

献立表

利用者食

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和8年9月	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1日 (火)	全粥 ひじきと高野豆腐煮 たいみそ ヨーグルト(ソファール)プレーン	赤飯 みそ汁(いんげん・玉麩) さわらの西京焼き オーロラサラダ	お誕生会ケーキ 抹茶ラテ	ごはん 海老と豆腐のくず煮 大根サラダ 三色豆
	エ343Kcal 蛋11.5g 脂4.9g 塩1.3g 糖63.9g	エ459Kcal 蛋21.8g 脂14.1g 塩3.2g 糖56.1g	エ236Kcal 蛋5.6g 脂13.6g 塩0.4g 糖13g	エ489Kcal 蛋20.8g 脂13.9g 塩1.9g 糖67.6g
2日 (水)	ホタテ雑炊 山菜煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	バターチキンカレー コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) 海藻サラダ	やわらかプリン カフェオレ	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 みかん缶
	エ303Kcal 蛋13.1g 脂5.5g 塩2.3g 糖48.7g	エ622Kcal 蛋22.2g 脂28.2g 塩4g 糖69.5g	エ157Kcal 蛋5.2g 脂4.6g 塩0.2g 糖24.6g	エ516Kcal 蛋22g 脂16.5g 塩2.8g 糖61.9g
3日 (木)	全粥 大根がんも煮 ゆずみそ ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん コンソメスープ(もやし・コーン) さけのムニエル タルタルソース きのこのサラダ	コーヒーゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 鶏肉の治部煮 胡瓜と竹輪のゆかり和え フルーツカクテル
	エ349Kcal 蛋10.9g 脂6.1g 塩1.3g 糖63.5g	エ427Kcal 蛋17.1g 脂11.4g 塩2.5g 糖62g	エ107Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩0.1g 糖18.2g	エ441Kcal 蛋18.4g 脂9.8g 塩2.1g 糖67.4g
4日 (金)	しらす雑炊 五目豆 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん コンソメスープ(卵・えのき) ミートローフ フレンチサラダ	デザートムース(ぶどう) ミルクティ	菜めし 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの辛子和え
	エ310Kcal 蛋15.1g 脂5.2g 塩2.4g 糖49.1g	エ528Kcal 蛋23.4g 脂18.8g 塩3.5g 糖65.3g	エ109Kcal 蛋4.1g 脂4.6g 塩0.1g 糖12.5g	エ448Kcal 蛋20g 脂13.7g 塩3.8g 糖59.3g
5日 (土)	全粥 切昆布とツナ煮 梅干し ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん にら玉スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨の中華サラダ	杏仁豆腐 ココア	ごはん カレイの煮付け オクラのたたき和え 金時豆煮豆
	エ326Kcal 蛋10.5g 脂6.7g 塩2.4g 糖56.6g	エ511Kcal 蛋16g 脂16.1g 塩3.3g 糖71.7g	エ199Kcal 蛋7.7g 脂9g 塩0.2g 糖20.8g	エ437Kcal 蛋23g 脂2.9g 塩1.5g 糖73.9g
