

## 献立表

利用者食(入所者)  
令和 5年 8月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(火)	ご飯 さつまいもの味噌汁 明太子 味のり 和え物	ご飯 魚介のフライ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 茄子の味噌汁	ご飯 鶏肉の南蛮漬け焼き 五目煮 大根と胡瓜の酢の物 ワカメスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 460.0 Kcal たんぱく質 17.44 g	エネルギー 814.4 Kcal たんぱく質 33.87 g	エネルギー 658.8 Kcal たんぱく質 28.11 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
2(水)	ご飯 豆腐の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物	レタスチャーハン コールスローサラダ 豚唐 中華スープ 桃ゼリー	ご飯 焼きつくね 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え じゃが芋の味噌汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 485.0 Kcal たんぱく質 16.75 g	エネルギー 1056.7 Kcal たんぱく質 35.61 g	エネルギー 735.7 Kcal たんぱく質 32.23 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
3(木)	ご飯 麩の味噌汁 金平ゴボウ 鮭フレーク 漬物	おにぎり カップ麺(非常食入れ替え) 焼売 ポテトサラダ デラウエア	ご飯 牛肉の炒め物 胡瓜の酢の物 里芋の煮物 大根の味噌汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 448.9 Kcal たんぱく質 15.50 g	エネルギー 1102.2 Kcal たんぱく質 41.89 g	エネルギー 734.9 Kcal たんぱく質 30.08 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
4(金)	ご飯 しめじの味噌汁 角煮 一口がんと煮 梅干し	ご飯 野菜炒め ツナマヨサラダ ミニグラタン 卵スープ	ご飯 肉じゃが アスパラのソテー 冷奴 南瓜の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 527.9 Kcal たんぱく質 22.89 g	エネルギー 968.0 Kcal たんぱく質 35.50 g	エネルギー 674.5 Kcal たんぱく質 27.42 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
5(土)	ご飯 きゃべつの味噌汁 もずく きやらぶき 漬物	ご飯 鶏肉のペッパー焼き ジャーマンポテト 胡瓜のサラダ コーンスープ	カレーライス サラダ 巣籠もり卵 コーヒーゼリー 福神漬	ジュース・お菓子
	エネルギー 393.0 Kcal たんぱく質 9.82 g	エネルギー 803.5 Kcal たんぱく質 32.42 g	エネルギー 875.6 Kcal たんぱく質 28.00 g	エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
6(日)	ご飯 麩の味噌汁 丸天の煮物 ふりかけ 漬物	フレンチトースト ポテトフライ コールスローサラダ グレープフルーツ コーヒー牛乳	ご飯 魚のムニエル 五目金平 瓜のゴマ和え さつまいもの味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 455.5 Kcal たんぱく質 14.92 g	エネルギー 675.9 Kcal たんぱく質 20.89 g	エネルギー 637.0 Kcal たんぱく質 29.27 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
7(月)	ご飯 茄子の味噌汁 いわしの甘露煮 岩のり 漬物	ご飯 エビフリッター(マヨソース) 春雨のサラダ 卵とじ ワカメスープ	ご飯 串焼き 卵豆腐 インゲンのオイスター炒め 大根の味噌汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 483.1 Kcal たんぱく質 17.09 g	エネルギー 661.7 Kcal たんぱく質 22.24 g	エネルギー 765.9 Kcal たんぱく質 34.33 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
8(火)	ご飯 豆腐の味噌汁 明太子 味のり 佃煮	ご飯 鶏肉のごま味噌炒め ポテトサラダ ごぼうの炒り煮 かき玉汁	ご飯 煮魚 おからの炒り煮 ナムル とろろ昆布の清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 443.3 Kcal たんぱく質 18.70 g	エネルギー 801.1 Kcal たんぱく質 32.04 g	エネルギー 620.6 Kcal たんぱく質 33.21 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
