1.8g 糖55.5g
5日 (金)	黒糖ロール 酸辣湯 ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ	御飯 みそ汁(椎茸･万能葱) 白身魚の竜田揚げ いんげんのカッテージチーズ和え フルーツカクテル	みるく饅頭	こぎつねごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ ほうれん草の磯辺和え
	エ338Kcal 蛋12.7g 脂11.7g 塩1.4g 糖43.6g	エ459Kcal 蛋23.5g 脂9.9g 塩2.3g 糖66.4g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ345Kcal 蛋13.4g 脂6.9g 塩2.9g 糖53.2g
6日 (土)	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 (さつま芋) ヨーグルト(コアコア)プレーン ココア	御飯 中華風コーンスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め きゅうりときくらげの中華和え りんごの赤ワイン煮	杏仁豆腐	人参の炊き込みご飯 豆腐ステーキなめこあんかけ いんげんのごま味噌和え
	エ365Kcal 蛋14.2g 脂9.8g 塩2g 糖48.9g	エ570Kcal 蛋14.8g 脂15.3g 塩3.5g 糖88.1g	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ422Kcal 蛋14.1g 脂12.8g 塩2.5g 糖60.7g
7日 (日)	黒糖ロール ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	ほうとううどん さつまいもサラダ ピーチヨーグルト	クリームコンフェ	御飯 ほっけの味噌焼き カリフラワーのかに風味あんかけ 小松菜のなめ茸和え
	エ368Kcal 蛋16.7g 脂10.1g 塩1.9g 糖50.8g	エ476Kcal 蛋14.1g 脂11.5g 塩5.1g 糖72.8g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	エ419Kcal 蛋19.2g 脂8.8g 塩2.9g 糖60.9g
令和7年12月	朝　食	昼　食	おやつ	夕　食
8日 (月)	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)プレーン ミロ	十五穀米 みそ汁(高野豆腐･わかめ) 豚肉と野菜のガーリック炒め ポテトサラダ バナナ	ストロベリーババロア	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 きのこマリネのサラダ カリフラワーの粒マスタード和え
	エ461Kcal 蛋16.4g 脂14.5g 塩2.3g 糖62.5g	エ734Kcal 蛋25.6g 脂30.4g 塩3.4g 糖83.5g	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ504Kcal 蛋18.7g 脂15.7g 塩3.3g 糖68.5g
9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	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鰆の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え プルーン煮	バウムクーヘン	ガーリックライス 鶏肉の治部煮 胡瓜と竹輪のゆかり和え
	エ356Kcal 蛋13.7g 脂12.4g 塩1.6g 糖35.9g	エ432Kcal 蛋9.9g 脂10.5g 塩3.8g 糖71.9g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	エ440Kcal 蛋18.1g 脂13.5g 塩2.8g 糖59.6g
10日 (水)	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	バターチキンカレー みそ汁(もやし・わかめ) さつま芋サラダ パイナップル缶	バナナプリン	御飯 卵と豆腐のかに玉風 五目豆 オクラのきざみあえ
	エ372Kcal 蛋14g 脂8g 塩1.6g 糖56.6g	エ750Kcal 蛋22.1g 脂33.7g 塩4g 糖91g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂2.8g 塩0.1g 糖11.9g	エ480Kcal 蛋22g 脂13.2g 塩3.2g 糖61.6g
11日 (木)	黒糖ロール ビーンズスープ(ハム) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	御飯 赤だし汁(じゃがいも･わかめ) さばの利休焼き インゲンの当座煮 黄桃缶	しっとり饅頭(吹雪)	御飯 豚肉の葱塩焼き 切干大根と胡瓜の梅肉和え なめ茸
