

献立表

法人名	社会福祉法人 徳信会
施設名	京都学園

利用者食(入所者)
平成 29 年 10 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(日)	ご飯 白菜の味噌汁 金平ゴボウ 鮭フレーク 漬物 エネルギー 460.3 Kcal たんぱく質 14.04 g	ピザトースト ポテトフライ 巣籠もり卵 サラダ コーヒー エネルギー 777.2 Kcal たんぱく質 30.02 g	ご飯 鮭のカレームニエル ぜんまいの煮物 キャベツの酢味噌かけ しめじの味噌汁 エネルギー 739.2 Kcal たんぱく質 40.40 g	牛乳・お菓子 エネルギー 386.6 Kcal たんぱく質 10.44 g
2(月)	ご飯 さつま芋の味噌汁 納豆 佃煮 漬物 エネルギー 501.0 Kcal たんぱく質 15.19 g	ご飯 魚の唐揚げ和風ソース 水菜のお浸し 五目金平 茄子の味噌汁 エネルギー 801.1 Kcal たんぱく質 33.40 g	ご飯 豚肉のトマトソース煮込み キャベツの炒め物 中華和え ワカメスープ エネルギー 685.4 Kcal たんぱく質 23.70 g	飲み物・お菓子 エネルギー 148.0 Kcal たんぱく質 2.76 g
3(火)	ご飯 豆腐の味噌汁 ししゃも 大根おろし 和え物 エネルギー 495.1 Kcal たんぱく質 20.45 g	ご飯 鶏肉のペッパー焼き ごぼうサラダ ほうれん草バター 白菜の味噌汁 エネルギー 748.6 Kcal たんぱく質 31.23 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き 卵とじ 小松菜の柚子胡椒和え とろろ昆布の清し汁 エネルギー 719.0 Kcal たんぱく質 38.27 g	牛乳・お菓子 エネルギー 200.2 Kcal たんぱく質 7.71 g
4(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 467.1 Kcal たんぱく質 14.38 g	チキンライス 白身フライ ブロッコリーのサラダ コーンスープ 巨峰 エネルギー 830.0 Kcal たんぱく質 31.44 g	ご飯 焼肉風 キムチ いんげんのナムル 中華スープ エネルギー 730.9 Kcal たんぱく質 24.46 g	アシドミルク・お菓子 エネルギー 135.0 Kcal たんぱく質 5.58 g
5(木)	ご飯 白菜の味噌汁 卵焼き いりこの佃煮 味のり エネルギー 505.8 Kcal たんぱく質 19.39 g	栗ご飯 ごぼう天そば 三色なます コロツケ 梨・漬物 エネルギー 821.5 Kcal たんぱく質 17.90 g	ご飯 秋刀魚の塩焼き 筑前煮 豆苗の酢の物 茄子の味噌汁 エネルギー 816.4 Kcal たんぱく質 33.86 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
6(金)	ご飯 南瓜の味噌汁 明太子 煮物 漬物 エネルギー 443.9 Kcal たんぱく質 16.48 g	ご飯 ササミのフライ 金平ゴボウ スパサラ えのきの味噌汁 エネルギー 863.5 Kcal たんぱく質 38.49 g	ご飯 いかと大根の照り煮 豚とブロッコリーのソテー 中華和え けんちん汁 エネルギー 689.6 Kcal たんぱく質 27.83 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
