

献立表

利用者食(入所者)
令和 5年 4月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(土)	ご飯 えのきの味噌汁 もずく 明太子 味のり エネルギー 424.6 Kcal たんぱく質 15.73 g	カツカレー サラダ 茄子のソテー フルーツ 福神漬 エネルギー 962.2 Kcal たんぱく質 21.60 g	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 竹の子の煮物 冷奴 さつま芋の味噌汁 エネルギー 739.2 Kcal たんぱく質 35.07 g	お菓子・ジュース エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
2(日)	ご飯 きゃべつの味噌汁 ひじきの煮物 鮭フレーク 漬物 エネルギー 442.7 Kcal たんぱく質 14.67 g	ピザトースト グリーンサラダ プリン フライドチキン コーヒー エネルギー 860.5 Kcal たんぱく質 33.73 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 775.6 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
3(月)	ご飯 玉葱の味噌汁 卵焼き 岩のり 漬物 エネルギー 477.4 Kcal たんぱく質 16.49 g	ご飯 和風豆腐ハンバーグ 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 745.2 Kcal たんぱく質 29.11 g	ご飯 肉じゃが 焼き鳥 酢の物 にらの味噌汁 エネルギー 826.7 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
4(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 458.5 Kcal たんぱく質 18.61 g	ご飯 魚の味噌煮 巣籠もり卵 セロリの中華和え 赤だし エネルギー 772.4 Kcal たんぱく質 38.54 g	ご飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 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 743.7 Kcal たんぱく質 29.92 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
5(水)	ご飯 しめじの味噌汁 筍の煮物 納豆 味のり エネルギー 508.1 Kcal たんぱく質 21.37 g	ドライカレー コロケ オニオンサラダ フルーツ 卵スープ エネルギー 895.3 Kcal たんぱく質 25.31 g	ご飯 ポークソテー 厚揚げの煮物 キャベツの酢の物 もずくの清し汁 エネルギー 732.8 Kcal たんぱく質 31.15 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
6(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 494.2 Kcal たんぱく質 16.74 g	ご飯 焼きそば ポテトサラダ 焼売 パイン エネルギー 939.1 Kcal たんぱく質 30.70 g	ご飯 魚の唐揚げ 五目豆 キャベツのマヨネーズ和え えのきの味噌汁 エネルギー 738.7 Kcal たんぱく質 35.06 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
7(金)	ご飯 麩の味噌汁 卵焼き 鮭フレーク 漬物 エネルギー 477.1 Kcal たんぱく質 17.21 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナムル ピーマンチャンプルー トマトのスープ エネルギー 836.1 Kcal たんぱく質 27.93 g	ご飯 青椒肉絲 三色なます 長芋の煮物 とろろ昆布の清し汁 エネルギー 716.4 Kcal たんぱく質 17.93 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
8(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 412.4 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 730.4 Kcal たんぱく質 38.68 g	ご飯 ロールキャベツ ハッシュポテト ごぼうサラダ コーン エネルギー 828.9 Kcal たんぱく質 26.20 g	ジュース・お菓子 エネルギー 108.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
9(日)	ご飯 玉葱の味噌汁 明太子 煮物 漬物 エネルギー 419.1 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 オニオンリング コーヒー エネルギー 783.2 Kcal たんぱく質 30.92 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 巻き麩の清し汁 エネルギー 690.1 Kcal たんぱく質 27.30 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10(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 495.9 Kcal たんぱく質 18.18 g	ご飯 魚の味噌ホイル焼き 卵焼き 竹の子の煮物 麩の味噌汁 エネルギー 743.1 Kcal たんぱく質 44.03 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 825.9 Kcal たんぱく質 36.02 g	飲み物・菓子 エネルギー 9.6 Kcal たんぱく質 0.29 g
11(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 503.6 Kcal たんぱく質 17.56 g	ご飯 野菜炒め いか唐揚げ スパサラ 大根の味噌汁 エネルギー 838.1 Kcal たんぱく質 32.55 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 914.9 Kcal たんぱく質 28.39 g	手作りおやつ エネルギー 305.7 Kcal たんぱく質 4.59 g
12(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 473.0 Kcal たんぱく質 14.80 g	筍のおこわ てんぷら オニオンサラダ きゃべつのカレー炒め 卵豆腐の清し汁 エネルギー 561.9 Kcal たんぱく質 26.81 g	ご飯 八宝菜 大根と胡瓜の酢の物 漬物 ワンタンスープ エネルギー 720.6 Kcal たんぱく質 29.56 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
13(木)	ご飯 玉葱の味噌汁 卵焼き 佃煮 漬物 エネルギー 470.6 Kcal たんぱく質 15.01 g	パン 春野菜スパゲティ ごぼうサラダ ジンジャースープ プリン エネルギー 911.2 Kcal たんぱく質 27.82 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 672.1 Kcal たんぱく質 30.57 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

