

献立表

法人名	社会福祉法人 徳信会
施設名	京都学園

利用者食(入所者)
令和 5年 10月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(日)	ご飯 えのきの味噌汁 金平れんこん 岩のり 漬物 エネルギー 449.1 Kcal たんぱく質 15.01 g	ピザトースト ウィンナーソテー マカロニサラダ ヨーグルト コーヒー エネルギー 1066.9 Kcal たんぱく質 32.91 g	ご飯 ポークソテー ひじきの煮物 小松菜のピーナッツ和え 麩の味噌汁 エネルギー 682.5 Kcal たんぱく質 31.80 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
	2(月)	ご飯 白菜の味噌汁 ししゃも ふりかけ きやらぶき エネルギー 468.3 Kcal たんぱく質 19.43 g	ご飯 チキンピカタ 茄子のソテー ポテトサラダ ザーサイスープ エネルギー 880.1 Kcal たんぱく質 34.95 g	ご飯 魚の照り煮 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 茄子の味噌汁 エネルギー 697.4 Kcal たんぱく質 35.84 g
3(火)	ご飯 大根の味噌汁 スクランブルエッグ 味のり 漬物 エネルギー 481.4 Kcal たんぱく質 15.88 g	ご飯 塩鮭 じゃが芋の炒め煮 バンバンジー 団子汁 エネルギー 740.3 Kcal たんぱく質 40.30 g	ご飯 肉巻き焼き チンゲン菜の煮ばたし 胡瓜と人参のポン酢和え ワンタンスープ エネルギー 759.6 Kcal たんぱく質 28.06 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
4(水)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 もずく 鮭フレーク 漬物 エネルギー 408.6 Kcal たんぱく質 11.40 g	栗ご飯 焼売のあんかけ さつま芋のサラダ オレンジ そうめん汁 エネルギー 844.5 Kcal たんぱく質 19.60 g	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 炊き合わせ 冷奴 かき玉汁 エネルギー 740.3 Kcal たんぱく質 44.32 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
5(木)	ご飯 玉葱の味噌汁 丸天の煮物 梅びしお 味のり エネルギー 462.6 Kcal たんぱく質 15.34 g	きのこご飯 ごぼう天うどん 胡瓜の酢の物 胡瓜のとこ漬け リンゴ エネルギー 622.2 Kcal たんぱく質 15.78 g	ご飯 魚のおろし煮 卵豆腐 おでん風煮物 あおさ汁 エネルギー 685.5 Kcal たんぱく質 44.13 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 320.0 Kcal たんぱく質 5.05 g
6(金)	ご飯 しめじの味噌汁 明太子 和え物 漬物 エネルギー 415.8 Kcal たんぱく質 16.01 g	ご飯 和風豆腐ハンバーグ 突きコンニャクの煮物 春雨中華サラダ なめこ汁 エネルギー 797.9 Kcal たんぱく質 36.26 g	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草バター 揚げごぼうサラダ かき玉汁 エネルギー 736.0 Kcal たんぱく質 32.13 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
7(土)	ご飯 麩の味噌汁 角煮 岩のり 漬物 エネルギー 457.9 Kcal たんぱく質 19.43 g	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め スパサラ れんこんの金平 白菜の味噌汁 エネルギー 794.1 Kcal たんぱく質 35.00 g	カレーライス チキンナゲット サラダ プリン 漬物 エネルギー 943.4 Kcal たんぱく質 32.03 g	ジュース・お菓子 エネルギー 90.0 Kcal たんぱく質 1.60 g
8(日)	ご飯 さつま芋の味噌汁 鱈の甘露煮 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 535.4 Kcal たんぱく質 17.87 g	ピザトースト ポテトフライ シーザーサラダ ゼリー コーヒー エネルギー 750.0 Kcal たんぱく質 23.66 g	ご飯 ニラレバー炒め 南瓜の煮物 白菜の梅おかか和え 豆腐の味噌汁 エネルギー 621.7 Kcal たんぱく質 27.38 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
	9(月)	ご飯 えのきの味噌汁 卵焼き 大根おろし 梅干し エネルギー 474.1 Kcal たんぱく質 16.05 g	ご飯 ポークソテー 巣籠もり卵 小松菜のピーナッツ和え コーンスープ エネルギー 880.7 Kcal たんぱく質 36.75 g	ご飯 煮魚 山クラゲの煮物 ツナマヨサラダ 白菜の味噌汁 エネルギー 782.4 Kcal たんぱく質 38.78 g
