法人名	社会福祉法人　徳信会
施設名	京都学園

献立表

利用者食(入所者)
令和　3 年　3 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1（月）	ご飯	ご飯	ご飯	飲み物･お菓子
	麩の味噌汁	鮭のムニエル	豚キムチ炒め	
	ソーセージソテー	マカロニサラダ	チャンプルー	
	味のり	れんこんの中華風煮	冷奴	
	漬物	豚汁	ワカメスープ	
	エネルギー 505.0 Kcal	エネルギー 844.4 Kcal	エネルギー 783.3 Kcal	エネルギー 76.0 Kcal
	たんぱく質 16.73 g	たんぱく質 42.48 g	たんぱく質 30.50 g	たんぱく質 1.40 g
2（火）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳･お菓子
	玉葱の味噌汁	チャンポン	魚のおろし煮	
	めかぶ	たこ唐揚げ	茄子のソテー	
	角煮	白菜の梅おかか和え	ナムル	
	梅干し	リンゴ	もずくの清し汁	
	エネルギー 472.1 Kcal	エネルギー 879.3 Kcal	エネルギー 661.3 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 18.06 g	たんぱく質 33.30 g	たんぱく質 31.91 g	たんぱく質 6.60 g
3（水）	ご飯	ひな祭り行事食	ご飯	乳酸菌飲料･お菓子
	えのきの味噌汁		牛肉の炒め物	
	卵焼き		小松菜の昆布和え	
	大根おろし		厚揚げの煮物	
	漬物		とろろ昆布の清し汁	
	エネルギー 490.9 Kcal	エネルギー 1176.5 Kcal	エネルギー 650.8 Kcal	エネルギー 142.0 Kcal
	たんぱく質 16.53 g	たんぱく質 40.07 g	たんぱく質 26.89 g	たんぱく質 2.20 g
4（木）	ご飯	ドライカレー	ご飯	コーヒー牛乳･お菓子
	きゃべつの味噌汁	白身のフライ	魚の竜田揚げ	
	一口がんも煮	卵サラダ	炊き合わせ	
	ふりかけ	キウイフルーツ	山芋とろろ	
	しそ昆布	コーンスープ	南瓜の味噌汁	
	エネルギー 515.0 Kcal	エネルギー 1113.0 Kcal	エネルギー 798.3 Kcal	エネルギー 76.0 Kcal
	たんぱく質 16.27 g	たんぱく質 37.08 g	たんぱく質 34.01 g	たんぱく質 1.40 g
5（金）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳･お菓子
	豆腐の味噌汁	油淋鶏	豚肉の生姜焼き	
	焼き魚	マカロニサラダ	ほうれん草の白和え	
	和え物	じゃが芋のそぼろ煮	たこときのこのソテー	
	梅干し	茄子の味噌汁	卵スープ	
	エネルギー 462.3 Kcal	エネルギー 938.9 Kcal	エネルギー 773.2 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 17.70 g	たんぱく質 32.79 g	たんぱく質 39.44 g	たんぱく質 6.60 g
6（土）	ご飯	ご飯	ハッシュドビーフ	お菓子･ジュース
	南瓜の味噌汁	魚のマヨ焼き	サラダ	
	明太子	ナポリタン	イカから揚げ	
	煮物	春雨の酢の物	福神漬	
	漬物	卵豆腐の清し汁	バナナ	
	エネルギー 451.5 Kcal	エネルギー 799.6 Kcal	エネルギー 717.2 Kcal	エネルギー 110.0 Kcal
	たんぱく質 14.44 g	たんぱく質 34.77 g	たんぱく質 18.35 g	たんぱく質 0.60 g
7（日）	ご飯	トースト	ご飯	牛乳･お菓子
	さつま芋の味噌汁	チキンナゲット	魚の韓国風漬焼き	