献立表

利用者食(入所者)
令和 5 年 4 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (金)	ご飯 キャベツの味噌汁 竹輪の煮物 和え物 梅びしお	ピース飯 春のかき揚げ 冷奴 おでん風煮物 もずくの清し汁	ご飯 焼肉風 中華サラダ キムチ えのきの味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 450.7 Kcal たんぱく質 14.03 g	エネルギー 531.8 Kcal たんぱく質 22.06 g	エネルギー 685.8 Kcal たんぱく質 27.67 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15 (土)	ご飯 麩の味噌汁 焼き魚 和え物 漬物	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	ご飯 スパニッシュオムレツ 茄子のソテー コールスローサラダ ポトフ風スープ	お菓子・ヨーグ
	エネルギー 429.9 Kcal たんぱく質 15.16 g	エネルギー 828.3 Kcal たんぱく質 35.33 g	エネルギー 738.1 Kcal たんぱく質 25.92 g	エネルギー 193.6 Kcal たんぱく質 8.00 g
16 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 角煮 もずく 漬物	ホットドック ポテトフライ マカロニサラダ バナナ コーヒー	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	牛乳・お菓子
	エネルギー 427.3 Kcal たんぱく質 15.07 g	エネルギー 692.2 Kcal たんぱく質 17.89 g	エネルギー 596.8 Kcal たんぱく質 32.91 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
17 (月)	ご飯 茄子の味噌汁 納豆 佃煮 梅干し	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	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	飲み物・菓子
	エネルギー 474.9 Kcal たんぱく質 16.94 g	エネルギー 768.7 Kcal たんぱく質 33.03 g	エネルギー 710.3 Kcal たんぱく質 21.18 g	エネルギー 9.6 Kcal たんぱく質 0.29 g
18 (火)	ご飯 南瓜の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物	ご飯 回鍋肉 わけぎのめた和え えび串団子揚げ 中華スープ	ご飯 魚の香草焼き 袋煮 山芋とろろ じゃが芋の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 494.0 Kcal たんぱく質 15.94 g	エネルギー 810.8 Kcal たんぱく質 32.54 g	エネルギー 673.4 Kcal たんぱく質 34.93 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
19 (水)	ご飯 麩の味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ 味のり	園遊会	ご飯 豚肉の塩だれ焼き ふきの炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え 茶そば清し汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 485.2 Kcal たんぱく質 15.13 g	エネルギー 376.2 Kcal たんぱく質 6.71 g	エネルギー 747.1 Kcal たんぱく質 34.67 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
20 (木)	パン 飲み物	ご飯 焼きそば 小松菜のおひたし 蒸し焼売 なめこ汁	ご飯 麻婆茄子 ごぼうの炒り煮 ヒジキの白和え 卵スープ	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 632.4 Kcal たんぱく質 14.06 g	エネルギー 856.1 Kcal たんぱく質 37.85 g	エネルギー 644.6 Kcal たんぱく質 21.75 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
21 (金)	ご飯 さつま芋の味噌汁 明太子 和え物 漬物	ご飯 チキン南蛮 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し 玉葱の味噌汁	ご飯 魚の照り焼き 南瓜の煮物 キャベツの酢の物 かき玉汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 454.3 Kcal たんぱく質 15.52 g	エネルギー 818.1 Kcal たんぱく質 38.34 g	エネルギー 661.7 Kcal たんぱく質 31.65 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22 (土)	ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚 大根おろし 佃煮	ご飯 豚肉のカレー生姜焼き ナポリタン 冷奴 しめじの味噌汁	ハッシュドビーフ 海草サラダ キッシュ ゼリー 福神漬	お菓子・ジュース
	エネルギー 446.4 Kcal たんぱく質 17.31 g	エネルギー 767.9 Kcal たんぱく質 36.42 g	エネルギー 805.6 Kcal たんぱく質 29.39 g	エネルギー 108.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
23 (日)	ご飯 豆腐の味噌汁 卵焼き 和え物 梅干し	サンドイッチ オニオンリング 豚とブロッコリーのソテー プリン コーヒー牛乳	ご飯 魚の韓国風漬焼き マカロニサラダ 突きコンニャクの煮物 そうめん汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 495.9 Kcal たんぱく質 17.98 g	エネルギー 787.8 Kcal たんぱく質 33.35 g	エネルギー 749.6 Kcal たんぱく質 32.60 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
24 (月)	ご飯 南瓜の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物	ご飯 豚キムチ炒め 卵サラダ ごぼう唐揚げ 中華スープ	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨中華サラダ チンゲン菜の煮びたし 若竹汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 503.3 Kcal たんぱく質 15.93 g	エネルギー 829.1 Kcal たんぱく質 37.74 g	エネルギー 775.3 Kcal たんぱく質 30.97 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
25 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 ミニオムレツ 和え物 味のり	ご飯 塩鮭 炊き合わせ 小松菜とササミのおろし和え 団子汁	ご飯 肉団子黒酢煮 ひじきの煮物 さつま芋のサラダ しめじの味噌汁	誕生会ケーキ・コーヒー
	エネルギー 506.5 Kcal たんぱく質 18.83 g	エネルギー 793.0 Kcal たんぱく質 48.99 g	エネルギー 809.5 Kcal たんぱく質 30.68 g	エネルギー 264.0 Kcal たんぱく質 5.81 g
26 (水)	ご飯 麩の味噌汁 いわしの甘露煮 めかぶ 漬物	五目チャーハン 鶏肉の南蛮漬け焼き ポテトサラダ コーヒーゼリー きゃべつの味噌汁	ご飯 酢豚 セロリの中華和え アスパラと帆立のソテー ワカメスープ	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 480.8 Kcal たんぱく質 16.79 g	エネルギー 854.1 Kcal たんぱく質 35.86 g	エネルギー 816.6 Kcal たんぱく質 31.44 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g

