

献立表

利用者食(入所者)
令和 5年 7月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(土)	ご飯 なすの味噌汁 焼ハンペン 佃煮 梅干し	ご飯 焼き魚 干草焼き 青梗菜のくるみ和え 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 南瓜のえびそぼろあん 茄子のソテー 卵スープ	ジュース・お菓子
	エネルギー 414.9 Kcal たんぱく質 11.71 g	エネルギー 674.2 Kcal たんぱく質 35.13 g	エネルギー 608.4 Kcal たんぱく質 27.90 g	エネルギー 310.4 Kcal たんぱく質 5.92 g
2(日)	ご飯 あおさの味噌汁 昆布豆 鮭フレーク 漬物	フレンチトースト グラタン コールスローサラダ マンゴー コーヒー	ご飯 魚のおろし煮 ナムル 切干大根の煮物 麩の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 406.9 Kcal たんぱく質 17.25 g	エネルギー 693.5 Kcal たんぱく質 21.26 g	エネルギー 565.7 Kcal たんぱく質 30.53 g	エネルギー 244.0 Kcal たんぱく質 13.20 g
3(月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 納豆 煮物 味のり	ご飯 魚のカレームニエル 蒟蒻のポン酢かけ 袋煮 三色清し汁	ご飯 焼肉風 アスパラとイカのソテー 大根サラダ クラムチャウダー	飲み物・お菓子
	エネルギー 365.2 Kcal たんぱく質 15.11 g	エネルギー 658.7 Kcal たんぱく質 35.70 g	エネルギー 723.3 Kcal たんぱく質 33.80 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
4(火)	ご飯 大根の味噌汁 角煮 大根おろし 漬物	ご飯 青椒肉絲 ぬた和え 焼売 卵と水菜のスープ	ご飯 鮭のマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え 山クラゲの煮物 卵豆腐の清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 340.8 Kcal たんぱく質 14.50 g	エネルギー 783.8 Kcal たんぱく質 24.92 g	エネルギー 614.3 Kcal たんぱく質 37.54 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
5(水)	ご飯 えのきの味噌汁 丸天の煮物 梅びしお 漬物	炊き込みご飯 ぶっかけ素麺 かき揚げ スイカ 漬物	ご飯 棒棒鶏 卵とじ キムチ ワカメスープ	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 455.9 Kcal たんぱく質 13.93 g	エネルギー 920.1 Kcal たんぱく質 27.19 g	エネルギー 537.1 Kcal たんぱく質 29.76 g	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 明太子 ミニオムレツ 漬物	七夕行事食	ご飯 ポークソテー ひじきの煮物 ほうれん草の白和え きゃべつの味噌汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 444.1 Kcal たんぱく質 19.78 g	エネルギー 1428.0 Kcal たんぱく質 57.13 g	エネルギー 681.7 Kcal たんぱく質 31.60 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
7(金)	ご飯 さつまいもの味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し	ご飯 ささみの風味焼き 蒟蒻の炒り煮 ポテトサラダ なめこ汁	ご飯 焼き魚甘酢炒め レバーの煮物 胡瓜の酢の物 もずくの清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 390.7 Kcal たんぱく質 16.78 g	エネルギー 596.1 Kcal たんぱく質 32.95 g	エネルギー 573.2 Kcal たんぱく質 33.67 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
8(土)	ご飯 えのきの味噌汁 卵焼き 梅びしお いりこの佃煮	ご飯 油淋鶏 炊き合わせ 冷奴 かき玉汁	ハヤシライス キッシュ シーフードサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	ジュース・お菓子
	エネルギー 397.8 Kcal たんぱく質 15.79 g	エネルギー 652.5 Kcal たんぱく質 37.74 g	エネルギー 1093.1 Kcal たんぱく質 34.89 g	エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
9(日)	ご飯 麩の味噌汁 もずく 竹輪の煮物 漬物	ピザトースト ポテトフライ サラダ コーヒー オレンジ	ご飯 汐鯖 五目豆 小松菜とササミのおろし和え 玉葱の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 367.6 Kcal たんぱく質 12.41 g	エネルギー 745.7 Kcal たんぱく質 19.77 g	エネルギー 700.3 Kcal たんぱく質 42.53 g	エネルギー 295.6 Kcal たんぱく質 13.72 g
10(月)	ご飯 豆腐の味噌汁 ひじきの煮物 鮭フレーク 漬物	ご飯 和風煮込みハンバーグ れんこんの金平 胡瓜の辛子和え しめじの味噌汁	ご飯 肉じゃが 小籠包 ほうれん草のピーナッツ和え 三色清し汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 336.4 Kcal たんぱく質 11.96 g	エネルギー 722.8 Kcal たんぱく質 31.00 g	エネルギー 642.5 Kcal たんぱく質 26.58 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
11(火)	ご飯 にらの味噌汁 切干大根の煮物 きゃらぶき 味のり	ご飯 鮭の幽庵焼き 厚揚げの煮物 じゃこサラダ かき玉汁	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 牛蒡の炒り煮 青梗菜のおひたし 冬瓜のスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 375.7 Kcal たんぱく質 12.08 g	エネルギー 528.5 Kcal たんぱく質 34.75 g	エネルギー 897.5 Kcal たんぱく質 31.50 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
