

## 献立表

利用者食(入所者)  
令和 5年 5月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1 (月)	ご飯 あおさの味噌汁 昆布豆 鮭フレーク 漬物	ご飯 松風焼き 筑前煮 ほうれん草のピーナッツ和え 麩の味噌汁	ご飯 魚のおろし煮 スパンテー きゃべつのサラダ ワカメスープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 460.0 Kcal たんぱく質 16.82 g	エネルギー 770.8 Kcal たんぱく質 38.62 g	エネルギー 653.2 Kcal たんぱく質 32.64 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
2 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 蓮根金平 大根おろし 梅干し	ご飯 鶏肉の唐揚げ 突きコンニャクの煮物 胡瓜のくるみ和え 茶蕎麦汁	ご飯 焼き魚 じゃが芋の天ぷら 大根サラダ かきたま汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 426.6 Kcal たんぱく質 11.17 g	エネルギー 816.9 Kcal たんぱく質 30.04 g	エネルギー 689.9 Kcal たんぱく質 29.05 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
3 (水)	ご飯 しめじの味噌汁 焼き魚 梅びしお 漬物	お赤飯 天ぷら 水菜のサラダ プリン 卵豆腐の清し汁	ご飯 豚肉のガリバタ炒め 山クラゲの煮物 おくらとろろ 卵スープ	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 426.3 Kcal たんぱく質 15.68 g	エネルギー 610.7 Kcal たんぱく質 27.02 g	エネルギー 734.8 Kcal たんぱく質 29.97 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
閉所日				
4 (木)	ご飯 豆腐の味噌汁 明太子 ひじきの煮物 漬物	菜飯おにぎり かけそば にら饅頭 キャベツの昆布和え オレンジゼリー	ご飯 ハンバーグ れんこんの煮物 青梗菜のおひたし あおさの味噌汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 443.3 Kcal たんぱく質 16.12 g	エネルギー 717.6 Kcal たんぱく質 24.62 g	エネルギー 798.4 Kcal たんぱく質 30.59 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
閉所日				
5 (金)	ご飯 キャベツの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ もずく	ご飯 チキンピカタ マカロニサラダ 春雨の五目煮 なめこ汁	ご飯 魚の韓国風漬焼き 胡瓜の胡麻和え 炊き合わせ かき玉汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 476.3 Kcal たんぱく質 16.32 g	エネルギー 1036.6 Kcal たんぱく質 51.06 g	エネルギー 734.1 Kcal たんぱく質 39.16 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
閉所日				
6 (土)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物	ご飯 茄子の挟み焼き 大根と胡瓜の酢の物 じゃが芋の煮物 もずくの清し汁	ハッシュドビーフ サラダ コキールフライ 福神漬 バナナ	ジュース・お菓子
	エネルギー 487.0 Kcal たんぱく質 16.20 g	エネルギー 632.1 Kcal たんぱく質 24.30 g	エネルギー 1024.7 Kcal たんぱく質 28.39 g	エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
7 (日)	ご飯 南瓜の味噌汁 丸天の煮物 明太子 漬物	フレンチトースト ハムソテー ゼリー ごぼうサラダ コーヒー	ご飯 魚の塩麴焼き 長芋の煮物 もろきゅう 赤だし	牛乳・お菓子
	エネルギー 475.8 Kcal たんぱく質 19.41 g	エネルギー 614.2 Kcal たんぱく質 25.62 g	エネルギー 842.2 Kcal たんぱく質 45.78 g	エネルギー 189.2 Kcal たんぱく質 7.64 g
閉所日				
8 (月)	ご飯 茄子の味噌汁 卵焼き 大根おろし 梅干し	ご飯 豚肉ソテーマトソース マカロニサラダ ごぼうの炒め煮 ザーサイスープ	ご飯 焼きビーフン 山芋鉄板 ナムル 中華スープ	飲み物・菓子
	エネルギー 475.3 Kcal たんぱく質 16.06 g	エネルギー 953.8 Kcal たんぱく質 38.92 g	エネルギー 720.3 Kcal たんぱく質 22.46 g	エネルギー 161.0 Kcal たんぱく質 0.35 g
