

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 30 年 11 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(木)	ご飯 しめじの味噌汁 めかぶ 小女子の佃煮 きゃらぶき エネルギー 493.1 Kcal たんぱく質 17.49 g	ご飯 焼きうどん 青梗菜のおひたし オレンジ 麩の味噌汁 エネルギー 909.7 Kcal たんぱく質 28.43 g	ご飯 煮込みハンバーグ アスパラとイカのソテー 水菜の胡麻和え とろろ昆布の清し汁 エネルギー 833.5 Kcal たんぱく質 37.98 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 253.6 Kcal たんぱく質 4.92 g
2(金)	ご飯 大根の味噌汁 納豆 和え物 佃煮 エネルギー 540.9 Kcal たんぱく質 20.79 g	ご飯 魚のあんかけ 突きコンニャクの炒り煮 卵豆腐 赤だし エネルギー 728.9 Kcal たんぱく質 31.83 g	ご飯 蒸し焼売 豚とブロッコリーのソテー マカロニサラダ かき玉汁 エネルギー 819.4 Kcal たんぱく質 27.55 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
3(土)	ご飯 南瓜の味噌汁 金平ゴボウ 大根おろし 梅干し エネルギー 519.7 Kcal たんぱく質 11.97 g	ご飯 麻婆茄子 牛蒡揚げ 蒸し焼き玉子 豆腐の味噌汁 エネルギー 740.8 Kcal たんぱく質 25.07 g	ご飯 ロールキャベツ 和風明太スパ さつま芋のサラダ 白菜の漬物 エネルギー 871.8 Kcal たんぱく質 22.23 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 96.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
4(日)	ご飯 しめじの味噌汁 焼ハンペン 佃煮 漬物 エネルギー 439.2 Kcal たんぱく質 12.86 g	ピザトースト オニオンリング キウイフルーツ サラダ コーヒー エネルギー 684.7 Kcal たんぱく質 23.77 g	ご飯 豚柚子味噌炒め 切干大根の煮物 セロリの中華和え スープ エネルギー 764.8 Kcal たんぱく質 22.14 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
5(月)	ご飯 玉葱の味噌汁 角煮 鮭フレーク 漬物 エネルギー 475.6 Kcal たんぱく質 18.35 g	ご飯 魚のホイル焼き 柿のなます じゃが芋のそぼろ煮 もずくの清し汁 エネルギー 672.9 Kcal たんぱく質 34.42 g	ご飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 小松菜の煮びたし 胡瓜の辛子和え 南瓜の味噌汁 エネルギー 815.8 Kcal たんぱく質 31.85 g	飲み物・お菓子 エネルギー 588.4 Kcal たんぱく質 5.86 g
6(火)	ご飯 茄子の味噌汁 明太子 味のり 漬物 エネルギー 441.8 Kcal たんぱく質 16.75 g	ご飯 ミルフィーユカツ 山クラゲの煮物 スパサラダ 三色清し汁 エネルギー 1093.1 Kcal たんぱく質 35.79 g	ご飯 秋刀魚の塩焼き 水菜のおひたし 揚げだし茄子 豚汁 エネルギー 886.8 Kcal たんぱく質 34.37 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
7(水)	ご飯 麩の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 487.6 Kcal たんぱく質 18.82 g	親子丼 ほうれん草とじゃこの和え物 山芋揚げ あおさの味噌汁 柿 エネルギー 807.5 Kcal たんぱく質 32.64 g	ご飯 鯖の漬け焼き ごぼうサラダ さつま芋の煮物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 764.2 Kcal たんぱく質 34.80 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
8(木)	ご飯 しめじの味噌汁 丸天の煮物 岩のり 漬物 エネルギー 461.2 Kcal たんぱく質 14.64 g	しそおにぎり 味噌ラーメン 春巻き きゃべつの胡麻和え 梨 エネルギー 887.0 Kcal たんぱく質 26.74 g	ご飯 豚ピリ辛炒め 茄子の煮物 インゲンのマヨネーズ和え ザーサイスープ エネルギー 736.9 Kcal たんぱく質 24.94 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 232.6 Kcal たんぱく質 5.90 g