9(水)	ご飯 玉葱の味噌汁 金平ゴボウ 梅びしお 漬物	親子丼 ひじきの酢の物 山芋揚げ じゃが芋の味噌汁 果物	ご飯 豚と蓮根の炒め物 高菜の油いため スバサラダ しめじの味噌汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 435.4 Kcal たんぱく質 11.99 g	エネルギー 775.3 Kcal たんぱく質 31.10 g	エネルギー 797.2 Kcal たんぱく質 24.60 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
10(木)	ご飯 麩の味噌汁 卵焼き ふりかけ しそ昆布	ピザ ナポリタン サラダ プリン コーンスープ	ご飯 ピーマンの肉詰め 炊き合わせ 三色なます けんちん汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 490.7 Kcal たんぱく質 16.45 g	エネルギー 984.8 Kcal たんぱく質 34.94 g	エネルギー 688.9 Kcal たんぱく質 22.66 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
11(金)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 梅干し	ご飯 和風豆腐ハンバーグ 春雨中華サラダ こんにゃくの炒り煮 卵スープ	ご飯 魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 バンバンジー 麩の味噌汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 479.8 Kcal たんぱく質 14.94 g	エネルギー 741.6 Kcal たんぱく質 26.43 g	エネルギー 642.6 Kcal たんぱく質 35.21 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
12(土)	ご飯 えのきの味噌汁 納豆 ふきの佃煮 漬物	ちらし寿司 チキンソテー 山芋梅肉和え コーヒーゼリー 茶そば汁	ご飯 ロールキャベツ ハムソテー 小松菜の胡麻和え はりはり漬け	ジュース・お菓子
	エネルギー 451.0 Kcal たんぱく質 15.16 g	エネルギー 884.7 Kcal たんぱく質 39.85 g	エネルギー 729.4 Kcal たんぱく質 29.14 g	エネルギー 161.0 Kcal たんぱく質 0.35 g
13(日)	ご飯 豆腐の味噌汁 一口がんと煮 鮭フレーク 漬物	ホットドック ポテトチップス 卵サラダ バナナ コーヒー	ご飯 魚のかば焼き 胡瓜の酢の物 炊き合わせ 南瓜の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 494.5 Kcal たんぱく質 17.64 g	エネルギー 478.4 Kcal たんぱく質 15.37 g	エネルギー 733.0 Kcal たんぱく質 38.29 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 8月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (月)	ご飯 茄子の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し	ご飯 冷しゃぶ おでん風煮物 小松菜のお浸し 赤だし	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き ししとう炒め 中華サラダ 玉葱の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 462.3 Kcal たんぱく質 18.62 g	エネルギー 691.2 Kcal たんぱく質 33.50 g	エネルギー 862.1 Kcal たんぱく質 31.01 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15 (火)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 明太子 味のり 漬物	ご飯 鮭の幽庵焼き 卵焼き ブロッコリーのソテー 豚汁	ご飯 酢豚 シーフードサラダ 枝豆 中華スープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 439.1 Kcal たんぱく質 16.86 g	エネルギー 728.4 Kcal たんぱく質 43.78 g	エネルギー 829.4 Kcal たんぱく質 33.04 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
16 (水)	ご飯 麩の味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ 漬物	かつ丼 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 漬物 キウイフルーツ	ご飯 魚の照り煮 炊き合わせ 大根と胡瓜の酢の物 そうめん汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 444.5 Kcal たんぱく質 13.42 g	エネルギー 955.4 Kcal たんぱく質 38.61 g	エネルギー 692.1 Kcal たんぱく質 35.40 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
17 (木)	ご飯 えのきの味噌汁 煮物 きょうもぎ 漬物	炊き込みご飯 ざるそば 鶏の甘酢煮 ほうれん草の白和え スイカ	ご飯 豚肉と根菜の照り煮 ホウレンソウとトマトのサラダ 高菜の油いため 大根の味噌汁	手作りおやつ
	エネルギー 410.3 Kcal たんぱく質 11.92 g	エネルギー 941.7 Kcal たんぱく質 48.14 g	エネルギー 763.3 Kcal たんぱく質 22.19 g	エネルギー 209.5 Kcal たんぱく質 4.00 g