	エ391Kcal 蛋16g 脂12.2g 塩2.2g 糖52.8g	エ585Kcal 蛋23.9g 脂21.8g 塩3g 糖68.5g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ562Kcal 蛋21.1g 脂21.9g 塩1.4g 糖64.7g
12日 (金)	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 ミルクティ	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏肉の山椒焼き きのこのおろしあえ りんごのコンポート	杏ゼリー	わかめごはん カレイの煮付け 人参とさつま揚げのきんぴら
	エ406Kcal 蛋15.3g 脂10.7g 塩2.1g 糖57.8g	エ484Kcal 蛋24.3g 脂7.6g 塩2.2g 糖74.6g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.5g	エ410Kcal 蛋20.9g 脂4.8g 塩3.7g 糖67.2g
13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)プレーン ココア	御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) あじの薬味ソースがけ 玉ねぎとほうれん草のおかか和え マンゴー缶	ワッフル(チョコ)	谷中ごはん 豆腐ステーキなめこあんかけ 大根の梅肉和え
	エ334Kcal 蛋13.4g 脂11.7g 塩1.7g 糖41.1g	エ506Kcal 蛋23.1g 脂12.2g 塩3.6g 糖73.6g	エ60Kcal 蛋1.8g 脂2g 塩0g 糖9.3g	エ390Kcal 蛋13.1g 脂12.5g 塩3.2g 糖54.8g
14日 (日)	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(コアコア)プレーン カフェオレ	サンマーメン ギョーザ 白桃缶	ココアプリン	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ごぼうのカレー風味炒め キャベツと竹輪の和え物
	エ377Kcal 蛋13.2g 脂10.6g 塩1.6g 糖53.6g	エ419Kcal 蛋17g 脂14.1g 塩5.3g 糖50.5g	エ84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.6g	エ500Kcal 蛋18.8g 脂15.5g 塩3.2g 糖64.4g

令和7年12月	朝　食	昼　食	おやつ	夕　食
15日 (月)	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 ミロ エ409Kcal　蛋14.4g　脂12.8g　塩2.1g　糖57.4g	とうもろこし御飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) 白身魚のピカタ 切干し大根のサラダ 洋梨のコンポート エ619Kcal　蛋28.9g　脂16.8g　塩5.6g　糖83.1g	どら焼き(カスタード) エ29Kcal　蛋0.6g　脂0.5g　塩0g　糖5.4g	かやくごはん 卵ともやしの中華あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 エ521Kcal　蛋20.1g　脂18.4g　塩4.4g　糖65.7g
16日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ エ464Kcal　蛋14.5g　脂15.5g　塩2.4g　糖52.6g	御飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ オーロラサラダ みかん缶 エ618Kcal　蛋20.3g　脂22.6g　塩2.5g　糖83.1g	ライチゼリー エ67Kcal　蛋0.2g　脂2g　塩0.1g　糖12.5g	御飯 鮭のねぎ味噌焼き じゃが芋とコーンのサラダ きゅうりのもろみあえ エ524Kcal　蛋22g　脂15.3g　塩2.4g　糖69.9g
17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 エ347Kcal　蛋12.3g　脂11.5g　塩1.4g　糖47.6g	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草・人参) マカロニサラダ フルーツカクテル エ693Kcal　蛋23.9g　脂29.5g　塩4.2g　糖79.6g	チーズケーキ エ60Kcal　蛋1.6g　脂1.1g　塩0g　糖10.6g	御飯 さわらの柚子胡椒焼き 南瓜の炊き合わせ なめこおろしあえ エ448Kcal　蛋20.1g　脂8.8g　塩3.4g　糖66.8g
