

## 献立表

利用者食(入所者)  
令和 5年 6月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1 (木)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 ひじきの煮物 漬物	ナポリタン オニポテ 卵サラダ 具沢山スープ スイカ	ご飯 牛肉と大根の味噌マスタード炒め コンニャクの炒り煮 レタスのゴマ和え 春雨スープ	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 452.9 Kcal たんぱく質 17.62 g	エネルギー 830.8 Kcal たんぱく質 27.20 g	エネルギー 824.3 Kcal たんぱく質 26.68 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
2 (金)	ご飯 えのきの味噌汁 丸天の煮物 佃煮 梅干し	ご飯 汐鯖 山芋鉄板 卵豆腐 豚汁	外注弁当	牛乳・お菓子
	エネルギー 476.5 Kcal たんぱく質 16.07 g	エネルギー 873.5 Kcal たんぱく質 50.69 g	エネルギー 342.0 Kcal たんぱく質 6.10 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
3 (土)	ご飯 麩の味噌汁 いわしの甘露煮 和え物 漬物	ご飯 鶏肉の中華炒め 中華和え カレーソテー ワカメスープ	ハヤシライス サラダ ロールカツ バナナ 福神漬	お菓子・ジュース
	エネルギー 498.0 Kcal たんぱく質 17.51 g	エネルギー 685.9 Kcal たんぱく質 26.41 g	エネルギー 861.3 Kcal たんぱく質 19.44 g	エネルギー 165.4 Kcal たんぱく質 2.83 g
4 (日)	ご飯 さつま芋の味噌汁 竹輪の煮物 鮭フレーク 漬物	イングリッシュマフィンサンド ハッシュポテト ホウレンソウとトマトのサラダ プリン コーヒー	ご飯 豚肉の塩麴炒め 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 にらの味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 470.4 Kcal たんぱく質 14.70 g	エネルギー 799.2 Kcal たんぱく質 28.02 g	エネルギー 837.6 Kcal たんぱく質 34.68 g	エネルギー 211.2 Kcal たんぱく質 9.00 g
5 (月)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き ふりかけ 漬物	ご飯 ベツバーハンバーグ ペンネソテー 海草サラダ ポタージュスープ	ご飯 魚の照り焼き 山芋とろろ 千草焼き きやべつの味噌汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 484.0 Kcal たんぱく質 16.54 g	エネルギー 941.1 Kcal たんぱく質 33.45 g	エネルギー 711.5 Kcal たんぱく質 36.31 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
6 (火)	ご飯 あおさの味噌汁 明太子 煮物 しそ昆布	ご飯 冷しゃぶ 山クラゲの煮物 切干大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	ご飯 揚げ魚甘酢炒め 信田煮 大根ツナサラダ とろろ昆布の清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 513.0 Kcal たんぱく質 19.72 g	エネルギー 675.4 Kcal たんぱく質 26.97 g	エネルギー 757.3 Kcal たんぱく質 38.04 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
7 (水)	ご飯 にらの味噌汁 ししやも 大根おろし 梅干し	ソースチキンカツ丼 南瓜のサラダ 茄子のソテー たまねぎの味噌汁 パン	外注弁当	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 458.7 Kcal たんぱく質 18.46 g	エネルギー 562.7 Kcal たんぱく質 26.70 g	エネルギー 342.0 Kcal たんぱく質 6.10 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
8 (木)	ご飯 えのきの味噌汁 焼ハンペン ひじきの煮物 漬物	雑穀米 ざるそば かき揚げ ゼリー 床漬け	ご飯 豆腐ステーキのあんかけ 煮卵 きやべつのお浸し 大根の味噌汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 433.2 Kcal たんぱく質 13.07 g	エネルギー 840.4 Kcal たんぱく質 33.42 g	エネルギー 740.5 Kcal たんぱく質 33.79 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
