

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 31 年 2 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(金)	ご飯 麩の味噌汁 明太子 きゃらぶき 漬物 エネルギー 430.6 Kcal たんぱく質 14.82 g	節分の行事食 エネルギー 1258.1 Kcal たんぱく質 48.66 g	ご飯 串焼き 炊き合わせ かぶの酢の物 じゃが芋味噌汁 エネルギー 894.3 Kcal たんぱく質 36.47 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
2(土)	ご飯 しめじの味噌汁 角煮 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 488.4 Kcal たんぱく質 19.36 g	ご飯 鶏肉のマヨ焼き ごぼうサラダ 煮豆 さつま芋の味噌汁 エネルギー 891.6 Kcal たんぱく質 31.97 g	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 キムチ ワカメスープ エネルギー 722.6 Kcal たんぱく質 23.05 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
3(日)	ご飯 茄子の味噌汁 ししゃも 味のり 梅びしお エネルギー 491.5 Kcal たんぱく質 19.83 g	ハンバーガー レンコンチップ マカロニサラダ パナナ コーヒー エネルギー 945.8 Kcal たんぱく質 27.31 g	ご飯 塩鮭 おでん風煮物 キャベツのマヨネーズ和え 麩の味噌汁 エネルギー 733.6 Kcal たんぱく質 39.34 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
4(月)	ご飯 白菜の味噌汁 もずく 煮物 漬物 エネルギー 431.1 Kcal たんぱく質 11.25 g	ご飯 とり天 春雨の五目煮 青梗菜のおひたし 玉葱の味噌汁 エネルギー 729.1 Kcal たんぱく質 33.18 g	ご飯 魚の照り焼き 袋煮 くらげの酢の物 とろろ昆布の清し汁 エネルギー 738.6 Kcal たんぱく質 33.81 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
5(火)	ご飯 えのきの味噌汁 ひじきの煮物 鮭フレーク 漬物 エネルギー 444.8 Kcal たんぱく質 12.95 g	ご飯 魚のムニエル 五目金平 ほうれん草のピーナッツ和え なめこ汁 エネルギー 726.8 Kcal たんぱく質 36.44 g	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 胡瓜の中華サラダ ジャーマンポテト かき玉汁 エネルギー 1052.0 Kcal たんぱく質 29.13 g	牛乳・お菓子 エネルギー 354.4 Kcal たんぱく質 8.44 g
6(水)	ご飯 豆腐の味噌汁 明太子 焼き魚 漬物 エネルギー 600.9 Kcal たんぱく質 27.56 g	キムチ炒飯 春巻き マカロニサラダ ザーサイスープ リンゴ エネルギー 802.1 Kcal たんぱく質 19.02 g	ご飯 秋刀魚のトマト煮込み 五目豆 小松菜のお浸し しめじの味噌汁 エネルギー 976.1 Kcal たんぱく質 34.01 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
7(木)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ しそ昆布 エネルギー 521.7 Kcal たんぱく質 15.84 g	ご飯 カレーうどん 水菜のおかか和え ハムカツ オレンジゼリー エネルギー 1131.1 Kcal たんぱく質 38.46 g	ご飯 酢豚 れんこん炒り煮 卵豆腐 ワンタンスープ エネルギー 874.0 Kcal たんぱく質 28.04 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
8(金)	ご飯 しめじの味噌汁 納豆 佃煮 味のり エネルギー 487.8 Kcal たんぱく質 17.96 g	ご飯 和風豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 卵サラダ 白菜の味噌汁 エネルギー 780.5 Kcal たんぱく質 33.29 g	ご飯 魚の味噌煮 菜の花の中華和え 大根の煮物 もずくの清し汁 エネルギー 673.0 Kcal たんぱく質 31.50 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
9(土)	ご飯 豆腐の味噌汁 丸天の煮物 岩のり 梅干し エネルギー 483.7 Kcal たんぱく質 15.41 g	ご飯 チキンソテー(和風ソース) いとこ煮 山芋とろろ 茄子の味噌汁 エネルギー 768.0 Kcal たんぱく質 30.80 g	ご飯 肉団子のスープ煮 卵とじ 里芋の煮物 漬物 エネルギー 711.1 Kcal たんぱく質 26.59 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
