

献 立 表

利用者食 令和8年2月		朝 食	昼 食	おやつ	介護老人福祉施設 逗子清寿苑 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 カレイのバター醤油焼き 里芋の煮物 白菜としめじのピリ辛和え
		エ341Kcal 蛋12.9g 塩1.3g 塩4.6g	エ499Kcal 蛋26.6g 塩16.3g 塩3.5g 糖58.7g	エ129Kcal 蛋1.6g 脂7.7g 塩0.1g 糖13g	エ439Kcal 蛋18.8g 塩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	ヨーグルトパバロア	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
		エ424Kcal 蛋14.1g 塩12g 塩2.2g 糖59.7g	エ657Kcal 蛋21.8g 塩33.3g 塩3.3g 糖67.8g	エ86Kcal 蛋2.6g 塩2.9g 塩0.1g 塩12.6g	エ525Kcal 蛋19.3g 塩22.3g 塩1.9g 糖59.7g
3日 (火)		黒糖ロール クリーミースープ(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・玉ねぎ) ふくさ焼き いわし梅煮	ねりきり(赤鬼)	御飯 五目チャンブラー 竹輪とじゃが芋の煮物 プロッコリーの辛子和え
		エ432Kcal 蛋14.2g 塩16.2g 塩2.3g 糖46.9g	エ458Kcal 蛋36.6g 塩19.7g 塩3.9g 糖52.5g	エ76Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g 糖17.1g	エ456Kcal 蛋19.9g 塩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 中華風コーンスープ 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 切干し大根
		エ365Kcal 蛋12g 塩10.6g 塩1.5g 糖51.2g	エ480Kcal 蛋20.5g 塩17.6g 塩3.3g 糖60.1g	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g	エ354Kcal 蛋17.9g 塩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) しうが焼き 春菊の白和え	みるくまんじゅう	パセリライス 鮭とじゃが芋のクリーム煮 にんじんサラダ
		エ306Kcal 蛋11.1g 塩6.9g 塩1.8g 糖48.8g	エ526Kcal 蛋22.2g 塩2.8g 塩2.9g 糖54.7g	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ456Kcal 蛋15.1g 塩11.9g 塩3.4g 糖69.1g
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 さつまいもの甘煮 いんげんとかにかまの 辛子マヨネーズ和え
		エ387Kcal 蛋17g 塩9.6g 塩2g 糖52.6g	エ660Kcal 蛋20g 塩30.9g 塩3.5g 糖71.5g	エ72Kcal 蛋2g 塩2.3g 塩0.1g 塩11.2g	エ484Kcal 蛋15.9g 塩10.5g 塩2g 糖77.7g
7日 (土)		黒糖ロール クリーミースープ(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 柳川風卵とじ ジャコおろし甘酢
		エ400Kcal 蛋16.3g 塩14.7g 塩2.1g 糖48.4g	エ471Kcal 蛋26.3g 塩11.1g 塩3.9g 糖62.7g	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 塩12.2g	エ527Kcal 蛋23.3g 塩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	ストロベリーパバロア	御飯 太刀魚のごまだれ焼き ひきの当座煮 里芋の共和え
		エ364Kcal 蛋12.9g 塩10.5g 塩1.6g 糖50g	エ467Kcal 蛋19.2g 脂15.9g 塩5g 糖56.6g	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ549Kcal 蛋17.6g 塩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・玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード煮 カリフラワーのピクリス	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
		エ397Kcal 蛋16.7g 塩12.8g 塩1.5g 糖52.2g	エ365Kcal 蛋18.1g 脂5.6g 塩2.3g 糖59g	エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g 糖15g	エ440Kcal 蛋22g 塩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・手毬鮭) 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
		エ424Kcal 蛋16.6g 塩12.5g 塩2.4g 糖46.3g	エ493Kcal 蛋23.9g 塩10.8g 塩2.8g 糖71.7g	エ84Kcal 蛋3.4g 脂2.8g 塩0.1g 糖11.9g	エ434Kcal 蛋18.2g 塩8.9g 塩1.9g 糖69.5g
11日 (水)		黒糖ロール クリーミースープ(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 豆腐チャンブラー ほうれん草とさつまあげの煮びたし プロッコリーのおかか和え
		エ379Kcal 蛋14.6g 塩11.2g 塩1.9g 糖54.9g	エ533Kcal 蛋24g 脂20.6g 塩2.3g 糖63.1g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ516Kcal 蛋23.3g 脂20.6g 塩2.3g 糖56.6g
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 鯖の甘辛焼き 厚揚げと里芋の煮物 金時豆煮豆
		エ330Kcal 蛋10.3g 塩7.3g 塩1.8g 糖52.2g	エ413Kcal 蛋18g 脂12.4g 塩2.9g 糖55.5g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.8g 塩0.1g 糖17.4g	エ524Kcal 蛋17.9g 脂13.3g 塩2.6g 糖76.7g
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(ショコ)	じゃこ菜飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう
		エ332Kcal 蛋13.3g 塩11.5g 塩1.5g 糖41.9g	エ493Kcal 蛋17g 脂16.9g 塩2.4g 糖64.4g	エ60Kcal 蛋1.8g 脂2g 塩0g 糖9.3g	エ454Kcal 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
		エ391Kcal 蛋13.9g 塩11.4g 塩2.1g 糖51.6g	エ671Kcal 蛋32.7g 塩28.1g 塩6.2g 糖69.2g	エ79Kcal 蛋2.1g 脂0.2g 塩0g 糖18g	エ489Kcal 蛋18.1g 脂19.9g 塩1.8g 糖55.9g
15日 (日)		黒糖ロール クリーミースープ(ベーコン) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ	たらこクリーミースパゲッティ 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
