

献立表

利用者食		介護老人福祉施設 豆子清寿苑			
令和8年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食	
1日 (日)	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 カフェオレ	赤飯 赤だし汁(麩・貝割れ) 鯖の木の芽焼き 菜の花の白あえ	フリーカットケーキ (あまおうのムース)	グリーンピースライス えびと卵のマヨネーズ炒め アサリ大根	
	E306Kcal 蛋11.1g 脂6.9g 塩1.8g 糖48.8g	E467Kcal 蛋26.2g 脂12.2g 塩3.8g 糖57.2g	E141Kcal 蛋2g 脂8.6g 塩0.1g 糖13.8g	E438Kcal 蛋22.4g 脂11.9g 塩3g 糖56.5g	
2日 (月)	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 ミロ	御飯 豚汁 かに風味卵焼き キャベツの辛子和え	シルキーコッタ	パセリライス(コンソメ) 白身魚のトマト煮 ビーンズサラダ	
	E457Kcal 蛋19.8g 脂13.7g 塩2g 糖58.3g	E492Kcal 蛋20.7g 脂15.7g 塩2.9g 糖62.8g	E81Kcal 蛋2.3g 脂3.2g 塩0g 糖10.8g	E445Kcal 蛋25.4g 脂11.1g 塩2.2g 糖59.3g	
3日 (火)	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 抹茶ラテ	桜のちらし寿司 すまし汁(菜の花・三つ葉) 華つつみの銀あんかけ	ねりきり(女雛)	御飯 鯖のごま味噌焼き いんげんとえのき茸の和え物 パイナップル缶	
	E397Kcal 蛋14.6g 脂12.7g 塩2.3g 糖45.7g	E412Kcal 蛋16.1g 脂9.2g 塩3.6g 糖63.5g	E75Kcal 蛋0.9g 脂0g 塩0g 糖17.1g	E426Kcal 蛋20.5g 脂13.2g 塩1.6g 糖58.7g	
4日 (水)	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 カフェオレ	御飯 みそ汁(はんぺん・ほうれん草) 豚肉のくわ焼き さつま芋のいとこ煮	抹茶ゼリー	大根飯 豆腐ステーキのこあんかけ じゃが芋のそぼろ煮	
	E364Kcal 蛋12.9g 脂10.5g 塩1.6g 糖50g	E594Kcal 蛋21.4g 脂20.3g 塩2.9g 糖76.7g	E85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	E530Kcal 蛋16.7g 脂16.4g 塩2.7g 糖71.8g	
5日 (木)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ	御飯 春雨スープ 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ ほうれん草の辛子醤油和え	しっとり饅頭(黒糖)	御飯 豚キムチの卵炒め 里芋の煮物 黄桃缶	
	E340Kcal 蛋13.7g 脂8.7g 塩1.5g 糖50.9g	E469Kcal 蛋14.6g 脂18.1g 塩2.7g 糖58.9g	E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	E486Kcal 蛋22.7g 脂12.7g 塩3g 糖67.8g	
6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(ココア)プレーン ミルクティ	十五穀米 みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 鯨の蒲焼き 白菜のゆず和え	デザートムース(オレンジ)	ガーリックライス ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) カリフラワーのピクルス	
	E401Kcal 蛋15.2g 脂10.8g 塩2g 糖56.4g	E405Kcal 蛋20.1g 脂6.4g 塩2.8g 糖62.4g	E49Kcal 蛋1.2g 脂1.4g 塩0g 糖8.8g	E434Kcal 蛋15.6g 脂16.1g 塩2g 糖55.5g	
7日 (土)	黒糖ロール ビーンズスープ(ハム) ヨーグルト(ココア)プレーン ココア	御飯 すまし汁(とろろ昆布・万能葱) のし鶏のごま味噌焼き 大根サラダ	ムースシュー	わかめごはん 鯖の幽庵焼き 金時豆煮豆	
	E406Kcal 蛋18.6g 脂15.7g 塩2.2g 糖44.2g	E523Kcal 蛋19.9g 脂18.8g 塩4g 糖65.9g	E71Kcal 蛋2.4g 脂3.9g 塩0.1g 糖6.4g	E403Kcal 蛋18.5g 脂6.8g 塩2.4g 糖63.7g	
8日 (日)	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 カフェオレ	サンマーマン ギョーザ	練乳あずきプリン	じゃこ菜飯 筑前煮 キャベツの浅漬け	