6日 (日)	全粥 厚揚げ入りきんぴら たくあん ヨーグルト(ソファール)プレーン	月見うどん風 かぼちゃと枝豆のサラダ	水ようかん(抹茶) カフェオレ	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み 大根ピクルス
	エ338Kcal 蛋9.8g 脂5.4g 塩1.3g 糖61.7g	エ342Kcal 蛋10.9g 脂9g 塩3.7g 糖51.2g	エ289Kcal 蛋5.2g 脂4.3g 塩0.1g 糖58g	エ406Kcal 蛋14g 脂11.6g 塩2.9g 糖60.4g
7日 (月)	鮭雑炊 かんぴょう煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) チンジャオロース ぎゅうりとわかめの中華和え	杏ゼリー ミロ	人参の炊き込みごはん 豆腐ステーキきのこあんかけ いんげんのごま味噌和え
	エ312Kcal 蛋13.8g 脂4.7g 塩2.5g 糖51.9g	エ510Kcal 蛋17.9g 脂21.5g 塩2.4g 糖56.6g	エ212Kcal 蛋6.2g 脂9.1g 塩0.2g 糖26.9g	エ405Kcal 蛋14.5g 脂9.4g 塩2.7g 糖62.1g
8日 (火)	全粥 高野豆腐の五目煮 しば漬け ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん みそ汁(長葱・玉麩) 鶏の唐揚げネギ醤油ダレ れんこんマリネサラダ	マロンババロア 抹茶ラテ	ごはん さわらの柚子胡椒焼き かぼちゃの炊き合わせ 白いんげん豆
	エ333Kcal 蛋11.5g 脂4.7g 塩1.7g 糖61.4g	エ499Kcal 蛋14.2g 脂20.7g 塩3g 糖61.4g	エ199Kcal 蛋5.9g 脂7.4g 塩0.3g 糖17.7g	エ500Kcal 蛋21.7g 脂9g 塩2.9g 糖76.4g
9日 (水)	鶏雑炊 ひじき田舎煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん 赤だし汁(豆腐・万能葱) さばの利休焼き いんげんの当座煮	抹茶プリン カフェオレ	谷中ごはん ぶたと海老の五目旨煮 キャベツと竹輪のマヨボン酢和え
	エ307Kcal 蛋13.4g 脂4.8g 塩2.9g 糖51.7g	エ542Kcal 蛋24.1g 脂22.1g 塩3.1g 糖58g	エ146Kcal 蛋4.6g 脂3.9g 塩0.2g 糖23.7g	エ467Kcal 蛋17.6g 脂16.4g 塩2.5g 糖58.9g
10日 (木)	全粥 がんもとふきの煮物 梅びしお ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん コンソメスープ(ほうれん草・人参) タンドリーチキン カリフラワーのカニ風味サラダ	イチゴゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 卵と豆腐のカニ玉風 じゃが芋のバターしょうゆ炒め パイナップル缶
	エ328Kcal 蛋10.3g 脂5.9g 塩1.8g 糖59.3g	エ424Kcal 蛋24.4g 脂13.5g 塩2g 糖52.1g	エ67Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖16.6g	エ504Kcal 蛋18.1g 脂13.6g 塩2.4g 糖71.4g

11日 (金)	きのご雑炊 五目きんぴら ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん 春雨スープ 八宝菜 もやし中華サラダ	ヨーグルトババロア ミルクティ	ごはん 太刀魚のごまだれ焼き 里芋の甘辛煮 黄桃缶
	エ318Kcal 蛋13.3g 脂4.6g 塩2.5g 糖53.6g	エ465Kcal 蛋15.6g 脂15.4g 塩2.9g 糖62.2g	エ172Kcal 蛋5.7g 脂6.3g 塩 0.2g 糖23.2g	エ534Kcal 蛋16.9g 脂15g 塩2.2g 糖76.3g