9 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 めかぶ 煮物 鮭フレーク	ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花胡麻和え 信田煮 豚汁	ご飯 汐鯖 炊き合わせ きゃべつのおひたし もずくの清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 412.5 Kcal たんぱく質 12.25 g	エネルギー 836.8 Kcal たんぱく質 44.45 g	エネルギー 716.8 Kcal たんぱく質 41.79 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10 (水)	ご飯 にらの味噌汁 金平ゴボウ ふりかけ 漬物	カレーライス サラダ エビフライ パイン 漬物	ご飯 牛肉の炒め物 里芋の南蛮煮 アスパラとササミのおろし和え 水餃子のスープ	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 457.9 Kcal たんぱく質 14.58 g	エネルギー 987.4 Kcal たんぱく質 27.06 g	エネルギー 833.7 Kcal たんぱく質 35.32 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
11 (木)	ご飯 小松菜の味噌汁 昆布豆 和え物 岩のり	おむすび 塩ラーメン 焼きギョーザ 大根サラダ オレンジ	ご飯 いか大根 春雨の酢の物 じゃがいもの炒めもの えのきの味噌汁	手作りおやつ
	エネルギー 425.2 Kcal たんぱく質 15.15 g	エネルギー 803.9 Kcal たんぱく質 25.54 g	エネルギー 594.7 Kcal たんぱく質 24.09 g	エネルギー 265.7 Kcal たんぱく質 5.61 g
12 (金)	ご飯 麩の味噌汁 ひじきの煮物 もずく 梅干し	端午の節句行事食	ご飯 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のくるみ和え 豆腐の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 422.7 Kcal たんぱく質 11.76 g	エネルギー 342.0 Kcal たんぱく質 6.10 g	エネルギー 682.6 Kcal たんぱく質 27.84 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
13 (土)	ご飯 さつま芋の味噌汁 明太子 味のり 漬物	ご飯 魚のカレー揚げ 中華風冷奴 千草焼き 春雨スープ	ご飯 やきとり 炒り煮 ぬた和え 南瓜の味噌汁	ジュース・お菓子
	エネルギー 475.8 Kcal たんぱく質 14.42 g	エネルギー 734.5 Kcal たんぱく質 37.73 g	エネルギー 1031.5 Kcal たんぱく質 54.14 g	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 5 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (日) 閉所日	ご飯 豆腐の味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物 エネルギー 477.4 Kcal たんぱく質 20.48 g	ツナ明太マヨトースト ベーコンエッグ サラダ ポテトフライ コーヒー エネルギー 687.8 Kcal たんぱく質 20.49 g	ご飯 柳川風煮 中華サラダ そうめんチャンプルー ワカメスープ エネルギー 839.9 Kcal たんぱく質 37.46 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
	15 (月)	ご飯 しめじの味噌汁 めかぶ 煮物 味のり エネルギー 434.1 Kcal たんぱく質 12.76 g	ご飯 肉じゃが サラダ 蓮根サンドフライ あおさの味噌汁 エネルギー 876.3 Kcal たんぱく質 34.12 g	ご飯 鶏肉の塩焼き 茄子の煮物 小松菜のおひたし そうめん汁 エネルギー 648.6 Kcal たんぱく質 29.34 g
16 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 角煮 岩のり 梅干し エネルギー 463.3 Kcal たんぱく質 18.44 g	ご飯 塩鮭 きゃべつの胡麻和え 和風オムレツ 赤だし エネルギー 699.9 Kcal たんぱく質 40.17 g	ご飯 青椒肉絲 さつま芋のサラダ キムチ 卵スープ エネルギー 784.7 Kcal たんぱく質 16.23 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
17 (水)	ご飯 麩の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ しそ昆布 エネルギー 515.5 Kcal たんぱく質 16.78 g	三色丼 冷奴 カレー炒め キウイフルーツ 茄子の味噌汁 エネルギー 763.6 Kcal たんぱく質 31.50 g	ご飯 煮魚 野菜炒め 三色なます もずくの清し汁 エネルギー 628.5 Kcal たんぱく質 34.59 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