9 (金)	ご飯 南瓜の味噌汁 角煮 和え物 味のり	ご飯 鮭の幽庵焼き 突きコンニャクの煮物 三色なます なめこ汁	ご飯 回鍋肉 中華和え キムチ ワカメスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 443.0 Kcal たんぱく質 17.37 g	エネルギー 637.3 Kcal たんぱく質 34.80 g	エネルギー 633.6 Kcal たんぱく質 21.52 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10 (土)	ご飯 さつま芋の味噌汁 焼き魚 煮物 梅びしお	ご飯 海鮮フライ ナムル 里芋の煮物おかかまぶし じゃが芋の味噌汁	ご飯 ロールキャベツ ハムエッグ オニオンサラダ オレンジゼリー	お菓子・ジュース
	エネルギー 467.3 Kcal たんぱく質 14.84 g	エネルギー 871.2 Kcal たんぱく質 33.38 g	エネルギー 683.6 Kcal たんぱく質 27.87 g	エネルギー 179.5 Kcal たんぱく質 4.36 g
11 (日)	ご飯 麩の味噌汁 いわしの甘露煮 こぶ豆 漬物	サンドイッチ キッシュ ナポリタン フルーツ コーヒー	ご飯 魚の蒲焼き じゃが芋のそぼろ煮 ところてん 五目汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 588.7 Kcal たんぱく質 26.52 g	エネルギー 854.6 Kcal たんぱく質 31.02 g	エネルギー 689.0 Kcal たんぱく質 29.99 g	エネルギー 276.8 Kcal たんぱく質 8.16 g
12 (月)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き ふりかけ 漬物	ご飯 野菜炒め おさかなナゲット スパサラダ 中華スープ	ご飯 串焼き 長芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え そうめん汁	飲み物・菓子
	エネルギー 484.0 Kcal たんぱく質 16.54 g	エネルギー 848.1 Kcal たんぱく質 30.69 g	エネルギー 831.0 Kcal たんぱく質 41.08 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
13 (火)	ご飯 南瓜の味噌汁 ソーセージソテー もずく 梅干し	ご飯 ささみと根菜のマヨマスタード炒め 春雨の五目煮 梅サラダ さつま芋の味噌汁	ご飯 肉豆腐 焼き茄子 切干大根の煮物 かき玉汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 484.8 Kcal たんぱく質 14.76 g	エネルギー 762.5 Kcal たんぱく質 23.65 g	エネルギー 636.3 Kcal たんぱく質 28.84 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

## 献立表

利用者食(入所者)  
令和 5年 6月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14(水)	ご飯 きゃべつの味噌汁 角煮 和え物 味のり  エネルギー 466.3 Kcal たんぱく質 19.93 g	園内レクリエーション行事食  エネルギー 555.3 Kcal たんぱく質 19.03 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物 厚揚げの煮物 ザーサイスープ  エネルギー 751.5 Kcal たんぱく質 34.50 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
15(木)	ご飯 茄子の味噌汁 スクランブルエッグ 岩のり 漬物  エネルギー 479.3 Kcal たんぱく質 15.27 g	ご飯 チャンポン 焼売 れんこんの金平 キウイフルーツ  エネルギー 835.4 Kcal たんぱく質 26.32 g	ご飯 魚の照り煮 おでん風煮物 マカロニサラダ 麩の味噌汁  エネルギー 693.2 Kcal たんぱく質 34.17 g	手作りおやつ  エネルギー 490.6 Kcal たんぱく質 6.93 g
16(金)	ご飯 大根の味噌汁 納豆 和え物 竹の子の煮物  エネルギー 494.3 Kcal たんぱく質 18.98 g	三色丼 蓮根サンドフライ 冷奴 炒め物 もずくの清し汁  エネルギー 984.4 Kcal たんぱく質 44.11 g	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜のおひたし えのきの味噌汁  エネルギー 892.0 Kcal たんぱく質 34.37 g	牛乳・お菓子  エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
17(土)	ご飯 さつまいの味噌汁 金平ゴボウ 梅干し 漬物  エネルギー 472.9 Kcal たんぱく質 12.92 g	ご飯 アジのフライ インゲンのマヨネーズ和え 筑前煮 茄子の味噌汁  エネルギー 890.8 Kcal たんぱく質 35.04 g	ご飯 麻婆豆腐 巣籠もり卵 春雨中華サラダ ワカメスープ  エネルギー 829.0 Kcal たんぱく質 32.22 g	お菓子・ジュース  エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