	ししゃも	ﾎｳﾚﾝｿｳとトマトのサラダ	青梗菜の煮びたし	
	ふりかけ	コンソメスープ	アスパラの胡麻和え	
	煮物	コーヒー	若竹汁	
	エネルギー 531.5 Kcal	エネルギー 650.5 Kcal	エネルギー 694.3 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 20.96 g	たんぱく質 25.61 g	たんぱく質 34.91 g	たんぱく質 6.60 g
8（月）	ご飯	ご飯	ご飯	飲み物･お菓子
	麩の味噌汁	春のかき揚げ	肉豆腐	
	納豆	突きコンニャクの煮物	茄子のソテー	
	竹輪の煮物	大根サラダ	木の芽和え	
	漬物	かき玉汁	里芋の味噌汁	
	エネルギー 533.8 Kcal	エネルギー 865.2 Kcal	エネルギー 793.9 Kcal	エネルギー 156.4 Kcal
	たんぱく質 20.80 g	たんぱく質 20.21 g	たんぱく質 32.58 g	たんぱく質 2.92 g
9（火）	ご飯	ご飯	ご飯	手作りおやつ
	きゃべつの味噌汁	汐鯖	チーズハンバーグ	
	金平	卵とじ	ほうれん草のピーナッツ和え	
	大根おろし	ごぼうサラダ	れんこんの金平	
	漬物	なめこ汁	春雨スープ	
	エネルギー 454.5 Kcal	エネルギー 837.4 Kcal	エネルギー 1037.5 Kcal	エネルギー 937.1 Kcal
	たんぱく質 12.30 g	たんぱく質 43.58 g	たんぱく質 36.29 g	たんぱく質 16.06 g
10（水）	ご飯	かつ丼	ご飯	乳酸菌飲料･お菓子
	えのきの味噌汁	スパサラ	牛肉と筍の炒め物	
	明太子	漬物	野菜のカレー風味和え	
	味のり	茄子の味噌汁	切干大根の煮物	
	いりこの佃煮	リンゴ	そうめん汁	
	エネルギー 459.4 Kcal	エネルギー 1004.5 Kcal	エネルギー 786.1 Kcal	エネルギー 142.0 Kcal
	たんぱく質 19.79 g	たんぱく質 36.83 g	たんぱく質 19.92 g	たんぱく質 2.20 g
11（木）	ご飯	ご飯	ご飯	コーヒー牛乳･お菓子
	大根の味噌汁	かけうどん	魚の照り焼き	
	焼き魚	かき揚	蓮根のソテー	
	梅びしお	キャベツの酢の物	胡瓜の酢の物	
	漬物	イチゴ	卵豆腐の清し汁	
	エネルギー 447.9 Kcal	エネルギー 687.1 Kcal	エネルギー 800.0 Kcal	エネルギー 76.0 Kcal
	たんぱく質 14.59 g	たんぱく質 17.89 g	たんぱく質 34.53 g	たんぱく質 1.40 g
12（金）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳･お菓子
	しめじの味噌汁	魚の味噌煮	鶏肉の塩焼き	
	卵焼き	えび餃子	山芋とオクラの和え物	
	和え物	ツナマヨサラダ	炊き合わせ	
	梅干し	あおさの味噌汁	ワカメスープ	
	エネルギー 495.8 Kcal	エネルギー 980.9 Kcal	エネルギー 725.1 Kcal	エネルギー 842.0 Kcal
	たんぱく質 17.71 g	たんぱく質 41.83 g	たんぱく質 32.10 g	たんぱく質 12.80 g
13（土）	ご飯	ご飯	ご飯	お菓子･ジュース
	豆腐の味噌汁	筑前煮	肉団子のスープ煮	
	一口がんも煮	巣篭もり卵	かに玉	
	ふりかけ	磯辺揚げ	海草サラダ	
	漬物	もやしの味噌汁	白菜の漬物	
	エネルギー 522.8 Kcal	エネルギー 886.8 Kcal	エネルギー 647.5 Kcal	エネルギー 84.0 Kcal
	たんぱく質 17.44 g	たんぱく質 41.50 g	たんぱく質 23.75 g	たんぱく質 1.60 g

