

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 逗子清寿苑		
令和8年2月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1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	赤飯 赤だし汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉の照り焼き キャベツと竹輪の和え物	フリーカットケーキ(白桃ムース)	御飯 カレーのバター醤油焼き 里芋の煮物 白菜としめじのピリ辛和え
	E341Kcal 蛋12.9g 脂11.3g 塩1.5g 糖46g	E496Kcal 蛋26.6g 脂16.3g 塩3.5g 糖58.7g	E129Kcal 蛋1.6g 脂7.7g 塩0.1g 糖13g	E439Kcal 蛋18.8g 脂10.6g 塩3.5g 糖62.9g
2日 (月)	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(コアコア)プレーン ミロ	バターチキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) オーロラサラダ	ヨーグルトババロア	海老とパプリカのピラフ ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) れんこんマリネ
	E424Kcal 蛋14.1g 脂12g 塩2.2g 糖59.7g	E657Kcal 蛋21.8g 脂33.3g 塩3.3g 糖67.8g	E86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.6g	E525Kcal 蛋19.3g 脂22.3g 塩1.9g 糖59.7g
3日 (火)	黒糖ロール 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	大豆おこわ みそ汁(長葱・玉麩) ぶくさ焼き いわし梅煮	ねりきり(赤鬼)	御飯 五目チャンプルー 竹輪とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの辛子和え
	E432Kcal 蛋14.2g 脂16.2g 塩2.3g 糖46.9g	E549Kcal 蛋36.6g 脂19.7g 塩3.9g 糖52.5g	E76Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g 糖17.1g	E456Kcal 蛋19.9g 脂14g 塩2.7g 糖57.8g
4日 (水)	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 カフェオレ	御飯 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 キャベツとしめじの和えもの	水ようかん(こしあん)	菜飯 赤魚の煮つけ 切干シ大根
	E365Kcal 蛋12g 脂10.6g 塩1.5g 糖51.2g	E480Kcal 蛋20.5g 脂17.6g 塩3.3g 糖60.1g	E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	E354Kcal 蛋17.9g 脂4.3g 塩3.5g 糖58.5g
5日 (木)	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 カフェオレ	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) しょうが焼き 春菊の白和え	みるくまんじゅう	バセリライス 鮭とじゃが芋のクリーム煮 にんじんサラダ
	E306Kcal 蛋11.1g 脂6.9g 塩1.8g 糖48.8g	E526Kcal 蛋22.2g 脂22g 塩2.9g 糖54.7g	E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	E456Kcal 蛋15.1g 脂11.9g 塩3.4g 糖61.1g
6日 (金)	バターロール(りんごジャム) 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	ハヤシライス コンソメスープ(小松菜・卵) ごぼうサラダ	杏仁豆腐	御飯 豆腐の田楽 さつま芋の甘煮 いんげんとかにかまの 辛子マヨネーズ和え
	E387Kcal 蛋17g 脂9.6g 塩2g 糖52.6g	E660Kcal 蛋20g 脂30.9g 塩3.5g 糖71.5g	E72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	E484Kcal 蛋15.9g 脂10.5g 塩2g 糖77.7g
7日 (土)	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 ココア	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 白身魚の竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮	クリームコンフェ	ひじき御飯 柳川風卵とし ジャコおろし甘酢
