

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 4月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(月)	ご飯 さつまいの味噌汁 角煮 めかぶ 梅干し エネルギー 460.8 Kcal たんぱく質 15.12 g	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 五目金平 きゃべつのピーナツ和え しめじの味噌汁 エネルギー 759.8 Kcal たんぱく質 33.47 g	ご飯 酢豚 キムチ セロリの中華和え ワカメスープ エネルギー 752.1 Kcal たんぱく質 25.33 g	飲み物・お菓子 エネルギー 394.0 Kcal たんぱく質 8.30 g
2(火)	ご飯 玉葱の味噌汁 焼き魚 もずく 漬物 エネルギー 426.0 Kcal たんぱく質 14.86 g	ご飯 和風豆腐ハンバーグ 卵豆腐 煮卵 菜の花の味噌汁 エネルギー 791.0 Kcal たんぱく質 42.39 g	ご飯 煮魚 アスパラとイカのソテー 和風パスタソテー もずくの清し汁 エネルギー 671.6 Kcal たんぱく質 40.59 g	牛乳・お菓子 エネルギー 126.0 Kcal たんぱく質 6.20 g
3(水)	ご飯 きゃべつの味噌汁 竹輪の煮物 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 448.3 Kcal たんぱく質 14.35 g	オムライス サラダ イカリング コーンスープ デザート エネルギー 916.3 Kcal たんぱく質 29.70 g	ご飯 干焼蝦仁(エビチリ) 白菜のクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ エネルギー 687.2 Kcal たんぱく質 24.59 g	乳酸菌飲料・お菓子 エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
4(木)	ご飯 南瓜の味噌汁 煮物 大根おろし いりこの佃煮 エネルギー 433.1 Kcal たんぱく質 14.05 g	いなり寿司 ゴボウ天うどん ほうれん草の胡麻和え ゼリー オレンジ エネルギー 753.4 Kcal たんぱく質 22.02 g	ご飯 魚の竜田揚げ 炊き合わせ 春雨の酢の物 かき玉汁 エネルギー 756.8 Kcal たんぱく質 32.10 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
5(金)	ご飯 麩の味噌汁 いわしの甘露煮 梅びしお 佃煮 エネルギー 458.4 Kcal たんぱく質 14.73 g	ご飯 回鍋肉 白滝の明太和え 蒸し焼売 里芋の味噌汁 エネルギー 733.2 Kcal たんぱく質 28.12 g	ご飯 魚のムニエル 牛蒡の炒り煮 カリフラワーのカレー風味和え コンソメスープ エネルギー 724.9 Kcal たんぱく質 30.95 g	牛乳・お菓子 エネルギー 478.0 Kcal たんぱく質 14.40 g
6(土)	ご飯 えのきの味噌汁 もずく 明太子 味のり エネルギー 424.8 Kcal たんぱく質 15.73 g	カツカレー 海草サラダ 茄子のソテー オレンジゼリー 福神漬 エネルギー 996.7 Kcal たんぱく質 23.57 g	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 冷奴 竹の子の煮物 麩の味噌汁 エネルギー 706.8 Kcal たんぱく質 35.22 g	お菓子・ジュース エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
7(日)	ご飯 茄子の味噌汁 大根の煮物 鮭フレーク 漬物 エネルギー 428.3 Kcal たんぱく質 12.82 g	イングリッシュマフィンサンド グリーンサラダ プリン チキンリング コーヒー エネルギー 833.6 Kcal たんぱく質 37.07 g	ご飯 魚の照り焼き じゃが芋の金平 小松菜のお浸し 豚汁 エネルギー 773.0 Kcal たんぱく質 34.57 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
8(月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 スクランブルエッグ 岩のり 漬物 エネルギー 480.3 Kcal たんぱく質 15.75 g	ご飯 魚の揚げおろし煮 マカロニサラダ 山芋のソテー 卵豆腐の清し汁 エネルギー 715.6 Kcal たんぱく質 28.28 g	ご飯 肉じゃが 焼き鳥 酢の物 にらの味噌汁 エネルギー 826.2 Kcal たんぱく質 40.24 g	飲み物・お菓子 エネルギー 68.4 Kcal たんぱく質 1.26 g