12日 (土)	全粥 いんげんと鶏炒め煮 なめ茸 ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん 卵スープ 白身魚(しいら)のチリソース 人参とえきの中華風サラダ	ライチゼリー ココア	わかめごはん 卵ともやしの中華あんかけ かぼちゃのそぼろ煮
	エ320Kcal 蛋11.7g 脂3.2g 塩1.7g 糖60.6g	エ462Kcal 蛋23.1g 脂9.2g 塩3.8g 糖68.5g	エ180Kcal 蛋5.7g 脂8.2g 塩 0.1g 糖19.5g	エ478Kcal 蛋17.4g 脂15g 塩3.4g 糖63.5g
13日 (日)	全粥 かぶと厚揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト(ソファール)プレーン	ちゃんぽん風ラーメン カニ風味シュウマイ	梅ゼリー カフェオレ	ゆかりごはん 筑前煮 ブロッコリーの塩昆布和え
	エ320Kcal 蛋9.9g 脂4.6g 塩 1.2g 糖60.5g	エ437Kcal 蛋17.2g 脂15.5g 塩6.3g 糖51.5g	エ150Kcal 蛋2.9g 脂4.6g 塩 0.1g 糖24.7g	エ423Kcal 蛋17g 脂10.1g 塩1.7g 糖62.4g
14日 (月)	カニ雑炊 切干大根の含め煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	コーンライス オニオンスープ 煮込みハンバーグ アスパラガスのソテー	デザートムース(バナナ) ミロ	ごはん ほっけの味噌焼き カリフラワーのカニ風味あんかけ みかん缶
	エ296Kcal 蛋12.3g 脂3.6g 塩2.5g 糖52.3g	エ550Kcal 蛋19.3g 脂19.5g 塩3.8g 糖74.1g	エ180Kcal 蛋7g 脂8.7g 塩 0.2g 糖18.2g	エ445Kcal 蛋18.6g 脂8.8g 塩2.2g 糖68g
15日 (火)	全粥 高野豆腐のきのこ煮 たいみそ ヨーグルト(ソファール)プレーン	ネギトロしらす丼 さつま汁 いんげんの生姜和え	水ようかん 抹茶ラテ	ごはん ふくさ焼き じゃが芋のツナ煮 マンゴー缶
	エ364Kcal 蛋12.6g 脂6.6g 塩1.3g 糖64.2g	エ374Kcal 蛋23.3g 脂3.1g 塩2.8g 糖61g	エ141Kcal 蛋4.1g 脂4.3g 塩 0.2g 糖11.3g	エ514Kcal 蛋20.6g 脂14.9g 塩2.4g 糖69.5g
16日 (水)	ホタテ雑炊 ぜんまい煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん かぼちゃのポタージュスープ 海老フライ きのこマリネのサラダ	キャラメルプリン カフェオレ	ごはん あじの梅煮 蒸しなす生姜醤油 黄桃缶
	エ293Kcal 蛋12.1g 脂5.1g 塩2.2g 糖48.5g	エ663Kcal 蛋18.1g 脂28.8g 塩2.8g 糖81.6g	エ156Kcal 蛋5.4g 脂4g 塩 0.2g 糖25.4g	エ397Kcal 蛋18.2g 脂5.5g 塩3.3g 糖64.7g
17日 (木)	全粥 白菜とがんも煮 ゆずみそ ヨーグルト(ソファール)プレーン	秋のちらし寿司 すまし汁(三つ葉・手毬麴) 海老茶巾の銀あんかけ	パインゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の磯辺和え フルーツカクテル
	エ348Kcal 蛋11g 脂6.1g 塩 1.3g 糖63.2g	エ386Kcal 蛋12.1g 脂7.2g 塩2.9g 糖65.2g	エ67Kcal 蛋0.1g 脂0g 塩0g 糖16.7g	エ488Kcal 蛋20g 脂14.7g 塩1.6g 糖64g
18日 (金)	しらす雑炊 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	オムライス ～デミグラスソース～ コーンスープ かぼちゃサラダ	デザートムース(メロン) ミルクティ	十五穀米 カレーの煮付け ブロッコリーのおかか和え