法人名	社会福祉法人　徳信会
施設名	京都学園

献立表

利用者食(入所者)
令和　3 年　3 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14（日）	ご飯	フレンチトースト	ご飯	牛乳･お菓子
	さつま芋の味噌汁	コロッケ	煮魚	
	丸天の煮物	スパサラ	南瓜のそぼろ煮	
	和え物	バナナ	胡麻和え	
	漬物	コーヒー	もずくの清し汁	
	エネルギー 500.4 Kcal	エネルギー 920.6 Kcal	エネルギー 681.7 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 14.36 g	たんぱく質 26.73 g	たんぱく質 37.11 g	たんぱく質 6.60 g
15（月）	ご飯	ご飯	ご飯	飲み物･お菓子
	大根の味噌汁	魚のフライ（タルタル）	鶏肉のはちみつ焼き	
	ソーセージソテー	水菜のサラダ	ジャーマンポテト	
	しそ昆布	コンニャクの炒り煮	胡瓜の酢の物	
	漬物	赤だし	卵スープ	
	エネルギー 502.1 Kcal	エネルギー 867.7 Kcal	エネルギー 1069.4 Kcal	エネルギー 76.0 Kcal
	たんぱく質 14.88 g	たんぱく質 31.63 g	たんぱく質 33.22 g	たんぱく質 1.40 g
16（火）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳･お菓子
	玉葱の味噌汁	麻婆豆腐	肉巻き焼き	
	竹輪の煮物	焼きギョーザ	ペンネソテー	
	佃煮	のりサラダ	卵とじ	
	梅びしお	じゃが芋の味噌汁	ワカメスープ	
	エネルギー 466.0 Kcal	エネルギー 791.5 Kcal	エネルギー 931.4 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 13.03 g	たんぱく質 33.43 g	たんぱく質 26.17 g	たんぱく質 6.60 g
17（水）	ご飯	五目チャーハン	ご飯	手作りおやつ（おはぎ･お茶）
	白菜の味噌汁	とり天	魚と大根の照り煮	
	明太子	春菊の酢の物	もやしと胡瓜の胡麻和え	
	和え物	オレンジ	茄子の味噌炒め	
	煮物	ジンジャースープ	豆腐の清し汁	
	エネルギー 462.8 Kcal	エネルギー 772.3 Kcal	エネルギー 693.6 Kcal	エネルギー 194.6 Kcal
	たんぱく質 17.76 g	たんぱく質 28.21 g	たんぱく質 31.70 g	たんぱく質 3.85 g
18（木）	ご飯	ワカメおにぎり	ご飯	コーヒー牛乳･お菓子
	麩の味噌汁	きつねそば	牛肉の炒め物	
	納豆	鶏の照り焼き	切干大根の煮物	
	味のり	漬物	ほうれん草のピーナッツ和え	
	佃煮	プリン	卵スープ	
	エネルギー 494.0 Kcal	エネルギー 668.2 Kcal	エネルギー 725.8 Kcal	エネルギー 76.0 Kcal
	たんぱく質 18.06 g	たんぱく質 32.43 g	たんぱく質 27.55 g	たんぱく質 1.40 g
19（金）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳･お菓子
	えのきの味噌汁	揚げ焼売甘酢炒め	魚の韓国風漬焼き	
	卵焼き	ポテマヨサラダ	冷奴	
	しそ昆布	炊き合わせ	青梗菜の煮びたし	
	漬物	春雨スープ	しめじの味噌汁	
	エネルギー 489.5 Kcal	エネルギー 845.7 Kcal	エネルギー 734.7 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 16.05 g	たんぱく質 24.00 g	たんぱく質 38.26 g	たんぱく質 6.60 g
20（土）	ご飯	カレーライス	ご飯	ジュース、お菓子
	大根の味噌汁	チキンカツ	八宝菜	
	大根の味噌汁	サラダ	れんこんの金平	
	角煮	リンゴ	春雨の中華和え	
	梅干し	漬物	ザーサイスープ	
	小女子の佃煮			
	エネルギー 531.7 Kcal	エネルギー 1108.5 Kcal	エネルギー 696.1 Kcal	エネルギー 96.0 Kcal
	たんぱく質 22.51 g	たんぱく質 33.18 g	たんぱく質 24.82 g	たんぱく質 0.40 g
21（日）	ご飯	サンドイッチ	ご飯	牛乳･お菓子
	豆腐の味噌汁	ポテトフライ	塩鮭	
	ソーセージソテー	スパサラ	ふきの煮物	
	ふりかけ	イチゴコア	ひじきサラダ	
	漬物	コーヒー牛乳	じゃが芋の味噌汁	
	エネルギー 531.0 Kcal	エネルギー 894.6 Kcal	エネルギー 692.1 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 17.25 g	たんぱく質 25.93 g	たんぱく質 34.79 g	たんぱく質 6.60 g
22（月）	ご飯	ご飯	ご飯	飲み物･お菓子
	にらの味噌汁	魚の味噌漬け焼き	豚キムチ炒め	
	スクランブルエッグ	わけぎの中華和え	長芋の煮物	
	味のり	春きゃべつの煮びたし	さつま芋のサラダ	
	漬物	そうめん汁	コンソメスープ	
	エネルギー 493.7 Kcal	エネルギー 716.3 Kcal	エネルギー 801.4 Kcal	エネルギー 76.0 Kcal
	たんぱく質 16.06 g	たんぱく質 31.30 g	たんぱく質 23.07 g	たんぱく質 1.40 g
23（火）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳･お菓子
	南瓜の味噌汁	ささみの二色焼き	魚の照り焼き	
	丸天の煮物	突きコンニャクの煮物	ナポリタン	
	佃煮	マカロニサラダ	小松菜のおひたし	
	胡麻和え	なめこ汁	かき玉汁	
	エネルギー 503.3 Kcal	エネルギー 866.4 Kcal	エネルギー 743.9 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 16.78 g	たんぱく質 48.15 g	たんぱく質 33.93 g	たんぱく質 6.60 g
24（水）	ご飯	高菜チャーハン	ご飯	乳酸菌飲料･お菓子
	白菜の味噌汁	山芋揚げ	ポークソテー	
	ししゃも	海草サラダ	ぜんまいの煮物	
	大根おろし	じゃがいもの味噌汁	大根と胡瓜の酢の物	
	漬物	オレンジ	白菜の味噌汁	
	エネルギー 482.2 Kcal	エネルギー 827.6 Kcal	エネルギー 759.7 Kcal	エネルギー 142.0 Kcal
	たんぱく質 18.52 g	たんぱく質 40.29 g	たんぱく質 31.30 g	たんぱく質 2.20 g
25（木）	ご飯	ご飯	ご飯	誕生会ケーキ･コーヒー
	さつま芋の味噌汁	ラーメン	魚のおろし煮	
	金平ゴボウ	春巻き	ブロッコリーの胡麻和え	
	佃煮	ポテトサラダ	ナスの味噌炒め	
	梅干し	リンゴ	茶そば汁	
	エネルギー 506.9 Kcal	エネルギー 944.4 Kcal	エネルギー 630.7 Kcal	エネルギー 284.8 Kcal
	たんぱく質 13.81 g	たんぱく質 24.38 g	たんぱく質 32.80 g	たんぱく質 6.21 g
26（金）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳･お菓子
	しめじの味噌汁	鮭の幽庵焼き	回鍋肉	
	いわしの甘露煮	五目豆	ハムソテー	
	岩のり	山芋の梅肉和え	春雨中華サラダ	
	漬物	じゃが芋の味噌汁	ワカメスープ	
	エネルギー 493.1 Kcal	エネルギー 728.0 Kcal	エネルギー 746.2 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 17.47 g	たんぱく質 34.48 g	たんぱく質 24.88 g	たんぱく質 6.60 g