10(日)	ご飯 麩の味噌汁 角煮 鮭フレーク きゃらぶき エネルギー 476.3 Kcal たんぱく質 18.89 g	サンドイッチ ポテトチップス フルーツヨーグルト ポトフ コーヒー エネルギー 679.7 Kcal たんぱく質 20.19 g	ご飯 牛肉の炒め物 突きコンニャクの煮物 白菜のピーナッツ和え 若竹汁 エネルギー 691.3 Kcal たんぱく質 27.32 g	牛乳・お菓子 エネルギー 261.6 Kcal たんぱく質 9.08 g
11(月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ 漬物 エネルギー 509.5 Kcal たんぱく質 17.04 g	ご飯 揚げだし豆腐 長芋の煮物 三色なます あおさの味噌汁 エネルギー 878.0 Kcal たんぱく質 29.30 g	ご飯 野菜炒め エビマヨ 胡瓜の柚子ぼん酢和え トマトのスープ エネルギー 763.4 Kcal たんぱく質 31.36 g	飲み物・お菓子 エネルギー 82.7 Kcal たんぱく質 0.69 g
12(火)	ご飯 えのきの味噌汁 めかぶ 金平ゴボウ 漬物 エネルギー 459.5 Kcal たんぱく質 13.48 g	ご飯 鮭の幽庵焼き スパニッシュオムレツ 菜の花のおひたし 豚汁 エネルギー 799.7 Kcal たんぱく質 45.15 g	ご飯 豚肉の生姜焼き ツナマヨサラダ 春雨の五目煮 中華スープ エネルギー 811.8 Kcal たんぱく質 26.96 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
13(水)	ご飯 茄子の味噌汁 明太子 味のり 漬物 エネルギー 426.9 Kcal たんぱく質 15.06 g	チキンカツ丼 サラダ じゃがいもの味噌汁 ゼリー 漬物 エネルギー 953.7 Kcal たんぱく質 41.19 g	ご飯 汐鯖 卵焼き 胡麻和え 麩の味噌汁 エネルギー 713.9 Kcal たんぱく質 31.78 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

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 31 年 2 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (木)	ご飯 白菜の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 457.1 Kcal たんぱく質 14.29 g	ミニチャーハン ラーメン 餃子 くらの梅サラダ パイン エネルギー 890.2 Kcal たんぱく質 27.27 g	ご飯 肉巻き焼き 炊き合わせ 小松菜とたこの辛子和え 玉葱の味噌汁 エネルギー 785.4 Kcal たんぱく質 30.35 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
15 (金)	ご飯 しめじの味噌汁 ソーセージソテー きやらぶき 漬物 エネルギー 480.8 Kcal たんぱく質 13.91 g	ご飯 豚肉のマヨマスタード焼き 春雨中華サラダ じゃが芋の金平 なめこ汁 エネルギー 910.8 Kcal たんぱく質 30.13 g	ご飯 煮魚 筑前煮 もやしと胡瓜の胡麻和え そうめん汁 エネルギー 691.7 Kcal たんぱく質 37.50 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
16 (土)	ご飯 南瓜の味噌汁 角煮 味のり 梅びしお エネルギー 489.2 Kcal たんぱく質 19.33 g	ご飯 鶏肉の柚子味噌漬け焼き ポテトサラダ ごぼうの炒り煮 卵豆腐の清し汁 エネルギー 869.8 Kcal たんぱく質 31.90 g	ハッシュドビーフ サラダ 白身魚のフライ キウイフルーツ 甘らっきょう エネルギー 844.2 Kcal たんぱく質 25.50 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 48.1 Kcal たんぱく質 2.08 g
17 (日)	ご飯 白菜の味噌汁 丸天の煮物 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 478.1 Kcal たんぱく質 14.24 g	ホットドック スパサラダ バナナ オニオンリング コーヒー エネルギー 671.8 Kcal たんぱく質 15.46 g	ご飯 魚のおろし煮 胡瓜の酢の物 厚揚げの煮物 団子汁 エネルギー 769.4 Kcal たんぱく質 38.55 g	牛乳・お菓子 エネルギー 371.4 Kcal たんぱく質 13.62 g