	エ321Kcal 蛋14.3g 脂5g 塩 2.2g 糖53.9g	エ631Kcal 蛋20.1g 脂26.9g 塩3.6g 糖85.4g	エ124Kcal 蛋4.1g 脂4.6g 塩 0.2g 糖16.1g	エ374Kcal 蛋22.8g 脂2.8g 塩2g 糖60.4g
19日 (土)	バターロール(いちごジャム) コーンポタージュスープ ヨーグルト(ソファール)プレーン	栗赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麴) 刺身盛り 錦たまご 凍り豆腐と野菜の炊き合わせ 煮豆(紅絞) 柿	ねりきり(鶴亀の舞) ココア	こぎつねごはん 卵豆腐カニ風味あんかけ キャベツと竹輪の和え物
	エ276Kcal 蛋7.8g 脂5.6g 塩 1.5g 糖44.6g	エ783Kcal 蛋46.5g 脂21.3g 塩5.2g 糖96.1g	エ189Kcal 蛋7.4g 脂6.6g 塩 0.1g 糖23.7g	エ358Kcal 蛋14g 脂7.1g 塩 3g 糖56.2g
20日 (日)	全粥 いんげんとしらたき炒め煮 たくあん ヨーグルト(ソファール)プレーン	ほうれん草とツナのクリームパスタ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) カリフラワーのピクルス	パンプキンババロア カフェオレ	ごはん 赤魚の煮付け オクラの味噌和え 卵の花
	エ314Kcal 蛋9.4g 脂3.4g 塩 1.6g 糖61.7g	エ366Kcal 蛋17.1g 脂11.5g 塩2.4g 糖45.7g	エ179Kcal 蛋5g 脂5.6g 塩 0.2g 糖27.9g	エ340Kcal 蛋17.6g 脂3.2g 塩1.3g 糖57.3g

21日 (月)	鮭雑炊 五目きんぴら ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	鶏の照り焼き丼 すまし汁(とろろ昆布) いんげんのおかか和え	練乳あずきプリン ミロ	ごはん 柳川風卵とじ 切干大根の和風サラダ 洋梨のコンポート
	Ⓔ327Kcal 蛋13.9g 脂5.5g 塩2.4g 糖53.1g	Ⓔ377Kcal 蛋12.2g 脂8.6g 塩3.4g 糖59.1g	Ⓔ206Kcal 蛋7.4g 脂8.3g 塩 0.2g 糖25.5g	Ⓔ581Kcal 蛋21.7g 脂17.5g 塩2.4g 糖75.1g
22日 (火)	全粥 ふきと厚揚げ煮 しば漬け ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん コンソメスープ(わかめ・人参) 豚肉と野菜のガーリック炒め ポテトサラダ	水ようかん(こしあん) 抹茶ラテ	山菜ごはん 白魚(シルバー)の粕漬け焼き ほうれん草の辛子醤油和え
	Ⓔ219Kcal 蛋6.7g 脂3.2g 塩 1.4g 糖41.4g	Ⓔ429Kcal 蛋13.8g 脂19g 塩2g 糖46.7g	Ⓔ180Kcal 蛋4.7g 脂4g 塩 0.2g 糖23.6g	Ⓔ255Kcal 蛋16.5g 脂5.9g 塩2.6g 糖31.6g
23日 (水)	鶏雑炊 かんぴょう煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) さわらの南蛮漬け ごぼうサラダ	黒ごまプリン カフェオレ	じゃこ菜めし 豆腐チャンプルー 大根の梅肉和え
	Ⓔ311Kcal 蛋13.5g 脂4.8g 塩2.8g 糖52.1g	Ⓔ608Kcal 蛋22.4g 脂27.3g 塩3.7g 糖64.5g	Ⓔ158Kcal 蛋5.6g 脂5g 塩 0.2g 糖23.6g	Ⓔ498Kcal 蛋18.8g 脂20.4g 塩2.9g 糖57.7g
24日 (木)	全粥 がんもとひじき煮 梅びしお ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん 赤だし汁(麩・貝割れ) 鶏肉の照り焼き いんげんのピーナッツ和え	コーヒーゼリー(カルシウムプラス) アップルティー	ガーリックライス さけとじゃが芋のクリーム煮 れんこんのツナマヨ和え
