

## 献立表

利用者食(入所者)  
令和 5年 9月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(金)	ご飯 白菜の味噌汁 明太子 金平ゴボウ 漬物	ご飯 非常食入れ替え(カップ麺) 揚げだし豆腐 中華和え えのきの味噌汁	ご飯 肉炒め 水餃子 山芋とろろ ワカメスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 453.8 Kcal たんぱく質 18.27 g	エネルギー 1094.3 Kcal たんぱく質 28.47 g	エネルギー 764.4 Kcal たんぱく質 18.36 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
2(土)	ご飯 にらの味噌汁 焼はんぺん もずく 漬物	ご飯 焼き魚のあんかけ 厚揚げの煮物 酢の物 茄子の味噌汁	ハッシュドビーフ イカリングフライ サラダ バナナ 福神漬	ジュース・お菓子
	エネルギー 423.7 Kcal たんぱく質 14.11 g	エネルギー 670.1 Kcal たんぱく質 35.40 g	エネルギー 959.6 Kcal たんぱく質 25.08 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
3(日)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 焼き魚 大根おろし 梅干し	ホットドック ポテトフライ スパサラ デザート コーヒー	ご飯 鶏肉の照り焼き 蒟蒻の炒り煮 小松菜の辛子和え 卵スープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 442.4 Kcal たんぱく質 15.93 g	エネルギー 940.7 Kcal たんぱく質 24.55 g	エネルギー 725.6 Kcal たんぱく質 32.78 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
4(月)	ご飯 玉葱の味噌汁 丸天の煮物 岩のり 漬物	ご飯 魚のカレームニエル ほうれん草のピーナッツ和え 春雨の五目煮 あおさの味噌汁	ご飯 竹輪の挟み揚げ きのこの煮浸し もやしと胡瓜の胡麻和え ワンタンスープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 447.4 Kcal たんぱく質 14.47 g	エネルギー 616.1 Kcal たんぱく質 29.31 g	エネルギー 759.1 Kcal たんぱく質 26.71 g	エネルギー 68.4 Kcal たんぱく質 1.26 g
5(火)	ご飯 大根の味噌汁 納豆 味のり 漬物	ご飯 ポークソテー 和風パスタ 大根ツナサラダ もずくスープ	ご飯 肉団子の甘酢炒め 南瓜サラダ ぜんまいの煮物 麩の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 455.4 Kcal たんぱく質 16.78 g	エネルギー 790.2 Kcal たんぱく質 31.61 g	エネルギー 793.4 Kcal たんぱく質 23.93 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
6(水)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き 和え物 漬物	オムライス ジャーマンポテト サラダ オレンジゼリー コーンスープ	ご飯 魚のおろし煮 里芋の煮物おかかまぶし キャベツの酢味噌和え とろろ昆布の清し汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 473.0 Kcal たんぱく質 16.48 g	エネルギー 910.1 Kcal たんぱく質 34.96 g	エネルギー 623.7 Kcal たんぱく質 33.74 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
7(木)	ご飯 南瓜の味噌汁 角煮 大根おろし 漬物	かやくご飯 冷やしとろろそば 蓮根はさみ揚げ 巨峰 漬物	ご飯 チーズハンバーグ ごぼうサラダ 突きコンニャクの煮物 卵スープ	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 462.3 Kcal たんぱく質 18.21 g	エネルギー 866.9 Kcal たんぱく質 29.83 g	エネルギー 741.0 Kcal たんぱく質 30.07 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
8(金)	ご飯 えのきの味噌汁 ひじきの煮物 漬物 佃煮	ご飯 チキンソテー 春雨中華サラダ 炊き合わせ かき玉汁	ご飯 焼き魚 ヒジキの白和え 豚とブロッコリーのソテー もやしの味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 486.5 Kcal たんぱく質 18.87 g	エネルギー 833.0 Kcal たんぱく質 36.09 g	エネルギー 720.8 Kcal たんぱく質 36.95 g	エネルギー 351.0 Kcal たんぱく質 12.76 g