12(水)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 和え物 佃煮	トルコライス 胡瓜と卵のマヨサラダ パンプキンスープ オレンジ 福神漬	ご飯 煮魚 筑前煮 れんこんのカレー炒め 団子汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 353.0 Kcal たんぱく質 14.04 g	エネルギー 1613.8 Kcal たんぱく質 25.44 g	エネルギー 680.8 Kcal たんぱく質 39.29 g	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 丸天の煮物 岩のり 梅干し	パン 冷やしパスタ ジャーマンポテト コーヒーゼリー 具沢山スープ	ご飯 八宝菜 山芋鉄板 きゃべつの胡麻和え 中華スープ	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 350.8 Kcal たんぱく質 12.39 g	エネルギー 769.5 Kcal たんぱく質 31.35 g	エネルギー 625.5 Kcal たんぱく質 33.56 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 7月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (金)	ご飯 きゃべつの味噌汁 いわしの甘露煮 和え物 漬物	ご飯 冷しゃぶ スパニッシュオムレツ 高菜の油いため 赤だし	ご飯 野菜のつくね焼き 突きコンニャクの煮物 焼きナス とろろ昆布の清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 379.4 Kcal たんぱく質 14.63 g	エネルギー 704.1 Kcal たんぱく質 33.21 g	エネルギー 601.1 Kcal たんぱく質 30.01 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15 (土)	ご飯 えのきの味噌汁 金平ゴボウ 鮭フレーク 漬物	ご飯 鶏肉の唐揚げ 冬瓜の酢の物 山芋鉄板 里芋の味噌汁	シーフードカレー サラダ ソテー バナナ 福神漬	ジュース・お菓子
	エネルギー 347.7 Kcal たんぱく質 12.43 g	エネルギー 708.3 Kcal たんぱく質 28.21 g	エネルギー 836.5 Kcal たんぱく質 22.27 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
16 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 ごぼう天の煮物 ふりかけ しそ昆布	ホットドック オニオンリング ポテトサラダ プリン コーヒー	ご飯 牛肉の炒め物 信田煮 ところてん ザーサイスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 388.1 Kcal たんぱく質 13.51 g	エネルギー 658.4 Kcal たんぱく質 21.46 g	エネルギー 661.3 Kcal たんぱく質 31.15 g	エネルギー 244.0 Kcal たんぱく質 13.20 g
17 (月)	ご飯 南瓜の味噌汁 卵焼き 佃煮 梅干し	ご飯 魚の韓国風漬焼き おでん風煮物 三色なます そば清まし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き インゲンのマヨネーズ和え じゃが芋の金平 卵豆腐の清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 368.9 Kcal たんぱく質 13.24 g	エネルギー 668.8 Kcal たんぱく質 37.42 g	エネルギー 613.7 Kcal たんぱく質 24.65 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
18 (火)	ご飯 麩の味噌汁 ソーセージソテー 味のり 漬物	ご飯 エビチリソース 根菜豆サラダ ピーマン じゃが芋の味噌汁	ご飯 魚の唐揚げ 山クラゲの煮物 胡瓜の酢の物 かき玉汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 372.3 Kcal たんぱく質 13.75 g	エネルギー 571.6 Kcal たんぱく質 31.57 g	エネルギー 562.3 Kcal たんぱく質 34.53 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
19 (水)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 煮物 味のり	キムチ炒飯 海藻サラダ コロケ オレンジ ワカメスープ	ご飯 イカ芋煮 じゃが芋のカレー炒め セロリの中華和え 茄子の味噌汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 361.2 Kcal たんぱく質 15.24 g	エネルギー 786.6 Kcal たんぱく質 19.05 g	エネルギー 509.7 Kcal たんぱく質 22.39 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
20 (木)	ご飯 玉葱の味噌汁 角煮 めかぶ 梅びしお	雑穀米 ざるそば マカロニサラダ 鶏の八幡巻き パイ	ご飯 肉巻き焼き れんこんの金平 ひじきの酢の物 赤だし	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 349.3 Kcal たんぱく質 14.14 g	エネルギー 995.8 Kcal たんぱく質 44.26 g	エネルギー 659.5 Kcal たんぱく質 29.91 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
21 (金)	ご飯 えのきの味噌汁 ししゃも 岩のり 佃煮	ご飯 肉団子の甘酢炒め 蒸し焼売 春雨中華サラダ ザーサイスープ	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 炊き合わせ 冷奴 さつまいもの味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 386.8 Kcal たんぱく質 19.51 g	エネルギー 948.3 Kcal たんぱく質 26.45 g	エネルギー 675.3 Kcal たんぱく質 29.92 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22 (土)	ご飯 じゃがいもの味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ 漬物	カレーライス サラダ 巣籠もり卵 フルーツ 福神漬	ご飯 酢豚 ビーンズサラダ 切干大根の煮物 中華スープ	ジュース・お菓子
	エネルギー 500.9 Kcal たんぱく質 15.47 g	エネルギー 896.2 Kcal たんぱく質 25.95 g	エネルギー 906.8 Kcal たんぱく質 32.99 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
23 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 いわしの甘露煮 佃煮 漬物	ハンバーガー ポテトフライ サラダ スイカ コーヒー	ご飯 魚のおろし煮 炊き合わせ オクラのおかか和え 卵豆腐の清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 494.1 Kcal たんぱく質 18.77 g	エネルギー 1157.4 Kcal たんぱく質 39.86 g	エネルギー 615.1 Kcal たんぱく質 36.30 g	エネルギー 244.0 Kcal たんぱく質 13.20 g