18 (金)	ご飯 きゃべつの味噌汁 角煮 和え物 梅干し	ご飯 魚の焼きおろし煮 ごぼうサラダ スパンテー ワンタンスープ	ご飯 肉じゃが 豚とブロッコリーのソテー 冷奴 南瓜の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 456.1 Kcal たんぱく質 18.41 g	エネルギー 825.8 Kcal たんぱく質 32.73 g	エネルギー 706.1 Kcal たんぱく質 31.13 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
19 (土)	ご飯 豆腐の味噌汁 ソーセイジソテー 岩のり 漬物	ドライカレー コロケ バナナ サラダ 卵スープ	ご飯 煮込みハンバーグ ぜんまいの煮物 キャベツのマヨネーズ和え 麩の味噌汁	ジュース・お菓子
	エネルギー 503.7 Kcal たんぱく質 17.56 g	エネルギー 901.3 Kcal たんぱく質 25.61 g	エネルギー 863.5 Kcal たんぱく質 33.78 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
20 (日)	ご飯 茄子の味噌汁 モズク ミニオムレツ 梅干し	イングリッシュマフィンサンド マカロニサラダ オニオンリング フルーツ コーヒー牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんの胡麻和え 卵豆腐 とろろ昆布の清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 483.0 Kcal たんぱく質 15.64 g	エネルギー 882.6 Kcal たんぱく質 35.42 g	エネルギー 718.4 Kcal たんぱく質 36.38 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
21 (月)	ご飯 しめじの味噌汁 一口がんも煮 鮭フレーク 漬物	ご飯 松風焼き ひじきの煮物 海藻サラダ ザーサイスープ	ご飯 魚の竜田揚げ 突きコンニャクの煮物 卵とじ さつまいもの味噌汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 480.4 Kcal たんぱく質 16.35 g	エネルギー 713.5 Kcal たんぱく質 30.34 g	エネルギー 860.6 Kcal たんぱく質 37.38 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
22 (火)	ご飯 大根の味噌汁 卵焼き ふりかけ 佃煮	ご飯 麻婆豆腐 茄子の梅マヨサラダ チャンプルー なめこ汁	ご飯 ポークソテー 春雨の酢の物 山クラゲの煮物 クラムチャウダー	牛乳・お菓子
	エネルギー 482.6 Kcal たんぱく質 15.79 g	エネルギー 859.1 Kcal たんぱく質 38.52 g	エネルギー 844.9 Kcal たんぱく質 33.13 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
23 (水)	ご飯 さつまいもの味噌汁 焼き魚 梅びしお 佃煮	三色丼 大根サラダ ごぼう唐揚げ 巨峰 麩の味噌汁	ご飯 魚の韓国風漬焼き 茄子のソテー もやしと胡瓜の胡麻和え そうめん汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 491.6 Kcal たんぱく質 16.77 g	エネルギー 717.5 Kcal たんぱく質 24.91 g	エネルギー 718.5 Kcal たんぱく質 33.37 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
24 (木)	ご飯 えのきの味噌汁 いわしの甘露煮 味のり 漬物	ご飯 皿うどん 焼き餃子 ポテトサラダ 梨	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 小松菜のおひたし 卵豆腐の清し汁	誕生会ケーキ・コーヒー
	エネルギー 491.3 Kcal たんぱく質 18.42 g	エネルギー 912.7 Kcal たんぱく質 24.74 g	エネルギー 674.4 Kcal たんぱく質 29.87 g	エネルギー 264.0 Kcal たんぱく質 5.81 g
25 (金)	ご飯 きゃべつの味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物	ご飯 魚の味噌ホイル焼き 春雨の酢の物 筑前煮 さつま芋の味噌汁	ご飯 肉豆腐 さつま芋のサラダ そうめんチャンプルー かき玉汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 462.4 Kcal たんぱく質 18.74 g	エネルギー 730.1 Kcal たんぱく質 41.31 g	エネルギー 919.0 Kcal たんぱく質 37.40 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
26 (土)	ご飯 しめじの味噌汁 スクランブルエッグ 岩のり 漬物	カレーライス エビフライ 海藻サラダ パイン 漬物	ご飯 回鍋肉 目玉焼き セロリの中華和え ワカメスープ	ジュース・お菓子
	エネルギー 481.8 Kcal たんぱく質 15.75 g	エネルギー 1007.7 Kcal たんぱく質 26.80 g	エネルギー 656.8 Kcal たんぱく質 26.63 g	エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.60 g