18日 (木)	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 (さつま芋) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ エ341Kcal　蛋11.4g　脂6.2g　塩2g　糖55.7g	オムライス　～デミグラスソース～ トマトスープ マッシュポテト りんごの赤ワイン煮 エ567Kcal　蛋17.6g　脂17.7g　塩4.1g　糖91.5g	水ようかん(しろあん) エ174Kcal　蛋2.9g　脂0.2g　塩0g　糖37.8g	菜飯 白魚の粕漬け焼き ほうれん草の辛子じょうゆあえ エ336Kcal　蛋19.8g　脂7.2g　塩2.2g　糖48.3g
19日 (金)	黒糖ロール ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ エ367Kcal　蛋17.3g　脂10.4g　塩1.9g　糖48.4g	御飯 コーンポタージュスープ ミートローフ フレンチサラダ ピーチヨーグルト エ745Kcal　蛋27.1g　脂33.1g　塩3g　糖83.7g	よもぎ饅頭 エ80Kcal　蛋1.8g　脂0.4g　塩0g　糖17.5g	御飯 赤魚の煮つけ 厚揚げと大根の煮物 梅キュウリ エ360Kcal　蛋19.7g　脂4.5g　塩2g　糖56.7g
20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)プレーン ココア エ439Kcal　蛋17.6g　脂14g　塩2.1g　糖55.7g	御飯 すまし汁(えのき・大葉) 鰆のグリル　胡桃ソース 五目変わりきんぴら バナナ エ594Kcal　蛋21.5g　脂18.8g　塩3.3g　糖77.9g	かぼちゃババロア エ84Kcal　蛋2.4g　脂2.6g　塩0.1g　糖13.2g	ブロッコリーのリゾット スペイン風オムレツ にんじんサラダ エ490Kcal　蛋17.7g　脂19.7g　塩2.4g　糖58.4g
21日 (日)	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 カフェオレ エ350Kcal　蛋13.2g　脂11.4g　塩1.5g　糖47.7g	海老とトマトのクリームパスタ たまごスープ コールスローサラダ プルーン煮 エ399Kcal　蛋19g　脂10.4g　塩2.3g　糖54.9g	ケーキバイキング エ985Kcal　蛋13.9g　脂63.5g　塩1g　糖87.4g	御飯 ふくさ焼き オクラの味噌あえ さつま揚げの卵とじ エ596Kcal　蛋30.2g　脂19.2g　塩3.8g　糖71.1g

令和7年12月	朝　食	昼　食	おやつ	夕　食
22日 (月)	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 ミロ エ429Kcal　蛋17g　脂12.1g　塩1.7g　糖57.9g	御飯 春雨スープ 八宝菜 もやしの中華サラダ パイナップル缶 エ508Kcal　蛋16.5g　脂15g　塩3.6g　糖72.5g	黒ごまプリン エ87Kcal　蛋3.7g　脂2g　塩0.1g　糖13.8g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き じゃが芋の味噌バター煮 もずく酢 エ395Kcal　蛋16.6g　脂6.1g　塩1.9g　糖62.4g
23日 (火)	黒糖ロール ビーンズスープ(ハム) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ エ406Kcal　蛋16.9g　脂13.4g　塩2.3g　糖42.7g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) 白身魚のチリソース炒め オクラときゅうりのごま和え 黄桃缶 エ502Kcal　蛋22.7g　脂13.7g　塩2.5g　糖67.7g	ワッフル(あずき) エ60Kcal　蛋1.8g　脂2g　塩0g　糖9.3g	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み 大根ピクルス エ396Kcal　蛋14.1g　脂11.6g　塩2.9g　糖58.4g
24日 (水)	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 カフェオレ エ421Kcal　蛋13.7g　脂10.5g　塩2.3g　糖64.4g	パセリライス(コンソメ) みそ汁(絹さや・玉ねぎ) のし鶏のごま味噌焼き ごぼうサラダ りんごのコンポート エ641Kcal　蛋21.5g　脂22g　塩4.1g　糖84.5g	ねりきり(サンタのお顔) エ75Kcal　蛋2g　脂0g　塩0g　糖17.4g	御飯 あじの梅煮 ブロッコリーのサラダ 蒸しなす生姜醤油 エ379Kcal　蛋20.8g　脂5.8g　塩4g　糖56.4g