法人名	社会福祉法人　徳信会
施設名	京都学園

献立表

利用者食(入所者)
令和　　3 年　 3 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
27（土）	ご飯	ご飯	ハヤシライス	ジュース・お菓子
	茄子の味噌汁	鶏肉の味噌バター焼き	サラダ	
	卵焼き	ほうれん草の胡麻和え	ハムサラダフライ	
	ふりかけ	突きコンニャクの煮物	オレンジゼリー	
	佃煮	卵と水菜のスープ	漬物	
	エネルギー 504.0 Kcal	エネルギー 791.2 Kcal	エネルギー 835.7 Kcal	エネルギー 128.0 Kcal
	たんぱく質 16.02 g	たんぱく質 32.62 g	たんぱく質 20.48 g	たんぱく質 1.20 g
28（日）	ご飯	ホットドック	ご飯	牛乳・お菓子
	大根の味噌汁	オニオンリング	豚肉の生姜焼き	
	ソーセージソテー	卵サラダ	ひじきの煮物	
	味のり	プリン	春雨の酢の物	
	漬物	コーヒー牛乳	えのきの味噌汁	
	エネルギー 502.7 Kcal	エネルギー 820.1 Kcal	エネルギー 745.5 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 16.28 g	たんぱく質 28.30 g	たんぱく質 32.08 g	たんぱく質 6.60 g
29（月）	ご飯	ご飯	ご飯	飲み物・お菓子
	きゃべつの味噌汁	肉団子の甘酢炒め	焼き魚	
	金平れんこん	ごぼうサラダ	おでん風煮物	
	梅びしお	大根の炒め煮	冷奴	
	漬物	中華スープ	若竹汁	
	エネルギー 468.7 Kcal	エネルギー 837.5 Kcal	エネルギー 695.2 Kcal	エネルギー 76.0 Kcal
	たんぱく質 12.85 g	たんぱく質 31.94 g	たんぱく質 38.78 g	たんぱく質 1.40 g
30（火）	ご飯	ご飯	ご飯	牛乳・お菓子
	南瓜の味噌汁	手作りコロッケ	エビチリソース	
	明太子	炊き合わせ	アスパラとイカのソテー	
	いりこの佃煮	ほうれん草のピーナッツ和え	マカロニサラダ	
	和え物	豆腐の味噌汁	卵スープ	
	エネルギー 470.8 Kcal	エネルギー 936.7 Kcal	エネルギー 702.1 Kcal	エネルギー 134.0 Kcal
	たんぱく質 18.63 g	たんぱく質 30.63 g	たんぱく質 33.01 g	たんぱく質 6.60 g