9(金)	ご飯 白菜の味噌汁 ソーセージソテー 梅びしお 漬物 エネルギー 502.0 Kcal たんぱく質 14.35 g	ご飯 魚の照り焼き 干草焼き 和え物 なめこ汁 エネルギー 802.6 Kcal たんぱく質 39.84 g	ご飯 青椒肉絲 袋煮 山芋とろろ ワカメスープ エネルギー 807.6 Kcal たんぱく質 22.26 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10(土)	ご飯 茄子の味噌汁 もずく 昆布豆 漬物 エネルギー 449.6 Kcal たんぱく質 13.21 g	ご飯 鶏肉と根菜の甘照り煮 目玉焼き 三色なます じゃが芋の味噌汁 エネルギー 801.0 Kcal たんぱく質 32.08 g	チキンカレー サラダ イカリングフライ バナナ 福神漬 エネルギー 990.4 Kcal たんぱく質 25.02 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 86.0 Kcal たんぱく質 0.20 g
11(日)	ご飯 にらの味噌汁 納豆 煮物 佃煮 エネルギー 503.0 Kcal たんぱく質 17.72 g	イングリッシュマフィンサンド ポテトサラダ れんこんチップ グレープフルーツ コーヒー エネルギー 705.5 Kcal たんぱく質 18.17 g	ご飯 ボークピカタ 厚揚げのピリ辛炒め 瓜の酢の物 南瓜の味噌汁 エネルギー 876.6 Kcal たんぱく質 38.10 g	牛乳・お菓子 エネルギー 336.1 Kcal たんぱく質 12.10 g
12(月)	ご飯 豆腐の味噌汁 角煮 和え物 漬物 エネルギー 489.4 Kcal たんぱく質 20.58 g	ご飯 鶏肉のピザ風焼き ほうれん草の胡麻和え 大根の煮物 卵スープ エネルギー 875.3 Kcal たんぱく質 33.48 g	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワーのオイスター炒め 中華サラダ 玉葱の味噌汁 エネルギー 860.0 Kcal たんぱく質 32.90 g	飲み物・お菓子 エネルギー 68.4 Kcal たんぱく質 1.26 g
13(火)	ご飯 麩の味噌汁 煮豆 鮭フレーク 味のり エネルギー 506.9 Kcal たんぱく質 15.20 g	ご飯 鮭の幽庵焼き 五目豆 酢の物 さつま芋の味噌汁 エネルギー 718.3 Kcal たんぱく質 35.94 g	ご飯 野菜炒め 卵サラダ 突きコンニャクの煮物 ワカメスープ エネルギー 751.9 Kcal たんぱく質 26.65 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 30 年 11 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (水)	ご飯 えのきの味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物 エネルギー 484.6 Kcal たんぱく質 19.09 g	焼きカレー サラダ エビフライ パンプキンスープ リンゴ エネルギー 1388.5 Kcal たんぱく質 34.50 g	ご飯 魚の糠炊き チャンプルー 水菜の胡麻和え そうめん汁 エネルギー 792.1 Kcal たんぱく質 35.89 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
15 (木)	ご飯 大根の味噌汁 卵焼き ふりかけ 梅干し エネルギー 502.2 Kcal たんぱく質 15.83 g	いなり寿司 肉そば 小松菜とたこの辛子和え かき揚げ ゼリー 手作り弁当 エネルギー 2087.8 Kcal たんぱく質 72.35 g	ご飯 串焼き スパサラ ゴボウの煮物 コンソメスープ エネルギー 1045.2 Kcal たんぱく質 34.67 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
16 (金)	ご飯 白菜の味噌汁 ソーセージソテー 小女子佃煮 漬物 エネルギー 515.1 Kcal たんぱく質 16.72 g	ご飯 松風焼き じゃが芋の炒め煮 海草サラダ 卵豆腐の清し汁 エネルギー 821.5 Kcal たんぱく質 38.56 g	ご飯 秋刀魚のフライ 胡瓜の酢の物 れんこんの金平 ザーサイスープ エネルギー 933.5 Kcal たんぱく質 32.29 g	牛乳・お菓子 エネルギー 362.1 Kcal たんぱく質 7.83 g
17 (土)	ご飯 茄子の味噌汁 金平ゴボウ 岩のり 梅干し エネルギー 461.9 Kcal たんぱく質 13.36 g	ご飯 とんかつ いんげんのピーナッツ和え 里芋の煮物おかかまぶし 赤だし エネルギー 922.6 Kcal たんぱく質 31.10 g	ご飯 肉団子とチンゲン菜のスープ煮 春巻き さつま芋のサラダ 白菜の漬物 エネルギー 866.6 Kcal たんぱく質 20.90 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 176.1 Kcal たんぱく質 6.23 g