25日 (木)	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 エ278Kcal　蛋9.8g　脂7.9g　塩1.6g　糖41.1g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) 鮭のグリルトマトソース 野菜のサラダ マンゴー缶 エ293Kcal　蛋12.4g　脂5.1g　塩1.8g　糖47.9g	ねりきり(クリスマスのリース) エ77Kcal　蛋2g　脂0.8g　塩0g　糖16g	じゃこ菜飯 豆腐チャンプルー キャベツと竹輪のマヨポン酢和え エ383Kcal　蛋15.8g　脂17.5g　塩1.1g　糖39.8g
26日 (金)	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(コアコア)プレーン ミルクティ エ324Kcal　蛋12g　脂9.7g　塩1.6g　糖42.7g	三色丼 すまし汁(とろろ昆布) さつま揚げとピーマンの炒め煮 白桃缶 エ425Kcal　蛋18.6g　脂12.1g　塩3.3g　糖57.8g	メロンゼリー エ67Kcal　蛋0.2g　脂2g　塩0.1g　糖12.5g	御飯 鯖の甘辛焼き きんぴらごぼう ほうれん草ときのこの和え物 エ336Kcal　蛋11g　脂9g　塩2.8g　糖47.3g
27日 (土)	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 ココア エ376Kcal　蛋14.2g　脂12.3g　塩2g　糖49.2g	御飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) クロムツの磯辺揚げ しめじのおろしあえ 洋梨のコンポート エ506Kcal　蛋15.9g　脂11.6g　塩3g　糖77.9g	しっとり蒸しケーキ(黒糖) エ125Kcal　蛋1.5g　脂7.2g　塩0.1g　糖13.5g	十五穀米 筑前煮 ブロッコリーの塩昆布和え エ408Kcal　蛋16.9g　脂10.1g　塩1.6g　糖59.2g
28日 (日)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ エ449Kcal　蛋13.7g　脂14.3g　塩2.3g　糖62.7g	塩焼きそば にら玉スープ シュウマイえび風味 みかん缶 エ538Kcal　蛋21.5g　脂23.5g　塩3.5g　糖57.6g	水ようかん(芋) エ174Kcal　蛋2.9g　脂0.2g　塩0g　糖37.8g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃが芋のバターしょうゆ炒め 油揚げとわかめのさっと煮 エ547Kcal　蛋19.5g　脂20.6g　塩5.4g　糖61.4g

令和7年12月	朝　食	昼　食	おやつ	夕　食
29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	御飯 すまし汁(わかめ・三つ葉) 鶏肉のごま味噌焼き 春菊の白和え フルーツカクテル	ドームケーキ(こしあん)	ジンジャーライス えびと卵のマヨネーズ炒め 花野菜サラダ
	エ368Kcal　蛋14.3g　脂14.9g　塩1.4g　糖42.6g	エ394Kcal　蛋19.8g　脂12.5g　塩3.4g　糖48.2g	エ105Kcal　蛋2.3g　脂1.6g　塩0.1g　糖20g	エ438Kcal　蛋15.9g　脂16.1g　塩1.9g　糖55.1g
30日 (火)	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 (さつま芋) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ	御飯 中華風コーンスープ 酢豚 もやしの辛子和え りんごの赤ワイン煮	シルキーコッタ	御飯 ほうれん草とチーズの卵焼き きのこのカレーソテー カリフラワーのピクルス
	エ357Kcal　蛋12.2g　脂7.4g　塩2.1g　糖45.7g	エ648Kcal　蛋21.4g　脂24.7g　塩2.9g　糖78.5g	エ81Kcal　蛋2.3g　脂3.2g　塩0g　糖10.8g	エ462Kcal　蛋18g　脂16.9g　塩2.7g　糖57.6g
31日 (水)	黒糖ロール ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	海老天そば ほうれん草のくるみ和え ピーチヨーグルト	どら焼き(抹茶あん)	五目炊き込みごはん サンマの塩焼き 肉じゃが
	エ376Kcal　蛋16.9g　脂10.2g　塩1.9g　糖52.4g	エ466Kcal　蛋18.8g　脂15.6g　塩4.1g　糖59g	エ29Kcal　蛋0.6g　脂0.5g　塩0g　糖5.4g	エ614Kcal　蛋26g　脂26.7g　塩3g　糖61.3g