18(日)	ご飯 麩の味噌汁 卵焼き 岩のり 漬物  エネルギー 475.3 Kcal たんぱく質 16.34 g	ホットドック ハッシュポテト 大根サラダ グレープフルーツ コーヒー牛乳  エネルギー 630.4 Kcal たんぱく質 23.39 g	ご飯 焼肉風 キムチ マカロニサラダ 中華スープ  エネルギー 730.2 Kcal たんぱく質 24.93 g	牛乳・お菓子  エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
19(月)	ご飯 南瓜の味噌汁 ソーセイジソテー 大根おろし 漬物  エネルギー 493.6 Kcal たんぱく質 15.43 g	ご飯 魚の味噌ホイル焼き 茄子のおかか和え じゃが芋の金平 えのきの味噌汁  エネルギー 668.7 Kcal たんぱく質 36.55 g	ご飯 鶏肉の辛味焼き 枝豆 蓮根の炒め物 卵スープ  エネルギー 724.4 Kcal たんぱく質 28.74 g	飲み物・お菓子  エネルギー 284.0 Kcal たんぱく質 3.24 g
20(火)	ご飯 しめじの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ 梅干し  エネルギー 494.9 Kcal たんぱく質 17.47 g	ご飯 冷しゃぶ ひじきの煮物 卵サラダ 赤だし  エネルギー 759.0 Kcal たんぱく質 31.70 g	ご飯 魚のムニエル 胡瓜の酢の物 長芋の煮物 そば汁  エネルギー 708.2 Kcal たんぱく質 32.35 g	牛乳・お菓子  エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
21(水)	ご飯 きゃべつの味噌汁 金平れんこん 佃煮 漬物  エネルギー 462.0 Kcal たんぱく質 15.27 g	菜飯 きつねそば 干草焼き ゴボウの煮物 パンナコッタ  エネルギー 762.4 Kcal たんぱく質 24.51 g	ご飯 魚の照り煮 アスパラとササミのおろし和え さつまいの煮物 卵豆腐の清し汁  エネルギー 691.1 Kcal たんぱく質 33.56 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
22(木)	ご飯 豆腐の味噌汁 明太子 和え物 味のり  エネルギー 447.0 Kcal たんぱく質 19.14 g	しそおにぎり 冷やしおろしうどん 磯辺焼き スイカ 漬物  エネルギー 474.4 Kcal たんぱく質 23.38 g	ご飯 ポークソテー 春雨の酢の物 切干大根の煮物 卵スープ  エネルギー 738.2 Kcal たんぱく質 27.05 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 里芋の味噌汁 スクランブルエッグ 岩のり 漬物  エネルギー 494.6 Kcal たんぱく質 15.60 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ 五目豆 大根と胡瓜の酢の物 じゃがいもの味噌汁  エネルギー 781.2 Kcal たんぱく質 30.59 g	ご飯 椎茸の笠焼 冷奴 肉じゃが かき玉汁  エネルギー 608.6 Kcal たんぱく質 29.68 g	牛乳・お菓子  エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
24(土)	ご飯 茄子の味噌汁 角煮 モズク 漬物  エネルギー 445.2 Kcal たんぱく質 17.48 g	ご飯 鯖みりん焼き スパニッシュオムレツ じゃが芋のそぼろ煮 そうめん汁  エネルギー 879.6 Kcal たんぱく質 45.53 g	ハッシュドビーフ サラダ ごぼう唐揚げ コーヒーゼリー 漬物  エネルギー 750.5 Kcal たんぱく質 22.12 g	ジュース・お菓子  エネルギー 86.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
25(日)	ご飯 大根の味噌汁 焼ハンペン ふりかけ 和え物  エネルギー 476.2 Kcal たんぱく質 12.32 g	カツサンド マカロニサラダ オニポテ パナナ コーヒー牛乳  エネルギー 995.4 Kcal たんぱく質 27.02 g	ご飯 魚のカレームニエル ぜんまいの煮物 胡瓜の酢の物 卵豆腐の清し汁  エネルギー 650.0 Kcal たんぱく質 33.02 g	牛乳・お菓子  エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
26(月)	ご飯 えのきの味噌汁 いわしの甘露煮 梅びしお 漬物  エネルギー 487.8 Kcal たんぱく質 16.46 g	ご飯 ポークソテー ジャーマンポテト 卵豆腐 ジンジャースープ  エネルギー 840.8 Kcal たんぱく質 32.97 g	ご飯 ピーマンの肉詰め 五目金平 キャベツの酢の物 あおさの味噌汁  エネルギー 676.9 Kcal たんぱく質 24.12 g	飲み物・お菓子  エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g