7(土)	ご飯 玉葱の味噌汁 ソーセージソテー めかぶ 梅干し エネルギー 503.0 Kcal たんぱく質 14.94 g	ご飯 魚の味噌漬け焼き 里芋の揚げ煮 ほうれん草のおひたし 卵豆腐の清し汁 エネルギー 703.8 Kcal たんぱく質 34.02 g	ハヤシライス エビ寄せフライ サラダ バナナ 福神漬 エネルギー 911.9 Kcal たんぱく質 21.84 g	ジュース・お菓子 エネルギー 110.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
8(日)	ご飯 豆腐の味噌汁 焼き魚 岩のり 漬物 エネルギー 455.3 Kcal たんぱく質 17.87 g	フレンチトースト ウィンナーソテー サラダ オムレツ コーヒー エネルギー 852.0 Kcal たんぱく質 36.46 g	ご飯 ポークソテー 芋天 小松菜のピーナッツ和え 麩の味噌汁 エネルギー 865.0 Kcal たんぱく質 29.99 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
9(月)	ご飯 しめじの味噌汁 ししゃも ふりかけ きやらぶき エネルギー 491.4 Kcal たんぱく質 19.90 g	ご飯 チキンピカタ 茄子のソテー 大根ツナサラダ ザーサイスープ エネルギー 925.8 Kcal たんぱく質 34.44 g	ご飯 魚の照り煮 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 なめこ汁 エネルギー 729.0 Kcal たんぱく質 37.90 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10(火)	ご飯 大根の味噌汁 スクランブルエッグ 味のり 漬物 エネルギー 494.4 Kcal たんぱく質 15.81 g	ご飯 魚のグラタン焼き 揚げだし豆腐 野菜のスープ煮 ワンタンスープ エネルギー 887.0 Kcal たんぱく質 38.90 g	ご飯 回鍋肉 ひじきの煮物 マカロニサラダ 卵と水菜のスープ エネルギー 758.2 Kcal たんぱく質 24.43 g	飲み物・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
11(水)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 もずく 鮭フレーク 漬物 エネルギー 430.0 Kcal たんぱく質 11.24 g	高菜チャーハン イカリングフライ さつま芋のサラダ 梨 なすの味噌汁 エネルギー 912.9 Kcal たんぱく質 23.42 g	ご飯 若鶏のレモンバジル風味焼き 青梗菜の煮びたし アスパラとササミのおろし和え そうめん汁 エネルギー 743.7 Kcal たんぱく質 35.26 g	アシドミルク・お菓子 エネルギー 135.0 Kcal たんぱく質 5.58 g
12(木)	ご飯 玉葱の味噌汁 丸天の煮物 梅びしお 味のり エネルギー 479.1 Kcal たんぱく質 15.40 g	おにぎり カップ麺 ソテー 卵サラダ リンゴ エネルギー 866.3 Kcal たんぱく質 24.96 g	ご飯 魚の照り焼き 小松菜のお浸し おでん風煮物 あおさ汁 エネルギー 700.5 Kcal たんぱく質 39.10 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 332.1 Kcal たんぱく質 4.94 g
13(金)	ご飯 しめじの味噌汁 明太子 和え物 漬物 エネルギー 429.3 Kcal たんぱく質 15.91 g	ご飯 鮭の二色ごま焼き 突きコンニャクの煮物 春雨中華サラダ なめこ汁 エネルギー 855.1 Kcal たんぱく質 40.45 g	ご飯 すき焼き風煮 じゃが芋のカレー金平 揚げごぼうサラダ かき玉汁 エネルギー 779.7 Kcal たんぱく質 31.09 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

