

清里苑 2025年10月献立表

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
01	水	オムレツ 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 384 kcal 食塩 2.0 g	豚肉とれんこんの甘酢炒め かぶのかに風味あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 573 kcal 食塩 2.7 g	大豆ミートのハンバーグ ひじきの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 535 kcal 食塩 3.4 g	16	木	竹輪のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 506 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のカレー炒め きのこの洋風煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 577 kcal 食塩 2.8 g	木の葉弁 なすの炒め物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	エネルギー 544 kcal 食塩 3.5 g		
		厚揚げの味噌かけ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 458 kcal 食塩 2.1 g	サーモンフライ なすの煮びたし スナッペンえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 671 kcal 食塩 3.8 g	鶏肉の中華炒め 里芋の煮物 小松菜のごま和え ご飯 中華スープ	エネルギー 576 kcal 食塩 3.0 g			厚揚げの煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 426 kcal 食塩 2.4 g	野菜タンメン 切干大根煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ(黄桃)	エネルギー 530 kcal 食塩 3.8 g	アジフライ 筑前煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 531 kcal 食塩 2.8 g		
02	木	魚肉ソーセージと野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 401 kcal 食塩 2.4 g	豆腐の五目うま煮 焼売 春雨サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 648 kcal 食塩 3.9 g	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 和風スープ	エネルギー 546 kcal 食塩 2.5 g	18	土	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 422 kcal 食塩 2.0 g	豆腐ステーキ肉味噌かけ じゃが芋の煮物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 515 kcal 食塩 2.8 g	鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし ピーマンの塩昆布和え ご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 548 kcal 食塩 2.9 g		
		ウインナーと野菜のソテー いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 407 kcal 食塩 2.2 g	鶏そぼろ丼 じゃが芋の煮物 わかめの和え物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 535 kcal 食塩 3.4 g	ぶり大根 人参の金平 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 532 kcal 食塩 2.7 g			スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 459 kcal 食塩 2.3 g	メバルのみぞれあんかけ さつま芋の煮物 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 564 kcal 食塩 2.6 g	豚肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 すまし汁	エネルギー 511 kcal 食塩 2.7 g		
03	金	鶏団子と野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 435 kcal 食塩 2.7 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま揚げの炒め物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	エネルギー 570 kcal 食塩 3.2 g	海鮮きのこ炒め 春巻き おくら和風マヨ和え ご飯 和風スープ	エネルギー 561 kcal 食塩 3.0 g	20	月	卵の花 なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 487 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の治部煮風 竹輪の磯辺炒め 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 554 kcal 食塩 3.3 g	さわらのごま焼き 春雨の炒め物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 517 kcal 食塩 2.9 g		
		ハムと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 511 kcal 食塩 2.0 g	お月見うどん 里芋の白煮 ひじきとれんこんのサラダ フルーツ(バナナ)	エネルギー 532 kcal 食塩 4.3 g	鶏肉の塩麹炒め 切干大根煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 576 kcal 食塩 2.8 g			ハムと野菜の洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 452 kcal 食塩 2.0 g	カツの卵とじ ピーマンの和風煮 白菜の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 602 kcal 食塩 3.6 g	シーフードカレーライス ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ 福神漬け	エネルギー 552 kcal 食塩 3.8 g		
04	土	卵の花 なすのポン酢和え かぶと干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 375 kcal 食塩 2.4 g	たらものムニエル・バター醤油 さつま芋の煮物 小松菜の白和え ご飯 味噌汁	エネルギー 508 kcal 食塩 2.9 g	回鍋肉 さつま揚げの煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 603 kcal 食塩 3.0 g	22	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 415 kcal 食塩 2.6 g	けんちんそば なすのトマト煮 わかめのサラダ フルーツ(みかん缶)	エネルギー 564 kcal 食塩 4.0 g	鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの煮物 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 627 kcal 食塩 2.7 g		
		ベーコンと野菜の洋風煮 スナッペンえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 405 kcal 食塩 2.2 g	チキンカレーライス ミニコロッケ 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 641 kcal 食塩 3.6 g	さばの焼き浸し 大根のそぼろあん 白菜のごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 549 kcal 食塩 2.6 g			ウインナーと野菜のクリーム煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 510 kcal 食塩 2.4 g	おでん チンゲン菜の塩麹炒め さつま芋のサラダ ご飯 フルーツ(柿)	エネルギー 577 kcal 食塩 2.3 g	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 白菜のごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 579 kcal 食塩 2.9 g		