24 (月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 卵焼き 大根おろし 漬物	ご飯 チキンピカタ 五目豆 胡瓜の酢の物 なめこ汁	ご飯 ピーマンの肉詰め スパソテー さつま芋のサラダ 卵スープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 474.0 Kcal たんぱく質 15.62 g	エネルギー 775.3 Kcal たんぱく質 38.75 g	エネルギー 793.0 Kcal たんぱく質 21.76 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
25 (火)	ご飯 茄子の味噌汁 ひじきの煮物 納豆 味のり	ご飯 手作り春巻き マカロニサラダ 卵とじ ザーサイスープ	ご飯 魚の照り焼き 春雨の酢の物 里芋の煮物 南瓜の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 502.4 Kcal たんぱく質 19.67 g	エネルギー 1010.4 Kcal たんぱく質 31.30 g	エネルギー 748.8 Kcal たんぱく質 31.93 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
26 (水)	ご飯 大根の味噌汁 竹輪の煮物 明太子 漬物	ドライカレー サラダ コーンコロケ オレンジゼリー コーンスープ	ご飯 筑前煮 小松菜のお浸し れんこんの金平 豆腐の味噌汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 453.6 Kcal たんぱく質 18.01 g	エネルギー 1001.6 Kcal たんぱく質 28.36 g	エネルギー 634.6 Kcal たんぱく質 27.22 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g

献立表

利用者食(入所者)
令和 5年 7月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
27(木)	<p>ご飯 麩の味噌汁 角煮 和え物 梅びしお</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 472.7 Kcal たんぱく質 18.91 g</p>	<p>ワカメおにぎり ぶっかけうどん 鶏肉の照り焼き スイカ漬物</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 697.3 Kcal たんぱく質 28.07 g</p>	<p>ご飯 豚キムチ炒め ポテトサラダ ひじきの煮物 かき玉汁</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 688.3 Kcal たんぱく質 26.89 g</p>	<p>誕生会ケーキ・コーヒー</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 264.0 Kcal たんぱく質 5.81 g</p>
28(金)	<p>ご飯 南瓜の味噌汁 焼ハンペン 岩のり 漬物</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 416.7 Kcal たんぱく質 11.96 g</p>	<p>ご飯 魚の焼きおろし煮 ほうれん草のピーナツ和え じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の味噌汁</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 772.7 Kcal たんぱく質 34.81 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 茄子のソテー ゴーヤの酢の物 もずくの清し汁</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 856.1 Kcal たんぱく質 33.92 g</p>	<p>牛乳・お菓子</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g</p>
29(土)	<p>ご飯 玉葱の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 500.9 Kcal たんぱく質 15.75 g</p>	<p>ご飯 ハンバーグ スパサラ 南瓜の煮物 あおさの味噌汁</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 958.2 Kcal たんぱく質 37.58 g</p>	<p>ご飯 煮魚 春雨中華サラダ じゃが芋の煮物 かき玉汁</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 746.1 Kcal たんぱく質 36.39 g</p>	<p>ジュース・お菓子</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 90.0 Kcal たんぱく質 1.00 g</p>
30(日)	<p>ご飯 大根の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 461.4 Kcal たんぱく質 18.44 g</p>	<p>サンドイッチ ごぼうサラダ チキンナゲット プリン コーヒー</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 861.7 Kcal たんぱく質 39.87 g</p>	<p>ご飯 鰻の蒲焼き さつま芋のサラダ 卵豆腐 若竹汁</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 810.6 Kcal たんぱく質 33.13 g</p>	<p>牛乳・お菓子</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g</p>
31(月)	<p>ご飯 しめじの味噌汁 竹輪の煮物 梅びしお 漬物</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 444.7 Kcal たんぱく質 13.73 g</p>	<p>ご飯 回鍋肉 豚とザーサイのソテー ほうれん草のピーナツ和え ワンタンスープ</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 778.3 Kcal たんぱく質 28.90 g</p>	<p>ご飯 チキンピカタ 大根サラダ 切干大根の煮物 そうめん汁</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 675.6 Kcal たんぱく質 30.29 g</p>	<p>飲み物・お菓子</p> <p style="text-align: right;">エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g</p>