献立表

法人名	社会福祉法人 徳信会
施設名	京都学園

利用者食(入所者)
平成 29 年 10 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (土)	ご飯 麩の味噌汁 角煮 岩のり 漬物 エネルギー 469.3 Kcal たんぱく質 19.33 g	ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 胡瓜と茄子のキムチ和え 卵豆腐 ワカメスープ エネルギー 704.7 Kcal たんぱく質 31.78 g	ハッシュドビーフ フライ サラダ ヨーグルト 福神漬 エネルギー 841.5 Kcal たんぱく質 25.03 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 82.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
15 (日)	ご飯 さつま芋の味噌汁 鰯の甘露煮 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 546.1 Kcal たんぱく質 17.77 g	ホットドック ポテトフライ シーザーサラダ バナナ コーヒー エネルギー 793.3 Kcal たんぱく質 17.83 g	ご飯 ピーマンの肉詰め 突きコンニャクの煮物 白菜の梅おかか和え 豆腐の味噌汁 エネルギー 652.2 Kcal たんぱく質 24.85 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
16 (月)	ご飯 えのきの味噌汁 卵焼き 大根おろし 梅干し エネルギー 490.3 Kcal たんぱく質 16.10 g	ご飯 青椒肉絲 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のピーナツ和え 中華スープ エネルギー 830.8 Kcal たんぱく質 19.94 g	ご飯 魚の揚げおろし煮 山クラゲの煮物 ツナマヨサラダ 白菜の味噌汁 エネルギー 972.0 Kcal たんぱく質 38.39 g	飲み物・お菓子 エネルギー 95.0 Kcal たんぱく質 1.75 g
17 (火)	ご飯 きゃべつの味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物 エネルギー 494.5 Kcal たんぱく質 15.28 g	ご飯 豆コロッケ 切干大根の煮物 白和え 茄子の味噌汁 エネルギー 940.2 Kcal たんぱく質 27.42 g	ご飯 温しゃぶ 柿のなます 煮卵 そうめん汁 エネルギー 694.3 Kcal たんぱく質 27.74 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
18 (水)	ご飯 サツマイモの味噌汁 明太子 煮物 漬物 エネルギー 493.8 Kcal たんぱく質 15.54 g	ドライカレー チキンソテー 海草サラダ リンゴ 具沢山スープ エネルギー 921.0 Kcal たんぱく質 39.23 g	ご飯 秋刀魚の塩焼き 五日金平 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 712.6 Kcal たんぱく質 26.79 g	アシドミルク・お菓子 エネルギー 135.0 Kcal たんぱく質 5.58 g
19 (木)	ご飯 玉葱の味噌汁 焼き魚 めかぶ 梅干し エネルギー 446.7 Kcal たんぱく質 14.88 g	味ご飯 にゅうめん かき揚げ 胡麻和え オレンジゼリー エネルギー 807.5 Kcal たんぱく質 19.43 g	ご飯 酢豚 セロリの中華和え キムチ ワカメスープ エネルギー 739.9 Kcal たんぱく質 23.03 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
20 (金)	ご飯 麩の味噌汁 金平ゴボウ ふりかけ もずく エネルギー 473.5 Kcal たんぱく質 13.92 g	ご飯 揚げ魚甘酢炒め ヒジキの白和え 和風スパソテー 白菜の味噌汁 エネルギー 840.6 Kcal たんぱく質 38.74 g	ご飯 牛肉と大根の味噌マスタード炒め ハムとブロッコリーのソテー 胡瓜の酢の物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 868.4 Kcal たんぱく質 34.86 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
21 (土)	ご飯 豆腐の味噌汁 納豆 きゃらぶき 漬物 エネルギー 486.3 Kcal たんぱく質 17.26 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ 五目豆 冷奴 卵スープ エネルギー 803.1 Kcal たんぱく質 32.00 g	カレーライス 大根サラダ グラタン グレープフルーツ 福神漬 エネルギー 837.3 Kcal たんぱく質 20.11 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 48.1 Kcal たんぱく質 2.08 g
22 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 485.2 Kcal たんぱく質 19.00 g	ツナマヨ・明太マヨトースト 水菜のサラダ オニオンリング バナナ コーヒー エネルギー 729.8 Kcal たんぱく質 21.40 g	ご飯 魚のおろし煮 れんこんの煮物 胡瓜のキムチ和え 南瓜の味噌汁 エネルギー 611.4 Kcal たんぱく質 29.74 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
23 (月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物 エネルギー 552.7 Kcal たんぱく質 15.60 g	ご飯 根菜ハンバーグ 茄子の味噌炒め 青梗菜の酢の物 具沢山スープ エネルギー 888.5 Kcal たんぱく質 30.32 g	ご飯 魚の味噌煮 おからの炒り煮 サラダ 若竹汁 エネルギー 748.9 Kcal たんぱく質 34.10 g	飲み物・お菓子 エネルギー 127.8 Kcal たんぱく質 1.98 g
24 (火)	ご飯 大根の味噌汁 卵焼き 岩のり 梅干し エネルギー 487.9 Kcal たんぱく質 15.85 g	ご飯 塩鮭 ジャーマンポテト スパサラ そうめん汁 エネルギー 957.8 Kcal たんぱく質 36.94 g	ご飯 肉巻き焼き おでん風煮物 ほうれん草バター 麩の味噌汁 エネルギー 955.6 Kcal たんぱく質 33.26 g	手作りおやつ エネルギー 334.9 Kcal たんぱく質 8.19 g
25 (水)	パン 飲み物 ヨーグルト エネルギー 1310.0 Kcal たんぱく質 24.42 g	カツ丼 水菜のサラダ 大根の炒め煮 柿 えのきの味噌汁 エネルギー 1018.4 Kcal たんぱく質 39.12 g	ご飯 魚の照り焼き 小松菜の煮浸し 海草サラダ 茶蕎麦汁 エネルギー 686.3 Kcal たんぱく質 29.71 g	アシドミルク・お菓子 エネルギー 135.0 Kcal たんぱく質 5.58 g
26 (木)	ご飯 玉葱の味噌汁 いわしの甘露煮 梅びしお 漬物 エネルギー 504.6 Kcal たんぱく質 15.85 g	ご飯 チャンポン 春巻 リンゴ 漬物 エネルギー 875.7 Kcal たんぱく質 23.76 g	ご飯 椎茸の笠焼 南瓜の煮物 春雨中華サラダ とろろ昆布の清し汁 エネルギー 613.9 Kcal たんぱく質 21.90 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