	E400Kcal 蛋16.3g 脂14.7g 塩2.1g 糖48.4g	E471Kcal 蛋26.3g 脂11.1g 塩3.9g 糖62.7g	E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.2g	E527Kcal 蛋23.3g 脂18.4g 塩3.5g 糖61.3g
8日 (日)	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 カフェオレ	味噌ラーメン ささみと胡瓜の梅サラダ	ストロベリーババロア	御飯 太刀魚のごまだれ焼き らきの当座煮 里芋の共和え
	E364Kcal 蛋12.9g 脂10.5g 塩1.6g 糖50g	E467Kcal 蛋19.2g 脂15.9g 塩5g 糖56.6g	E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	E549Kcal 蛋17.6g 脂20.3g 塩2.5g 糖65.4g
令和8年2月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
9日 (月)	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 ミロ	御飯 コンソメスープ(小松菜・玉葱) 鶏肉のマーマレード煮 カリフラワーのピクルス	バウムクーヘン	かやくごはん 鮭の幽庵焼き 厚揚げと大根の甘辛煮
	E397Kcal 蛋16.7g 脂12.8g 塩1.5g 糖52.2g	E365Kcal 蛋18.1g 脂5.6g 塩2.3g 糖59g	E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	E440Kcal 蛋22g 脂10.3g 塩4g 糖60.2g
10日 (火)	バターロール(いちごジャム) 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	御飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 蓮根と海老のつくね 和風ツナサラダ	バナナプリン	御飯 白身魚の香り煮 さつま芋のきんぴら きゅうりのゆかり和え
	E424Kcal 蛋16.6g 脂12.5g 塩2.4g 糖46.3g	E493Kcal 蛋23.9g 脂10.8g 塩2.8g 糖71.7g	E84Kcal 蛋3.4g 脂2.8g 塩0.1g 糖11.9g	E434Kcal 蛋18.2g 脂8.9g 塩1.9g 糖69.5g
11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	御飯 コンソメスープ(白菜・万能葱) チキンソテー ガーリックソース マカロニサラダ	しっとり饅頭(吹雪)	御飯 豆腐チャンプルー ほうれん草とさつまあげの煮びたし ブロッコリーのおかか和え
	E379Kcal 蛋14.6g 脂11.2g 塩1.9g 糖54.9g	E533Kcal 蛋24g 脂20.6g 塩2.3g 糖63.1g	E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	E516Kcal 蛋23.3g 脂20.6g 塩2.3g 糖55.6g
12日 (木)	バターロール(りんごジャム) 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 カフェオレ	カニ風味チャーハン わかめと春雨スープ 棒棒鶏風サラダ	杏ゼリー	御飯 鮭の甘辛焼き 厚揚げと里芋の煮物 金時豆煮豆
	E330Kcal 蛋10.3g 脂7.3g 塩1.8g 糖52.2g	E413Kcal 蛋18g 脂12.4g 塩2.9g 糖55.5g	E84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.4g	E524Kcal 蛋17.9g 脂13.3g 塩2.6g 糖67.7g
13日 (金)	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 ミルクティ	親子丼 けんちん汁 キャベツとツナのみそマヨサラダ	ワッフル(チョコ)	じゃこ菜飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう
	E332Kcal 蛋13.3g 脂11.5g 塩1.5g 糖41.9g	E493Kcal 蛋17g 脂16.9g 塩2.4g 糖64.4g	E60Kcal 蛋1.8g 脂2g 塩0g 糖9.3g	E454Kcal 蛋19.9g 脂9.6g 塩4.6g 糖67.2g
14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(コアコア)プレーン ココア	御飯 春雨の中華スープ 油淋鶏 花野菜のナムル	ねりきり(バレンタインハート)	御飯 太刀魚の山椒焼き アスパラのピーナッツ和え 切干大根のはりはり漬け
	E391Kcal 蛋13.9g 脂11.4g 塩2.1g 糖51.6g	E671Kcal 蛋32.7g 脂28.1g 塩6.2g 糖69.2g	E79Kcal 蛋2.1g 脂0.2g 塩0g 糖18g	E489Kcal 蛋18.1g 脂19.9g 塩1.8g 糖59.9g