	Ⓔ292Kcal 蛋7.9g 脂2.7g 塩 1.7g 糖59.7g	Ⓔ529Kcal 蛋24.8g 脂18.6g 塩3.1g 糖63.6g	Ⓔ107Kcal 蛋0.8g 脂3.4g 塩 0.1g 糖18.2g	Ⓔ554Kcal 蛋17.3g 脂20.9g 塩3.3g 糖72.2g
25日 (金)	きのご雑炊 高野豆腐の五目煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん わかめスープ 酢豚 もやしの辛子和え	梅ゼリー ミルクティ	ブロッコリーと海老のリゾット スペイン風オムレツ にんじんサラダ
	Ⓔ323Kcal 蛋15g 脂5.6g 塩 2.2g 糖50.9g	Ⓔ539Kcal 蛋18.2g 脂22g 塩2.5g 糖62g	Ⓔ141Kcal 蛋3.3g 脂4.9g 塩 0.1g 糖20.7g	Ⓔ436Kcal 蛋16.8g 脂19.6g 塩2.4g 糖45.6g
26日 (土)	全粥 切干大根と里芋煮 なめ茸 ヨーグルト(ソファール)プレーン	ごはん 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 きゅうりとときくらげの中華和え	シルキーコッタ ココア	ごはん 豚肉の葱塩焼き きんぴらごぼう ふきの煮物
	Ⓔ349Kcal 蛋10.4g 脂5.2g 塩1.9g 糖64.8g	Ⓔ513Kcal 蛋20.4g 脂18.6g 塩3.4g 糖65.6g	Ⓔ193Kcal 蛋7.7g 脂9.7g 塩 0.1g 糖17.5g	Ⓔ619Kcal 蛋21.5g 脂25g 塩1.3g 糖69.2g
27日 (日)	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 のり佃煮 ヨーグルト(ソファール)プレーン	きのご蕎麦 いんげんの生姜醤油和え	あずきミルクパバロリア カフェオレ	紅葉ごはん 海老と卵のマヨネーズ炒め ブロッコリーのツナサラダ
	Ⓔ352Kcal 蛋11g 脂4.2g 塩 1.3g 糖68.2g	Ⓔ329Kcal 蛋16.9g 脂4.8g 塩3.7g 糖50.3g	Ⓔ179Kcal 蛋5g 脂5.6g 塩 0.1g 糖28g	Ⓔ513Kcal 蛋22.2g 脂20.6g 塩2.8g 糖56.8g
28日 (月)	カニ雑炊 磯豆 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん コンソメスープ(キャベツ・人参) 揚げだし豆腐野菜あんかけ ほうれん草のごま和え	水ようかん(栗) ミロ	ごはん 太刀魚のごまだれ焼き 小松菜のなめ茸和え ブルーネ煮
	Ⓔ310Kcal 蛋14.2g 脂5.9g 塩2.3g 糖49g	Ⓔ420Kcal 蛋14.1g 脂12.9g 塩2.5g 糖57.7g	Ⓔ281Kcal 蛋8g 脂7.4g 塩 0.2g 糖43.6g	Ⓔ501Kcal 蛋16.5g 脂14.9g 塩2.2g 糖69.7g
29日 (火)	全粥 切り昆布ちくわ煮 たいみそ ヨーグルト(ソファール)プレーン	とうもろこしごはん コンソメスープ(白菜・万能葱) 白身魚(しら)のムニエル マカロニサラダ	デザートムース(りんご) 抹茶ラテ	ごはん ほうれん草とチーズの卵焼き カリフラワーのピクルス 白桃缶
	Ⓔ354Kcal 蛋10.8g 脂5.3g 塩2g 糖66.1g	Ⓔ532Kcal 蛋27.6g 脂19g 塩3.6g 糖62.3g	Ⓔ151Kcal 蛋4.7g 脂5.6g 塩 0.2g 糖11.3g	Ⓔ459Kcal 蛋16.5g 脂13.9g 塩1.8g 糖65.3g
30日 (水)	ホタテ雑炊 山菜煮 ヨーグルト(ソファール)ストロベリー	ごはん すまし汁(竹輪・いんげん) のし鶏のごま味噌焼き さつま芋のきんぴら	水ようかん(白あん) カフェオレ	ごはん 豚肉となすのピリ辛炒め じゃが芋の味噌バター煮 りんごのコンポート
	Ⓔ303Kcal 蛋13.1g 脂5.5g 塩2.3g 糖48.7g	Ⓔ539Kcal 蛋20.7g 脂13.6g 塩3.6g 糖81.1g	Ⓔ219Kcal 蛋4.8g 脂3.1g 塩 0.1g 糖42g	Ⓔ646Kcal 蛋18.5g 脂25.2g 塩2.1g 糖77.4g