9(土)	ご飯 にらの味噌汁 スクランブルエッグ めかぶ 漬物	カツカレー サラダ デザート 漬物	ご飯 冷しゃぶ 和風パスタ 三色なます 卵と水菜のスープ	ジュース・お菓子
	エネルギー 470.1 Kcal たんぱく質 14.63 g	エネルギー 1135.2 Kcal たんぱく質 29.38 g	エネルギー 730.1 Kcal たんぱく質 30.19 g	エネルギー 108.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
10(日)	ご飯 白菜の味噌汁 一口がんと煮 梅びしお 漬物	ハンバーガー ポテトチップス さつま芋のサラダ バナナ コーヒー	ご飯 魚の韓国風漬焼き 山クラゲの煮物 ほうれん草の柚子和え きゃべつ味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 483.0 Kcal たんぱく質 14.72 g	エネルギー 1011.5 Kcal たんぱく質 33.26 g	エネルギー 796.4 Kcal たんぱく質 36.50 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
11(月)	ご飯 麩の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 梅干し	ご飯 鶏肉の照り焼き ぬた和え ナポリタン じゃが芋の味噌汁	ご飯 青椒肉絲 ブロッコリーの胡麻和え キムチ 中華スープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 524.4 Kcal たんぱく質 15.12 g	エネルギー 741.5 Kcal たんぱく質 33.73 g	エネルギー 644.7 Kcal たんぱく質 17.11 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
12(火)	ご飯 玉葱の味噌汁 明太子 味のり 漬物	ご飯 魚のフライ(タルタルソース) ひじきの酢の物 おでん風煮物 茄子の味噌汁	ご飯 豚肉の炒め物 冬瓜の酢の物 干草焼き ビーフンスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 430.8 Kcal たんぱく質 16.56 g	エネルギー 833.6 Kcal たんぱく質 36.04 g	エネルギー 719.8 Kcal たんぱく質 22.12 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
13(水)	ご飯 しめじの味噌汁 ミニオムレツ 大根おろし 漬物	鮭チャーハン ごぼうサラダ 焼売 梨 ザーサイスープ	ご飯 魚のカレームニエル れんこんの金平 胡瓜の胡麻和え 若竹汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 494.1 Kcal たんぱく質 16.79 g	エネルギー 701.9 Kcal たんぱく質 27.89 g	エネルギー 667.6 Kcal たんぱく質 31.52 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 9月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14(木)	ご飯 豆腐の味噌汁 焼き魚 岩のり 漬物 エネルギー 428.2 Kcal たんぱく質 15.79 g	ワカメおにぎり きつねうどん 巣籠もり卵 巨峰 漬物 エネルギー 645.1 Kcal たんぱく質 20.97 g	ご飯 汐鯖 五目豆 卵サラダ 豚汁 エネルギー 900.1 Kcal たんぱく質 49.26 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
15(金)	ご飯 えのきの味噌汁 もずく 鮭フレーク 漬物 エネルギー 403.5 Kcal たんぱく質 11.27 g	敬老祝い行事食 エネルギー 342.0 Kcal たんぱく質 6.10 g	ご飯 魚の焼きおろし煮 ポテトサラダ チャンプルー 白菜の味噌汁 エネルギー 909.0 Kcal たんぱく質 41.99 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
16(土)	ご飯 きゃべつの味噌汁 納豆 佃煮 梅干し エネルギー 449.0 Kcal たんぱく質 14.65 g	ご飯 チーズタッカルビ風 れんこんの金平 ナムル ワカメスープ エネルギー 815.8 Kcal たんぱく質 31.07 g	ご飯 ビーフシチュー フリッター 卵サラダ デザート エネルギー 940.3 Kcal たんぱく質 27.17 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
17(日)	ご飯 大根の味噌汁 いわしの甘露煮 味のり 漬物 エネルギー 485.6 Kcal たんぱく質 17.76 g	ロールサンド ハムソテー 明太すばサラ ゼリー コーヒー牛乳 エネルギー 857.3 Kcal たんぱく質 32.75 g	ご飯 鮭のマヨ焼き ナムル 突きコンニャクの煮物 さつま芋の味噌汁 エネルギー 745.5 Kcal たんぱく質 39.53 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