	E330Kcal 蛋10.3g 脂7.3g 塩1.8g 糖52.2g	E387Kcal 蛋16.8g 脂14g 塩5.3g 糖42.8g	E59Kcal 蛋1.6g 脂1g 塩0g 糖11.2g	E405Kcal 蛋15.5g 脂9.9g 塩4.2g 糖61.8g	
令和8年3月	朝食	昼食	おやつ	夕食	
9日 (月)	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 ミロ	御飯 わかめのスープ ホークカレー ブロッコリーとエリンギのナムル	お茶まんじゅう	御飯 さばの味噌煮 五目ひじき煮 マンゴー缶	
	E402Kcal 蛋16.1g 脂15.6g 塩1.6g 糖47.6g	E746Kcal 蛋18.9g 脂22.2g 塩3.8g 糖111.7g	E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g 糖1.3g	E518Kcal 蛋22.1g 脂14.3g 塩2.2g 糖68.4g	
10日 (火)	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 抹茶ラテ	御飯 のっぺい汁 さわらの西京焼き きんぴらごぼう	マンゴープリン	かやくごはん 肉豆腐 白菜のポン酢しょうゆ和え	
	E385Kcal 蛋12.1g 脂9.2g 塩2.2g 糖48.6g	E478Kcal 蛋20.3g 脂10.2g 塩3.7g 糖71g	E70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	E508Kcal 蛋22.2g 脂18g 塩3.5g 糖60.1g	
11日 (水)	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 カフェオレ	豚たま丼 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 花野菜サラダ	ドームケーキ(チョコ)	御飯 赤魚の煮つけ ほうれん草ときのこの和え物 わかめのジャージャー炒め	
	E420Kcal 蛋13.5g 脂15.2g 塩2.1g 糖57.2g	E569Kcal 蛋19.4g 脂24.9g 塩2.6g 糖62g	E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	E376Kcal 蛋19.7g 脂5.6g 塩3.5g 糖57.2g	
12日 (木)	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 カフェオレ	御飯 もずくのスープ 白身魚のチリソース 大根の中華サラダ	コーヒーゼリー	御飯 タラの和風オニオンソース 里芋の共和え みかん缶	
	E365Kcal 蛋12g 脂10.6g 塩1.5g 糖51.2g	E408Kcal 蛋19.9g 脂11.1g 塩3.1g 糖54.9g	E63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	E419Kcal 蛋18.5g 脂6.4g 塩1.8g 糖68.6g	
13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 かきたま汁 豚肉の葱塩焼き もやしとわかめのごま酢和え	ソフトクレープ(いちご)	菜飯 卵豆腐かニ風味あんかけ キャベツのピーナッツ和え	
	E297Kcal 蛋11.5g 脂7.2g 塩1.8g 糖44.8g	E588Kcal 蛋23.5g 脂24.9g 塩1.9g 糖61.1g	E31Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0g 糖3.1g	E402Kcal 蛋14.4g 脂10.4g 塩4.8g 糖59.6g	
14日 (土)	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 ココア	御飯 コーンスープ 鮭のムニエル パーベキューソース さつま芋サラダ	チョコレートババロア	なめ茸御飯 鯖の塩焼き 肉じゃが	
	E419Kcal 蛋19.4g 脂12.9g 塩2g 糖49.9g	E620Kcal 蛋18.4g 脂18.8g 塩3.5g 糖92g	E87Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0.1g 糖12.4g	E537Kcal 蛋22.3g 脂19.2g 塩2.7g 糖58.5g	
15日 (日)	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	菜の花とベーコンの Pasta トマトと卵のスープ カリフラワーのマリネ	きみしぐれ	Eビピラフ ジャーマンポテト アスパラとコーンのサラダ	
	E380Kcal 蛋13.6g 脂11.4g 塩2.1g 糖55.5g	E472Kcal 蛋17.5g 脂20.1g 塩3g 糖50.6g	E64Kcal 蛋1.2g 脂0.1g 塩0g 糖14.3g	E402Kcal 蛋10.9g 脂12.7g 塩1.8g 糖58.1g	