9(火)	ご飯 大根の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 458.6 Kcal たんぱく質 18.61 g	ご飯 ササミのフライ 巣籠もり卵 セロリの中華和え 赤だし エネルギー 811.2 Kcal たんぱく質 50.75 g	ご飯 魚のめか炊き 里芋の煮物おかかまぶし もやしと胡瓜の胡麻和え そうめん汁 エネルギー 752.5 Kcal たんぱく質 27.71 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10(水)	ご飯 しめじの味噌汁 焼き魚 納豆 味のり エネルギー 492.4 Kcal たんぱく質 22.67 g	ドライカレー 海草サラダ 白身フライ オレンジ 卵スープ エネルギー 893.1 Kcal たんぱく質 34.00 g	ご飯 ポークソテー 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 743.6 Kcal たんぱく質 34.20 g	乳酸菌飲料・お菓子 エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
11(木)	ご飯 豆腐の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物 エネルギー 494.3 Kcal たんぱく質 16.74 g	創立記念 園遊会 エネルギー 191.1 Kcal たんぱく質 6.44 g	ご飯 魚の唐揚げ 五目豆 春雨の酢の物 えのきの味噌汁 エネルギー 708.1 Kcal たんぱく質 33.59 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
12(金)	ご飯 麩の味噌汁 卵焼き 鮭フレーク 漬物 エネルギー 477.2 Kcal たんぱく質 17.21 g	ご飯 串カツ ナムル ビーフンチャンプルー ザーサイスープ エネルギー 1091.1 Kcal たんぱく質 45.21 g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 三色なます 長芋の煮物 とろろ昆布の清し汁 エネルギー 749.1 Kcal たんぱく質 30.11 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
13(土)	ご飯 白菜の味噌汁 角煮 いりこの佃煮 梅びしお エネルギー 412.5 Kcal たんぱく質 11.89 g	ご飯 汐鯖 ひじきの酢の物 鶏玉煮 もずくの清し汁 エネルギー 729.8 Kcal たんぱく質 38.68 g	ご飯 ロールキャベツ コロッケ ごぼうサラダ デザート エネルギー 844.0 Kcal たんぱく質 25.61 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 48.1 Kcal たんぱく質 2.08 g

献立表

利用者食(入所者)
令和 6 年 4 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (日)	ご飯 玉葱の味噌汁 明太子 煮物 漬物 エネルギー 419.2 Kcal たんぱく質 14.46 g	ロールパン マカロニグラタン 水菜のサラダ コンソメスープ コーヒー エネルギー 828.2 Kcal たんぱく質 32.11 g	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のカレー炒め キャベツのマヨネーズ和え 花麩の清し汁 エネルギー 691.0 Kcal たんぱく質 27.24 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15 (月)	ご飯 南瓜の味噌汁 いわしの甘露煮 めかぶ 味のり エネルギー 496.1 Kcal たんぱく質 18.18 g	ご飯 秋刀魚のはさみ焼き 卵焼き 竹の子の煮物 麩の味噌汁 エネルギー 855.5 Kcal たんぱく質 38.92 g	ご飯 鶏肉のトマトソース煮こみ 切干大根の炒り煮 シーフードサラダ キャベツのスープ エネルギー 826.0 Kcal たんぱく質 35.98 g	飲み物・菓子 エネルギー 9.6 Kcal たんぱく質 0.29 g
16 (火)	ご飯 豆腐の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物 エネルギー 503.7 Kcal たんぱく質 17.56 g	ご飯 野菜炒め いかてんぷら ポテトサラダ 大根の味噌汁 エネルギー 835.0 Kcal たんぱく質 32.29 g	ご飯 豚の南蛮煮 小松菜の煮びたし 胡瓜と人参のキムチ和え かき玉汁 エネルギー 900.7 Kcal たんぱく質 27.95 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
17 (水)	ご飯 しめじの味噌汁 金平ゴボウ ふりかけ しそ昆布 エネルギー 471.7 Kcal たんぱく質 15.00 g	ロコモコ風 スパサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー オレンジ エネルギー 917.7 Kcal たんぱく質 36.86 g	ご飯 八宝菜 大根と胡瓜の酢の物 枝豆 ワンタンスープ エネルギー 746.6 Kcal たんぱく質 31.75 g	乳酸菌飲料・お菓子 エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