18 (木)	ご飯 南瓜の味噌汁 丸天の煮物 佃煮 漬物 エネルギー 461.7 Kcal たんぱく質 14.70 g	ご飯 つけ麺 焼売 つぼ漬け フルーツ エネルギー 813.3 Kcal たんぱく質 28.03 g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 海草サラダ ぜんまいの煮物 豆腐の味噌汁 エネルギー 808.6 Kcal たんぱく質 33.51 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
19 (金)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 ひじきの煮物 味のり エネルギー 467.3 Kcal たんぱく質 19.52 g	ご飯 八宝菜 春巻き ほうれん草のピーナッツ和え じゃが芋の味噌汁 エネルギー 1066.6 Kcal たんぱく質 28.01 g	ご飯 魚の漬け焼き 切干大根の煮物 酢味噌かけ とろろ昆布の清し汁 エネルギー 528.6 Kcal たんぱく質 29.06 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
20 (土) 閉所日	ご飯 茄子の味噌汁 モズク 和え物 梅干し エネルギー 404.9 Kcal たんぱく質 11.40 g	ドライカレー ジャーマンポテト サラダ コーヒーゼリー コンスープ エネルギー 1021.5 Kcal たんぱく質 33.51 g	ご飯 麻婆茄子 厚揚げの炒め物 セロリの中華和え ワカメスープ エネルギー 707.0 Kcal たんぱく質 24.41 g	お菓子・ジュース エネルギー 86.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
	21 (日) 閉所日	ご飯 えのきの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ 漬物 エネルギー 497.1 Kcal たんぱく質 17.56 g	ホットドック オニオンリング シーフードサラダ プリン コーヒー牛乳 エネルギー 733.3 Kcal たんぱく質 29.91 g	ご飯 魚ソテーのあんかけ 炊き合わせ 春雨の酢の物 茶そば汁 エネルギー 723.6 Kcal たんぱく質 36.18 g
22 (月)	ご飯 豆腐の味噌汁 卵焼き 岩のり 漬物 エネルギー 490.0 Kcal たんぱく質 17.84 g	ご飯 魚の木の芽味噌焼き マカロニサラダ いかと里芋の煮物 かき玉汁 エネルギー 818.5 Kcal たんぱく質 39.08 g	ご飯 冷しゃぶ 蓮根チップス ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 エネルギー 686.5 Kcal たんぱく質 26.48 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
23 (火)	ご飯 さつま芋の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物 エネルギー 519.5 Kcal たんぱく質 15.82 g	ご飯 和風豆腐ハンバーグ ツナマヨサラダ ナスの煮物 麩の味噌汁 エネルギー 844.5 Kcal たんぱく質 35.82 g	ご飯 豚キムチ炒め 巣籠もり卵 チンゲン菜の煮浸し もずくスープ エネルギー 688.7 Kcal たんぱく質 28.86 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
24 (水)	ご飯 しめじの味噌汁 焼ハンペン 和え物 梅びしお エネルギー 423.1 Kcal たんぱく質 12.76 g	レタスチャーハン サラダ コロケ パンプキンスープ ぶどう エネルギー 949.8 Kcal たんぱく質 24.24 g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 突きコンニャクの煮物 ところてん 赤だし エネルギー 584.7 Kcal たんぱく質 32.75 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
25 (木)	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ししゃも 大根おろし 佃煮 エネルギー 479.4 Kcal たんぱく質 19.64 g	ご飯 焼きうどん ポテトサラダ なめこ汁 パイン エネルギー 977.0 Kcal たんぱく質 29.84 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 レバーの煮物 中華スープ エネルギー 810.2 Kcal たんぱく質 57.16 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
26 (金)	ご飯 さつま芋の味噌汁 明太子 れんこんの金平 漬物 エネルギー 526.9 Kcal たんぱく質 18.26 g	ご飯 天ぷら ひじきの酢の物 アスパラとイカのソテー あおさの味噌汁 エネルギー 734.1 Kcal たんぱく質 32.47 g	ご飯 麻婆豆腐 春雨中華サラダ 信田煮 ワカメスープ エネルギー 706.7 Kcal たんぱく質 28.05 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