18(月)	ご飯 玉葱の味噌汁 卵焼き 和え物 漬物 エネルギー 467.3 Kcal たんぱく質 14.91 g	ご飯 魚の味噌煮 ぜんまいの煮物 マカロニサラダ 豚汁 エネルギー 822.1 Kcal たんぱく質 39.55 g	ご飯 野菜炒め 芋天 春雨の酢の物 中華スープ エネルギー 649.5 Kcal たんぱく質 17.86 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
19(火)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ しそ昆布 エネルギー 509.1 Kcal たんぱく質 16.02 g	ご飯 肉じゃが 大根ツナサラダ 竹輪はさみ揚げ 麩の味噌汁 エネルギー 946.4 Kcal たんぱく質 44.34 g	ご飯 魚の照り焼き 切干大根の煮物 胡瓜の辛子和え 卵豆腐の清し汁 エネルギー 664.2 Kcal たんぱく質 35.87 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
20(水)	ご飯 南瓜の味噌汁 明太子 和え物 漬物 エネルギー 423.7 Kcal たんぱく質 15.40 g	チキンカレー スパニッシュオムレツ サラダ ゼリー 漬物 エネルギー 834.3 Kcal たんぱく質 34.87 g	ご飯 ピーマンの肉詰め ほうれん草の白和え 長芋の煮物 ポトフ風スープ エネルギー 760.4 Kcal たんぱく質 26.36 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
21(木)	ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚 ひじきの煮物 漬物 エネルギー 465.7 Kcal たんぱく質 18.74 g	おはぎ 冷やしおろしうどん かき揚げ オレンジ 胡瓜のとこ漬け エネルギー 645.8 Kcal たんぱく質 24.19 g	ご飯 魚の味噌漬け焼き そうめんチャンプルー マカロニサラダ 卵豆腐の清し汁 エネルギー 911.2 Kcal たんぱく質 42.67 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
22(金)	ご飯 なすの味噌汁 金平ゴボウ 岩のり 漬物 エネルギー 447.2 Kcal たんぱく質 14.19 g	ご飯 和風ハンバーグ アスパラのおろし和え じゃが芋のそぼろ煮 あおさの味噌汁 エネルギー 718.9 Kcal たんぱく質 28.53 g	キャンプ エネルギー 342.0 Kcal たんぱく質 6.10 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
23(土)	ご飯 麩の味噌汁 煮魚 大根おろし 梅干し エネルギー 521.7 Kcal たんぱく質 18.04 g	ご飯 回鍋肉 春雨中華サラダ 長芋の煮物 なめこ汁 エネルギー 789.8 Kcal たんぱく質 28.11 g	ハヤシライス サラダ メンチカツ バナナ 漬物 エネルギー 763.9 Kcal たんぱく質 22.00 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
24(日)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き 佃煮 漬物 エネルギー 494.6 Kcal たんぱく質 22.06 g	フレンチトースト 海草サラダ グラタン ゼリー コーヒー牛乳 エネルギー 561.9 Kcal たんぱく質 22.51 g	ご飯 魚の照り煮 れんこんの金平 ブロッコリーの胡麻和え 白菜の味噌汁 エネルギー 708.2 Kcal たんぱく質 35.31 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
25(月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 いわしの甘露煮 味のり 漬物 エネルギー 488.0 Kcal たんぱく質 17.97 g	ご飯 魚の幽庵焼き ごぼうサラダ スパソテー 大根の味噌汁 エネルギー 692.9 Kcal たんぱく質 35.41 g	ご飯 麻婆茄子 にら饅頭 冷奴 卵スープ エネルギー 702.6 Kcal たんぱく質 28.98 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
26(火)	ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚 モズク 漬物 エネルギー 426.3 Kcal たんぱく質 15.37 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ 巣籠もり卵 セロリの中華和え 豚汁 エネルギー 848.7 Kcal たんぱく質 39.18 g	ご飯 豚肉の辛味焼き 海草サラダ じゃが芋のカレー炒め キノコ汁 エネルギー 724.2 Kcal たんぱく質 26.23 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