令和8年3月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16日 (月)	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 ミロ E426Kcal 蛋16.2g 脂14.8g 塩1.7g 糖51.7g	バターライス コンソメスープ(コーン・玉葱) 鶏肉のマーマレード煮 にんじんサラダ E427Kcal 蛋17.2g 脂9.5g 塩2.9g 糖66.6g	やわらかプリン E69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1g	ゆかり御飯 肉味噌温やっこ ほうれん草の磯辺和え E398Kcal 蛋16.7g 脂13.7g 塩1.5g 糖51.9g
17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 E358Kcal 蛋14.6g 脂10g 塩1.6g 糖41g	御飯 赤だし(貝割れ・わかめ) 鮭の南蛮漬け さつま芋の甘煮 E467Kcal 蛋14.3g 脂10.1g 塩3.3g 糖75.8g	ミニたい焼き(小倉あん) E100Kcal 蛋2g 脂1.6g 塩0.2g 糖18.2g	御飯 ふくさ焼き 吉野煮 ピーチヨーグルト(黄桃缶) E495Kcal 蛋20.4g 脂12g 塩2.5g 糖70.9g
18日 (水)	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 E409Kcal 蛋15.8g 脂11.3g 塩2.3g 糖56.3g	御飯 コンソメスープ(白菜) タンドリーチキン マセドアンサラダ E451Kcal 蛋23.8g 脂14.5g 塩2.6g 糖55.8g	水ようかん(黒ごま) E100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2g	御飯 あじの照り焼き 五目ひじき煮 きゅうりとちくわのごま酢あえ E467Kcal 蛋25.1g 脂9.3g 塩3.7g 糖67.4g
19日 (木)	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 E391Kcal 蛋15g 脂11.5g 塩2g 糖56.9g	御飯 にら玉スープ 麻婆豆腐 ほうれん草の中華サラダ E488Kcal 蛋21.7g 脂19.1g 塩3.3g 糖56.2g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	御飯 五目チャンプルー さつま芋のレモン煮 パインアップル缶 E544Kcal 蛋19.4g 脂16.8g 塩0.8g 糖76.8g
20日 (金)	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 ミルクティ E321Kcal 蛋10.7g 脂7.5g 塩1.8g 糖48.2g	オムライス ～ホワイトソース～ コンソメスープ(白菜) マッシュポテト E469Kcal 蛋14.5g 脂13.3g 塩5g 糖71.2g	キャラメルプリン E63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.8g	ジンジャーライス 鯖の木の芽焼き 切干し大根とツナの煮物 E487Kcal 蛋22.7g 脂15.4g 塩3.1g 糖60.2g
21日 (土)	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 ココア E364Kcal 蛋15.7g 脂14.8g 塩1.5g 糖39.1g	御飯 卵とえのきのスープ カレーのムニエル和風おろしソース いんげんの煮浸し E499Kcal 蛋24.8g 脂15g 塩3.7g 糖63g	今川焼き(カスタード) E118Kcal 蛋2.1g 脂5.6g 塩0.1g 糖13.5g	茶飯 柳川風卵とじ ほうれん草のお浸し E474Kcal 蛋22g 脂16.6g 塩2.6g 糖53.2g
22日 (日)	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 E367Kcal 蛋11.1g 脂7.9g 塩2.1g 糖58.4g	山菜そば ブロッコリーとささみの ごまマヨ和え E347Kcal 蛋16.1g 脂11.5g 塩4.2g 糖39.9g	抹茶ババロア E87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	御飯 ホッケの幽庵焼き キャベツのわさび和え 金時豆煮豆 E396Kcal 蛋18.9g 脂11.4g 塩2.3g 糖66.3g
令和8年3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(ベーコン) ヨーグルト(ココア)プレーン ミロ E482Kcal 蛋16.7g 脂19.5g 塩2.2g 糖58.8g	御飯 みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 揚げだし豆腐野菜あんかけ 白菜のゆかり和え E410Kcal 蛋13.6g 脂11.6g 塩2.3g 糖60g	しっとり蒸しケーキ(プレーン) E125Kcal 蛋1.5g 脂7g 塩0.1g 糖14.1g	谷中ごはん 鯖のごまだれ焼き かぼちゃのそぼろ煮 E472Kcal 蛋22.9g 脂11.4g 塩3.4g 糖65.4g