15日 (日)	黒糖ロール 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	たらこクリームスバグッティ 鶏と大根のスープ 海藻サラダ	ココアプリン	わかめごはん 豆乳鍋風 しば漬け
	E416Kcal 蛋13.3g 脂15g 塩2.1g 糖56.9g	E353Kcal 蛋18.6g 脂10.7g 塩3.4g 糖43.9g	E84Kcal 蛋3.6g 脂3g 塩0.1g 糖10.2g	E411Kcal 蛋16.8g 脂13.3g 塩3g 糖52.8g

令和8年2月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16日 (月)	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 ミロ	御飯 すまし汁(ちくわ・三つ葉) 鮭のねぎ味噌焼き かぼちゃのそぼろあん	どら焼き(カスタード)	御飯 厚揚げの中華煮 シュウマイえび風味 もやしのナムル
	Ⓔ422Kcal 蛋15g 脂14.7g 塩1.5g 糖52.5g	Ⓔ545Kcal 蛋26.4g 脂13.4g 塩3.8g 糖73.3g	Ⓔ29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g	Ⓔ545Kcal 蛋22.6g 脂20.6g 塩3.3g 糖66.2g
17日 (火)	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 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ(白菜) 煮込みハンバーグ ほうれん草のバターソテー	ライチゼリー	御飯 白魚(ツバ)の粕漬け焼き 白菜のゆず和え 大根とさつま揚げの煮物
	Ⓔ321Kcal 蛋11.9g 脂8.1g 塩1.9g 糖38.8g	Ⓔ552Kcal 蛋19.4g 脂21.8g 塩3.5g 糖68.7g	Ⓔ67Kcal 蛋0.2g 脂1.9g 塩0.1g 糖12.5g	Ⓔ414Kcal 蛋20.6g 脂10g 塩2.2g 糖59.9g
18日 (水)	バターロール(りんごジャム) ビーンズスープ(チキン) ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	十五穀米 すまし汁(えのき・絹さや) 鯉の蒲焼き 筑前煮	よもぎまんじゅう	ガーリックライス ほうれん草とチーズのオムレツ 南瓜のイタリアンサラダ
	Ⓔ395Kcal 蛋16.6g 脂9.3g 塩2g 糖56.7g	Ⓔ549Kcal 蛋29.1g 脂15.1g 塩3.5g 糖68.8g	Ⓔ80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g	Ⓔ498Kcal 蛋17.2g 脂20.8g 塩3.1g 糖58.4g
19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	御飯 オニオンスープ 鮭のグリルトマトソース ポテトサラダ(マスタード)	水ようかん(白あん)	御飯 えびと卵のマヨネーズ炒め ごぼうとひじきのサラダ オクラのボン酢和え
	Ⓔ376Kcal 蛋13.5g 脂11.2g 塩2.1g 糖55.2g	Ⓔ479Kcal 蛋13.3g 脂16.9g 塩2.7g 糖68.1g	Ⓔ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	Ⓔ488Kcal 蛋20.1g 脂16.6g 塩1.7g 糖59.3g
20日 (金)	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 ミルクティ	中華丼 卵スープ カリフラワーのナムル	ワッフル(あずき)	御飯 カレイの煮付け いんげんの生姜醤油和え さつま芋バターしょうゆ煮
	Ⓔ356Kcal 蛋13.3g 脂10.8g 塩1.6g 糖46g	Ⓔ511Kcal 蛋18.8g 脂19.5g 塩2.8g 糖60.7g	Ⓔ60Kcal 蛋1.8g 脂2g 塩0g 糖9.3g	Ⓔ440Kcal 蛋19.5g 脂4.7g 塩2.6g 糖77.1g
21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	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 白身魚のピカタ カリフラワーの彩りサラダ	かぼちゃババロア	御飯 かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め ごぼうサラダ アスパラガスのソテー
	Ⓔ364Kcal 蛋16.5g 脂12.2g 塩1.5g 糖44g	Ⓔ497Kcal 蛋26.1g 脂16.7g 塩3.1g 糖60.1g	Ⓔ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.2g	Ⓔ615Kcal 蛋23.5g 脂22.3g 塩3.9g 糖76.9g