18 (月)	ご飯 麩の味噌汁 金平 佃煮 漬物 エネルギー 489.3 Kcal たんぱく質 15.17 g	ご飯 トンカツ シーザーサラダ アスパラとイカのソテー 麩の味噌汁 エネルギー 944.8 Kcal たんぱく質 34.78 g	ご飯 魚の醤油麹焼き ほうれん草のおひたし おからの炒り煮 卵スープ エネルギー 733.5 Kcal たんぱく質 37.21 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
19 (火)	ご飯 大根の味噌汁 卵焼き 佃煮 漬物 エネルギー 483.4 Kcal たんぱく質 14.88 g	行事食 エネルギー 1157.9 Kcal たんぱく質 34.21 g	ご飯 揚げ団子の甘酢炒め オニオンサラダ 里芋の煮物 キャベツのスープ エネルギー 763.1 Kcal たんぱく質 21.17 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
20 (水)	ご飯 さつま芋の味噌汁 明太子 和え物 漬物 エネルギー 461.5 Kcal たんぱく質 12.87 g	ビビンバ風丼 えび串だんごフライ 大根サラダ ザーサイスープ イチゴ エネルギー 844.1 Kcal たんぱく質 31.65 g	ご飯 豚肉とナスの炒め物 れんこんの金平 胡瓜の酢の物 豆腐の味噌汁 エネルギー 716.7 Kcal たんぱく質 25.16 g	アソビミルク・お菓子 エネルギー 135.0 Kcal たんぱく質 5.58 g
21 (木)	ご飯 えのきの味噌汁 ソーセージソテー 味のり 漬物 エネルギー 503.4 Kcal たんぱく質 16.88 g	ご飯 皿うどん 春雨中華サラダ 卵スープ オレンジ エネルギー 814.0 Kcal たんぱく質 23.17 g	ご飯 魚の味噌煮 突きコンニャクの煮物 小松菜とササミのおろし和え かき玉汁 エネルギー 675.8 Kcal たんぱく質 36.15 g	手作りおやつ エネルギー 732.0 Kcal たんぱく質 15.20 g
22 (金)	ご飯 麩の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 489.8 Kcal たんぱく質 19.06 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ甘酢かけ 切干大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え じゃが芋の味噌汁 エネルギー 769.7 Kcal たんぱく質 25.76 g	ご飯 八宝菜 ナムル 枝豆 中華スープ エネルギー 623.4 Kcal たんぱく質 25.00 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
23 (土)	ご飯 さつま芋の味噌汁 一口がんと煮 鮭フレーク 漬物 エネルギー 529.0 Kcal たんぱく質 15.72 g	ご飯 ポークピカタ ひじきの煮物 白菜のじゃこ和え 春雨スープ エネルギー 797.0 Kcal たんぱく質 34.03 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き 卵豆腐 れんこんの中華炒り煮 ワカメスープ エネルギー 732.4 Kcal たんぱく質 35.83 g	お菓子・ヨーグ エネルギー 195.1 Kcal たんぱく質 7.12 g
24 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 角煮 梅びしお 漬物 エネルギー 472.4 Kcal たんぱく質 17.84 g	揚げたこ焼き 肉まん 海草サラダ オレンジゼリー コーヒー牛乳 エネルギー 689.4 Kcal たんぱく質 40.19 g	ご飯 チキンソテー 突きコンニャクの煮物 春菊のおひたし そうめん汁 エネルギー 711.6 Kcal たんぱく質 29.33 g	牛乳・お菓子 エネルギー 134.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
25 (月)	ご飯 茄子の味噌汁 焼き魚 大根おろし 漬物 エネルギー 449.7 Kcal たんぱく質 15.37 g	ご飯 青椒肉絲 蒸し焼売 胡瓜のくのみ和え じゃがいもの味噌汁 エネルギー 894.5 Kcal たんぱく質 28.17 g	ご飯 白菜の重ね蒸し さつま芋のサラダ 大根の煮物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 757.6 Kcal たんぱく質 27.40 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
26 (火)	ご飯 白菜の味噌汁 明太子 味のり いりこの佃煮 エネルギー 456.1 Kcal たんぱく質 18.63 g	ご飯 竹輪の挟み揚げ ポテトサラダ 筑前煮 大根の味噌汁 エネルギー 855.6 Kcal たんぱく質 29.27 g	ご飯 椎茸の笠焼 信田煮 キャベツの酢の物 とろろ昆布の清し汁 エネルギー 610.2 Kcal たんぱく質 27.06 g	誕生会ケーキ・コーヒー エネルギー 284.8 Kcal たんぱく質 6.21 g

