



献立はホームページでもご覧いただけます。

# 令和5年1 1月 けやき苑献立表



イラスト・写真はイメージです。  
実際の食事内容と異なることがあります。



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
		御飯 ホキの香味焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 パイン缶 I補† - 520kcal 蛋白質 26.5g 脂質 10.8g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g	御飯 鯖の立田揚げ(揚げ) じゃが芋の煮っころがし インゲンのクルミ和え 味噌汁 ブドウゼリー I補† - 644kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.4g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g	 <b>文化の日</b> <b>休館日</b>	御飯 豚肉スタミナ炒め 魚河岸揚げの煮物 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁 洋梨缶 I補† - 613kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.9g 食塩 3.3g 減塩食 食塩2.4g
6	7	8	9	10	11
御飯 鶏の照り焼き ポテトグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ いちごブルーチェ I補† - 623kcal 蛋白質 29.8g 脂質 21.1g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g	御飯 タラのみぞれあんかけ(揚げ) ビーフンソテー 胡瓜の梅和え 味噌汁 バナナ I補† - 540kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.7g 食塩 3.7g 減塩食 食塩2.7g	<b>リクエストメニュー</b> ポークカレーライス 白菜サラダ 漬物 コンソメスープ ヨーグルトストロベリーソース I補† - 570kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.1g 食塩 3.7g 減塩食 食塩2.7g	<b>リクエストメニュー</b> 御飯 豚肉と野菜の炒め物 ふるふき大根 青梗菜の和え物 清汁 I補† - 529kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.1g 食塩 2.1g 減塩食 食塩1.4g	<b>リクエストメニュー</b> 天井(揚げ) 里芋の煮物 杓苧草のお浸し 味噌汁 水ようかん I補† - 630kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15g 食塩 4.2g 減塩食 食塩3.1g	御飯 赤魚の揚げ出し(揚げ) 筑前煮 インゲンのごま和え 味噌汁 ピーチゼリー I補† - 568kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14.6g 食塩 4g 減塩食 食塩2.9g
13	14	15	16	17	18
御飯 ホキの和風きのこあんかけ(焼き) さつまいもの甘煮 もやしのなめ茸和え 味噌汁 オレンジ I補† - 527kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.3g 食塩 2.7g 減塩食 食塩1.9g	<b>リクエストメニュー</b> 御飯 豚肉の焼肉風炒め ひじきの煮物 大根とカニカマの和風サラダ 味噌汁 抹茶ゼリー I補† - 648kcal 蛋白質 25.9g 脂質 22g 食塩 3.7g 減塩食 食塩2.7g	御飯 カレイの卸しポン酢がけ(揚げ) 里芋のそぼろ煮 春菊と舞茸辛子和え 味噌汁 黄桃缶 I補† - 555kcal 蛋白質 27.6g 脂質 10.9g 食塩 2.6g 減塩食 食塩1.8g	<b>秋の実り御膳</b> 吹き寄せ御飯 がんもの煮物 白菜の柚子ポン酢和え けんちん汁 紅葉饅頭 I補† - 591kcal 蛋白質 30.3g 脂質 13.9g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g	御飯 肉豆腐 卵焼き 小松菜の梅しらす和え 味噌汁 りんご煮 I補† - 607kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.8g 食塩 3.4g 減塩食 食塩2.4g	御飯 鶏とキノコの香り漬け 揚げ出し豆腐 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 みかん缶 I補† - 631kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.3g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g
20	21	22	23	24	25
<b>リクエストメニュー</b> オムライス ハウレン草とIのソテー 大根サラダ コンソメスープ プリン I補† - 555kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.7g 食塩 2.7g 減塩食 食塩1.9g	御飯 ホッケの塩焼き 肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁 パイン缶 I補† - 554kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.2g 食塩 2.9g 減塩食 食塩2.0g	御飯 とんかつ(揚げ) 小松菜の煮浸し 浅漬け風サラダ 味噌汁 リンゴゼリー I補† - 596kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.9g 食塩 3.9g 減塩食 食塩2.8g	<b>勤労感謝の日</b>  <b>休館日</b>	御飯 鯖の煮付け 大学芋風 豆腐サラダ 味噌汁 洋梨缶 I補† - 614kcal 蛋白質 28.1g 脂質 14.1g 食塩 2.8g 減塩食 食塩2.0g	<b>選択</b> [A]鶏肉のトマト煮 [B]白身魚の外付け焼き 御飯 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ パナナ A I補† - 595kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.4g 食塩 2.4g B I補† - 588kcal 蛋白質 23g 脂質 20.1g 食塩 2.1g 減塩食 食塩1.6g 減塩食 食塩1.4g
27	28	29	30		
御飯 アジフライ(揚げ) 南瓜の煮物 チンゲン菜のゴマ味噌和え けんちん汁 みかん缶 I補† - 549kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.1g 食塩 1.9g 減塩食 食塩1.2g	御飯 肉団子の五目あんかけ 金平ごぼう 酢の物 味噌汁 洋梨缶 I補† - 596kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.5g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g	茶飯 おでん 和風野菜炒め ほうれん草の白和え 味噌汁 みかん I補† - 612kcal 蛋白質 25.8g 脂質 19.1g 食塩 4.6g 減塩食 食塩3.4g	五目炒飯 春巻 わかめサラダ 中華スープ フルーツカクテル缶 I補† - 628kcal 蛋白質 23.2g 脂質 21.3g 食塩 2.9g 減塩食 食塩2.0g		