24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 E383Kcal 蛋12.9g 脂11.9g 塩1.6g 糖41.3g	三色丼 みそ汁(なめこ・大根) キャベツとかにかまの和え物 E474Kcal 蛋22.4g 脂14.5g 塩2.5g 糖60.9g	梅ゼリー E57Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g 糖10.2g	御飯 豆腐と海老のあっさり煮 竹輪とじゃが芋の煮物 きゅうりの塩昆布和え E410Kcal 蛋19.1g 脂8.3g 塩2.3g 糖59.9g
25日 (水)	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 カフェオレ E306Kcal 蛋11.1g 脂6.9g 塩1.8g 糖48.8g	御飯 中華風コンソメスープ 八宝菜 春雨サラダ E543Kcal 蛋20.4g 脂19g 塩3.2g 糖68.9g	どら焼き(こしあん) E29Kcal 蛋0.6g 脂0.5g 塩0g 糖5.4g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き さつま芋のいとこ煮 マンゴー缶 E419Kcal 蛋16.3g 脂3.4g 塩1.5g 糖77g
26日 (木)	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 E395Kcal 蛋16.6g 脂9.3g 塩2g 糖56.7g	御飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 揚げだし豆腐 かぼちゃ含め煮 E480Kcal 蛋12.6g 脂11.5g 塩2.4g 糖77.2g	水ようかん E65Kcal 蛋1.1g 脂0.1g 塩0g 糖14.2g	御飯 あじの梅煮 大根とさつま揚げの煮物 白桃缶 E394Kcal 蛋19g 脂3.8g 塩3g 糖66.7g
27日 (金)	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 ミルクティ E371Kcal 蛋14g 脂11.7g 塩2.1g 糖51.5g	御飯 すまし汁(万能葱・玉葱) 鶏肉のにんにく照り焼き 野菜サラダ E550Kcal 蛋31.2g 脂15.9g 塩5.4g 糖67g	ムースエクレア E28Kcal 蛋0.4g 脂2.1g 塩0.1g 糖2g	御飯 豆腐チャンプルー きんぴらごぼう しば漬け E548Kcal 蛋19.2g 脂22.3g 塩2.3g 糖62.3g
28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 E388Kcal 蛋15.8g 脂14g 塩1.6g 糖43.2g	御飯 赤だし汁(麩・貝割れ) 鯖のムニエル 野菜あんかけ ひじき梅煮 E476Kcal 蛋20.6g 脂14.9g 塩3.3g 糖63.3g	デザートムース(リンゴ) E49Kcal 蛋1.2g 脂1.4g 塩0.2g 糖7.6g	御飯 さばの利休焼き 里手の五目煮 三色豆 E613Kcal 蛋25.1g 脂21.7g 塩2.2g 糖75.4g
29日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ココア)プレーン カフェオレ E340Kcal 蛋13.7g 脂8.7g 塩1.5g 糖50.9g	五目あんかけ焼きそば 春雨の中華スープ ブロッコリーのナムル E366Kcal 蛋18.9g 脂9.3g 塩3.2g 糖48.3g	ドームケーキ(カスタード) E117Kcal 蛋2.3g 脂4.2g 塩0.1g 糖17.3g	ゆかり御飯 さわらの西京焼き いんげんのツナマヨ和え E419Kcal 蛋19.6g 脂12.2g 塩2.2g 糖56.6g
30日 (月)	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 ミロ E471Kcal 蛋19g 脂15.7g 塩2.4g 糖57.9g	御飯 卵スープ タラの中華風野菜あんかけ もやしの中華サラダ E459Kcal 蛋20.2g 脂12.5g 塩4.1g 糖64g	ヨーグルトババロア E86Kcal 蛋2.6g 脂2.9g 塩0.1g 糖12.6g	御飯 ひじき入り卵焼き キャベツとささ身のみそマヨサラダ みかん缶 E479Kcal 蛋16.1g 脂17.9g 塩1.9g 糖60.5g
31日 (火)	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 抹茶ラテ E400Kcal 蛋15.7g 脂12.7g 塩2.1g 糖45.3g	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草・人参) ごぼうサラダ E633Kcal 蛋17.9g 脂28.7g 塩3.5g 糖71.7g	ソフトクレープ(バナナ) E31Kcal 蛋0.4g 脂1.8g 塩0g 糖3.1g	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 もやしの辛子醤油和え フルーツカクテル E385Kcal 蛋15.1g 脂6.1g 塩1.6g 糖63.2g