18 (木)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 卵焼き 梅びしお きやらぶき エネルギー 486.5 Kcal たんぱく質 15.08 g	ご飯 焼きそば キャベツの酢の物 なめこ汁 キウイフルーツ エネルギー 729.0 Kcal たんぱく質 27.12 g	ご飯 魚のおろし煮 さつま芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 若竹汁 エネルギー 587.2 Kcal たんぱく質 27.85 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
19 (金)	ご飯 玉葱の味噌汁 竹輪の煮物 佃煮 梅干し エネルギー 480.3 Kcal たんぱく質 15.99 g	ご飯 春のかき揚げ 冷奴 おでん風煮物 もずくの清し汁 エネルギー 650.1 Kcal たんぱく質 25.13 g	ご飯 焼肉風 中華和え じゃが芋の金平 ワカメスープ エネルギー 694.8 Kcal たんぱく質 25.06 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
20 (土)	ご飯 麩の味噌汁 焼き魚 大根おろし 漬物 エネルギー 431.1 Kcal たんぱく質 15.50 g	ご飯 チキンソテー(おろしソース) 卵とじ 五目金平 さつま芋の味噌汁 エネルギー 827.0 Kcal たんぱく質 35.47 g	ご飯 マーボー豆腐 茄子のソテー 玉葱の天ぷら ザーサイススープ エネルギー 680.7 Kcal たんぱく質 24.54 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 193.6 Kcal たんぱく質 8.00 g
21 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 角煮 もずく 漬物 エネルギー 428.6 Kcal たんぱく質 15.07 g	ピザトースト ポテトフライ マカロニサラダ バナナ コーヒー エネルギー 804.6 Kcal たんぱく質 23.13 g	ご飯 鮭の幽庵焼き 青梗菜の煮びたし きゃべつの胡麻和え 豆腐の味噌汁 エネルギー 598.1 Kcal たんぱく質 32.85 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22 (月)	ご飯 茄子の味噌汁 納豆 佃煮 梅干し エネルギー 473.2 Kcal たんぱく質 16.94 g	ご飯 ポークピカタ 山クラゲの煮物 胡瓜の酢の物 具沢山スープ エネルギー 752.1 Kcal たんぱく質 32.96 g	ご飯 肉団子の甘酢炒め れんこんの煮物 ところてん 大根の味噌汁 エネルギー 706.9 Kcal たんぱく質 21.28 g	飲み物・菓子 エネルギー 9.6 Kcal たんぱく質 0.29 g
23 (火)	ご飯 しめじの味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物 エネルギー 489.6 Kcal たんぱく質 16.27 g	ご飯 青椒肉絲 わけぎのぬた和え 春巻き 中華スープ エネルギー 805.9 Kcal たんぱく質 20.91 g	ご飯 魚の香味焼き 袋煮 山芋とろろ じゃが芋の味噌汁 エネルギー 612.8 Kcal たんぱく質 32.03 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
24 (水)	ご飯 麩の味噌汁 大根の煮物 ふりかけ 味のり エネルギー 463.3 Kcal たんぱく質 14.36 g	パン カップ麺 サラダ ジャーマンポテト ヨーグルト エネルギー 753.5 Kcal たんぱく質 26.46 g	ご飯 魚の味噌煮 ふきの炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え 三色清し汁 エネルギー 684.4 Kcal たんぱく質 31.91 g	手作りおやつ・お茶 エネルギー 147.6 Kcal たんぱく質 5.73 g
25 (木)	ご飯 茄子の味噌汁 ししゃも 味のり 梅びしお エネルギー 475.1 Kcal たんぱく質 19.93 g	カレーライス 魚フライ 卵サラダ パイン 漬物 エネルギー 1064.8 Kcal たんぱく質 34.56 g	ご飯 煮込みハンバーグ ごぼうの炒り煮 ヒジキの白和え とろろ昆布の清し汁 エネルギー 844.1 Kcal たんぱく質 33.33 g	誕生会ケーキ・コーヒー エネルギー 264.0 Kcal たんぱく質 5.81 g
26 (金)	ご飯 キャベツの味噌汁 明太子 胡麻和え 漬物 エネルギー 433.5 Kcal たんぱく質 17.32 g	ご飯 魚の照り焼き 野菜炒め ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁 エネルギー 731.3 Kcal たんぱく質 36.02 g	ご飯 チキンソテー(和風ソース) 南瓜の煮物 キャベツの酢の物 かき玉汁 エネルギー 713.8 Kcal たんぱく質 30.68 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