18 (日)	ご飯 きゃべつの味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ きやらぶき エネルギー 509.4 Kcal たんぱく質 15.16 g	コロネ・シナモントースト 大根サラダ ハムエッグ ぶどう コーヒー エネルギー 685.1 Kcal たんぱく質 18.25 g	ご飯 魚の揚げおろし煮 袋煮 春雨の酢の物 椎茸の味噌汁 エネルギー 832.5 Kcal たんぱく質 32.91 g	牛乳・お菓子 エネルギー 202.1 Kcal たんぱく質 7.74 g
19 (月)	ご飯 麩の味噌汁 ひじきの煮物 梅びしお 漬物 エネルギー 461.9 Kcal たんぱく質 13.10 g	ご飯 鶏とポテトのマヨ醤油炒め シーザーサラダ おでん風煮物 なめこ汁 エネルギー 859.7 Kcal たんぱく質 35.70 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き ナムル 切干大根の煮物 かぶのスープ エネルギー 745.7 Kcal たんぱく質 32.30 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
20 (火)	ご飯 さつま芋の味噌汁 明太子 味のり 佃煮 エネルギー 500.7 Kcal たんぱく質 18.67 g	ご飯 魚のあんかけ マカロニサラダ ナスの味噌炒め ポトフ風スープ エネルギー 919.5 Kcal たんぱく質 35.27 g	ご飯 チキンソテー(トマトソース) 山芋とオクラの和え物 根菜煮 大根の味噌汁 エネルギー 806.9 Kcal たんぱく質 30.75 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
21 (水)	ご飯 豆腐の味噌汁 角煮 和え物 漬物 エネルギー 489.8 Kcal たんぱく質 19.82 g	ハッシュドビーフ 巣籠もり卵 海草サラダ コロケ リンゴ エネルギー 919.2 Kcal たんぱく質 29.39 g	ご飯 魚の味噌煮 シーフードサラダ 厚揚げの煮物 かき玉汁 エネルギー 779.3 Kcal たんぱく質 40.37 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
22 (木)	ご飯 白菜の味噌汁 卵焼き ふりかけ しそ昆布 エネルギー 506.7 Kcal たんぱく質 16.44 g	菜飯おにぎり 皿うどん ポテトサラダ 大根の味噌汁 みかん エネルギー 762.8 Kcal たんぱく質 22.05 g	ご飯 牛肉の炒め物 白菜の梅おかかか 和風パスタ 中華スープ エネルギー 822.2 Kcal たんぱく質 30.11 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
23 (金)	ご飯 玉葱の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物 エネルギー 505.6 Kcal たんぱく質 15.58 g	ご飯 汐鯖 冷奴 卵焼き 豚汁 エネルギー 886.6 Kcal たんぱく質 51.05 g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き チンゲン菜の煮浸し 三色なます とろろ昆布の清し汁 エネルギー 806.0 Kcal たんぱく質 29.52 g	手作りおやつ エネルギー 606.4 Kcal たんぱく質 12.76 g
24 (土)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 和え物 漬物 エネルギー 444.5 Kcal たんぱく質 15.61 g	ご飯 チーズハンバーグ じゃが芋のカレー炒め 水菜の胡麻和え コンソメスープ エネルギー 1016.7 Kcal たんぱく質 34.44 g	カレーライス 白身魚のフライ サラダ キウイフルーツ 福神漬 エネルギー 1027.9 Kcal たんぱく質 27.46 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
25 (日)	ご飯 里芋の味噌汁 いわしの甘露煮 味のり 梅干し エネルギー 513.9 Kcal たんぱく質 18.08 g	ホットドック ポテトチップス ツナマヨサラダ ゼリー コーヒー牛乳 エネルギー 831.3 Kcal たんぱく質 28.77 g	ご飯 肉巻き焼き 春雨の酢の物 コンニャクの煮物 そうめん汁 エネルギー 839.4 Kcal たんぱく質 20.11 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
26 (月)	ご飯 ジャガイモの味噌汁 ししゃも 大根おろし 佃煮 エネルギー 524.7 Kcal たんぱく質 20.40 g	ご飯 ササミのチーズフライ 茄子の煮物 ほうれん草の白和え しめじの味噌汁 エネルギー 903.9 Kcal たんぱく質 50.76 g	ご飯 マーボー豆腐 蒸し焼売 キャベツの酢の物 卵と水菜のスープ エネルギー 737.3 Kcal たんぱく質 29.96 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g