		エ416Kcal 蛋13.3g 塩15g 塩2.1g 糖56.9g	エ363Kcal 蛋18.6g 塩10.7g 塩3.4g 糖43.9g	エ84Kcal 蛋3.6g 脂3g 塩0.1g 糖10.2g	エ411Kcal 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(コアコア)プレーン ミロ 工422Kcal 蛋15g 脂14.7g 塩1.5g 糖52.5g	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 工545Kcal 蛋26.4g 脂13.4g 塩3.8g 糖73.3g	どら焼き(カスターード)	御飯 厚揚げの中華煮 シユウマイえび風味 もやしのナムル 工29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g
17日 (火)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ (さつまいも) ヨーグルト(コアコア)プレーン 抹茶ラテ 工321Kcal 蛋11.9g 脂8.1g 塩1.9g 糖38.8g	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 工552Kcal 蛋19.4g 脂21.8g 塩3.5g 糖68.7g	ライチゼリー	御飯 白魚(サバ)の粕漬け焼き 白菜のゆず和え 大根とさつま揚げの煮物 工47Kcal 蛋0.2g 脂1.9g 塩0.1g 糖12.5g
18日 (水)	バターロール(りんごジャム) ピーンズスープ(チキン) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ 工395Kcal 蛋16.6g 脂9.3g 塩2g 糖56.7g	十五穀米 すまし汁(えのき・絹さや) 鮭の蒲焼き 筑前煮 工549Kcal 蛋29.1g 脂15.1g 塩3.5g 糖68.8g	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 工80Kcal 蛋1.8g 脂0.4g 塩0g 糖17.5g
19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)プレーン カフェオレ 工376Kcal 蛋13.5g 脂11.2g 塩2.1g 糖55.2g	御飯 オニオンスープ 鮭のグリルトマトソース ホテトサラダ(マスター) 工479Kcal 蛋13.3g 脂16.9g 塩2.7g 糖68.1g	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 オクラのポン酢和え 工87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g 糖19g
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(コアコア)プレーン ミルクティ 工356Kcal 蛋13.3g 脂10.8g 塩1.6g 糖46g	中華丼 卵スープ カリフラワーのナムル 工511Kcal 蛋18.8g 脂19.5g 塩2.8g 糖60.7g	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 さつまいもバターしょうゆ煮 工60Kcal 蛋1.8g 脂2g 塩0g 糖9.3g
21日 (土)	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 ココア 工364Kcal 蛋16.5g 脂12.2g 塩1.5g 糖44g	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 工497Kcal 蛋26.1g 脂16.7g 塩3.1g 糖60.1g	かぼちゃパパロア	御飯 かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め ごぼうサラダ アスピラガスのソテー 工84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13.2g
22日 (日)	バターロール(いちごジャム) ピーンズスープ(ハム) ヨーグルト(コアコア)プレーン カフェオレ 工409Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩2.3g 糖56.3g	あんかけきのこ蕎麦 厚焼き卵 工330Kcal 蛋17.2g 脂7.1g 塩2.2g 糖50.5g	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 工125Kcal 蛋1.5g 脂7.2g 塩0.1g 糖13.5g
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(コアコア)プレーン ミロ 工436Kcal 蛋17.6g 脂15.2g 塩2g 糖56.2g	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 和風ミートローフ キャベツとささ身の和え物 工449Kcal 蛋22.3g 脂12.1g 塩3.4g 糖60.1g	黒ごまプリン	御飯 鰯の生姜醤油焼き 大根と豚肉のビリ辛煮 ほうれん草のお浸し 工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(コアコア)プレーン 抹茶ラテ 工345Kcal 蛋11.1g 脂8.4g 塩1.9g 糖42.2g	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 工536Kcal 蛋15.9g 脂22.7g 塩2.7g 糖65.9g	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 工105Kcal 蛋2.3g 脂1.6g 塩0.1g 糖20g
25日 (水)	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 工341Kcal 蛋12.9g 脂11.3g 塩1.5g 糖46g	豚丼 すまし汁(三つ葉・手毬鮭) 切り大根の和風サラダ 工528Kcal 蛋20.6g 脂20.5g 塩2.6g 糖59.9g	メロンゼリー	御飯 赤魚の煮つけ 人参ともやしとザーザイの炒め物 じゃがいもの青のりパター 工67Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0.1g 糖12.5g
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(コアコア)プレーン カフェオレ 工367Kcal 蛋11.1g 脂7.9g 塩2.1g 糖58.4g	御飯 チンジャオロース 中華風コーンスープ もやしのナムル 工562Kcal 蛋21.5g 脂25.6g 塩2.5g 糖57.4g	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 工29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g
27日 (金)	黒糖ロール クリームスープ(ベーコン) ヨーグルト(コアコア)プレーン ミルクティ 工408Kcal 蛋13.7g 脂15.2g 塩2.1g 糖52.9g	御飯 鮭のグリルマスタードソース かぼちゃのボタージュスープ きのこのサラダ 工502Kcal 蛋19.2g 脂12.1g 塩3.5g 糖76.7g	水ようかん(芋)	御飯 ニラの卵とじ キャベツのわさび和え しば漬け 工174Kcal 蛋2.9g 脂0.2g 塩0g 糖37.8g
28日 (土)	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 ココア 工389Kcal 蛋14.8g 脂14.1g 塩1.5g 糖44.3g	チキンカレーライス コンソメスープ(キャベツ・玉葱) アスピラとコーンのサラダ 工517Kcal 蛋18.9g 脂17.1g 塩3.4g 糖69.7g	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 工89Kcal 蛋2.1g 脂3.8g 塩0g 糖11.5g
				工517Kcal 蛋33.9g 脂18.1g 塩3.4g 糖52g