05	日	厚揚げの葱ダレ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 460 kcal 食塩 2.1 g	ボークビーンズ ブロッコリーのソテー 人参サラダ ご飯 卵スープ	エネルギー 525 kcal 食塩 2.9 g	いか団子と野菜の甘酢炒め チンゲン菜の煮びたし マカロニサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 549 kcal 食塩 3.1 g	24	金	がんもの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 449 kcal 食塩 2.4 g	牛丼 麩と野菜の煮物 ブロッコリーと干しエビの和え物 味噌汁	エネルギー 613 kcal 食塩 2.6 g	カレイの味噌漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 人参サラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 494 kcal 食塩 2.8 g		
		オムレツ 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 426 kcal 食塩 2.1 g	赤魚の煮付け 鶏レバーの味噌煮 糖しほり大根 ご飯 すまし汁	エネルギー 514 kcal 食塩 3.3 g	豚丼 麩と野菜の煮物 わかめのサラダ 味噌汁	エネルギー 538 kcal 食塩 3.3 g			オムレツ 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 384 kcal 食塩 1.9 g	鶏肉の手撕ソース風 きのこの中華煮 糖しほり大根 ご飯 中華スープ	エネルギー 609 kcal 食塩 3.9 g	いか団子の野菜あんかけ 肉じゃが マカロニサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 547 kcal 食塩 3.1 g		
06	月	いわしつみれの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 420 kcal 食塩 2.4 g	海鮮と春雨の中華煮込み なすとピーマンの炒め物 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ	エネルギー 537 kcal 食塩 3.6 g	鶏肉の塩昆布炒め がんもの煮物 カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 673 kcal 食塩 3.1 g	26	土	竹輪のソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 450 kcal 食塩 2.4 g	豚肉のオイスター炒め ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 649 kcal 食塩 3.5 g	揚げ出し豆腐 根菜の煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 和風スープ	エネルギー 453 kcal 食塩 2.4 g		
		ハムステーキ いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 423 kcal 食塩 2.5 g	ハンバーグ 人参の甘煮 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 528 kcal 食塩 3.3 g	炒り豆腐 じゃが芋の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	エネルギー 571 kcal 食塩 3.7 g			ベーコンと野菜のソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 462 kcal 食塩 2.6 g	あじの蒲焼き かぼちゃと豚肉の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 541 kcal 食塩 2.9 g	鶏つくね 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯 けんちん汁	エネルギー 537 kcal 食塩 3.1 g		
07	火	大豆と野菜のクリーム煮 ひじきとごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 472 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の唐揚げ 厚焼きたまご ほうれん草のごま和え ゆかりご飯 味噌汁	エネルギー 587 kcal 食塩 3.1 g	たらきのこあんかけ 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 496 kcal 食塩 2.8 g	28	火	厚揚げの葱ダレ 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 411 kcal 食塩 2.0 g	カレーうどん じゃが芋のソテー ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ(バナナ)	エネルギー 555 kcal 食塩 3.1 g	さばのレモン・バター醤油 そぼろきんぴら キャベツの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 546 kcal 食塩 2.7 g		
		ウインナーと野菜の洋風煮 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 413 kcal 食塩 2.3 g	海鮮中華炒め さつま揚げの煮物 なすのピリ辛和え ご飯 中華スープ フルーツ(バナナ)	エネルギー 519 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉とかぶの甘辛煮 れんこんの和風炒め スナッペンえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 547 kcal 食塩 2.8 g			スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 424 kcal 食塩 1.9 g	海鮮塩炒め 筑前煮 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	エネルギー 550 kcal 食塩 3.1 g	豚肉となすの味噌煮 チンゲン菜の炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 567 kcal 食塩 2.8 g		
08	水	ミートボール ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 425 kcal 食塩 2.7 g	カレイの照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 509 kcal 食塩 2.7 g	肉豆腐 人参しりしり 玉ねぎと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 545 kcal 食塩 2.6 g	30	木	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 485 kcal 食塩 2.0 g	ぶりの甘酢照り焼き かぶの生姜あんかけ 白菜のお浸し 銀杏としめじの炊き込みご飯 かきたま汁	エネルギー 522 kcal 食塩 3.4 g	メンチカツ 大豆の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 594 kcal 食塩 3.5 g		
		*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります															
09	金	オムレツ ほうれん草のごま和え さつま芋のお粥 味噌汁 カルシウムヨーグルト	エネルギー 381 kcal 食塩 2.4 g	パンパキンシチュー きのこのソテー 野菜サラダ ご飯	エネルギー 623 kcal 食塩 2.4 g	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ピーマンと干しエビの和え物 中華スープ	エネルギー 508 kcal 食塩 3.1 g										