22日 (日)	バターロール(いちごジャム) ビーンズスープ(ハム) ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	あんかけきのこ蕎麦 厚焼き卵	しっとり蒸しケーキ(黒糖)	中華おこわ 五目チャンプルー もやしの中華サラダ
	Ⓔ409Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩2.3g 糖56.3g	Ⓔ330Kcal 蛋17.2g 脂7.1g 塩2.2g 糖50.5g	Ⓔ125Kcal 蛋1.5g 脂7.2g 塩0.1g 糖13.5g	Ⓔ425Kcal 蛋18.8g 脂16.5g 塩4.2g 糖47.7g
令和8年2月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
23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	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 和風ミートローフ キャベツとさき身の和え物	黒ごまプリン	御飯 鯖の生姜醤油焼き 大根と豚肉のピリ辛煮 ほうれん草のお浸し
	Ⓔ436Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2g 糖56.2g	Ⓔ449Kcal 蛋22.3g 脂12.1g 塩3.4g 糖60.1g	Ⓔ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	Ⓔ549Kcal 蛋30.2g 脂18.5g 塩3.5g 糖57.7g
24日 (火)	バターロール(りんごジャム) 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 抹茶ラテ	御飯 みそ汁(なめこ・豆腐) えびフライ いんげんとカニカマのサラダ	ドームケーキ(こしあん)	御飯 炒り鶏 ふろふき大根 金時豆煮豆
	Ⓔ345Kcal 蛋11.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖42.2g	Ⓔ536Kcal 蛋15.9g 脂22.7g 塩2.7g 糖65.9g	Ⓔ105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20g	Ⓔ435Kcal 蛋11.3g 脂6g 塩3g 糖78g
25日 (水)	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 カフェオレ	豚丼 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 切干大根の和風サラダ	メロンゼリー	御飯 赤魚の煮つけ 人参ともやしとザーサイの炒め物 じゃがいもの青のりバター
	Ⓔ341Kcal 蛋12.9g 脂11.3g 塩1.5g 糖46g	Ⓔ528Kcal 蛋20.6g 脂20.5g 塩2.6g 糖59.9g	Ⓔ67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g	Ⓔ423Kcal 蛋17.8g 脂11.3g 塩2.6g 糖58.2g
26日 (木)	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	御飯 チンジャオロース 中華風コンソメスープ もやしのナムル	どら焼き(抹茶あん)	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
	Ⓔ367Kcal 蛋11.1g 脂7.9g 塩2.1g 糖58.4g	Ⓔ562Kcal 蛋21.5g 脂25.6g 塩2.5g 糖57.4g	Ⓔ29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g	Ⓔ409Kcal 蛋18.2g 脂8.9g 塩2.3g 糖59.9g
27日 (金)	黒糖ロール クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(ココア)プレーン ミルクティ	御飯 鮭のグリルマスタードソース かぼちゃのポタージュスープ きのこのサラダ	水ようかん(芋)	御飯 ニラの卵とじ キャベツのわさび和え しば漬
	Ⓔ408Kcal 蛋13.7g 脂15.2g 塩2.1g 糖52.9g	Ⓔ502Kcal 蛋19.2g 脂12.1g 塩3.5g 糖76.7g	Ⓔ174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g	Ⓔ346Kcal 蛋13.2g 脂6.5g 塩2.5g 糖56.5g
28日 (土)	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 ココア	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	しっとり蒸しケーキ(いちご)	わかめごはん 鮭の味噌マヨ焼き 海老と豆腐のくず煮
	Ⓔ389Kcal 蛋14.8g 脂14.1g 塩1.5g 糖44.3g	Ⓔ517Kcal 蛋18.9g 脂17.1g 塩3.4g 糖69.7g	Ⓔ89Kcal 蛋2.1g 脂3.8g 塩0g 糖11.5g	Ⓔ517Kcal 蛋33.9g 脂18.1g 塩3.4g 糖52g