10(火)	ご飯 きゃべつの味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物 エネルギー 481.8 Kcal たんぱく質 15.46 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 白和え 茄子の味噌汁 エネルギー 767.6 Kcal たんぱく質 29.81 g	ご飯 青椒肉絲 キムチ キャベツの酢の物 中華スープ エネルギー 645.5 Kcal たんぱく質 14.45 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
11(水)	ご飯 しめじの味噌汁 明太子 煮物 漬物 エネルギー 446.5 Kcal たんぱく質 16.09 g	ドライカレー イカリングフライ 海草サラダ リンゴ 具沢山スープ エネルギー 925.3 Kcal たんぱく質 32.41 g	ご飯 魚の塩焼き 五日金平 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 660.1 Kcal たんぱく質 33.69 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
12(木)	ご飯 麩の味噌汁 焼き魚 めかぶ 梅干し エネルギー 420.5 Kcal たんぱく質 14.68 g	ご飯 味噌ラーメン 焼き餃子 胡麻和え オレンジゼリー エネルギー 838.3 Kcal たんぱく質 24.91 g	ご飯 牛肉と大根の味噌マスタード炒め セロリの中華和え キムチ 卵スープ エネルギー 772.6 Kcal たんぱく質 29.14 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
13(金)	ご飯 さつま芋の味噌汁 金平ゴボウ ふりかけ もずく エネルギー 487.8 Kcal たんぱく質 14.05 g	ご飯 ピーマンの肉詰め 卵サラダ ひじきの煮物 白菜の味噌汁 エネルギー 723.8 Kcal たんぱく質 28.00 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き ハムとブロッコリーのソテー 胡瓜の酢の物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 729.2 Kcal たんぱく質 39.65 g	牛乳・お菓子 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 10月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14(土)	ご飯 豆腐の味噌汁 納豆 味のり 漬物 エネルギー 475.2 Kcal たんぱく質 18.33 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 五目豆 冷奴 えのきの味噌汁 エネルギー 757.1 Kcal たんぱく質 37.29 g	カレーライス 大根サラダ エビフライ グレープフルーツ 福神漬 エネルギー 853.3 Kcal たんぱく質 23.45 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
15(日)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 474.6 Kcal たんぱく質 18.83 g	ホットドック 水菜のサラダ ハムエッグ ヨーグルト コーヒー エネルギー 618.2 Kcal たんぱく質 25.94 g	ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんの煮物 酢の物 南瓜の味噌汁 エネルギー 695.8 Kcal たんぱく質 33.20 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
16(月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 ソーセージソテー 佃煮 漬物 エネルギー 516.8 Kcal たんぱく質 14.76 g	ご飯 ハンバーグ おでん風煮物 ほうれん草の和え物 けんちん汁 エネルギー 874.4 Kcal たんぱく質 38.78 g	ご飯 椎茸の笠焼 おからの炒り煮 サラダ 若竹汁 エネルギー 630.9 Kcal たんぱく質 25.64 g	飲み物・お菓子 エネルギー 115.2 Kcal たんぱく質 1.98 g
17(火)	ご飯 大根の味噌汁 卵焼き 岩のり 梅干し エネルギー 474.1 Kcal たんぱく質 15.80 g	ご飯 魚の味噌煮 卵焼き スパサラ 豚汁 エネルギー 866.4 Kcal たんぱく質 42.30 g	ご飯 つみれハンバーグ 大根と胡瓜の酢の物 南瓜の煮物 キノコ汁 エネルギー 619.4 Kcal たんぱく質 31.52 g	手作りおやつ エネルギー 459.1 Kcal たんぱく質 7.84 g
18(水)	ご飯 豆腐の味噌汁 丸天の煮物 味のり 漬物 エネルギー 467.2 Kcal たんぱく質 16.94 g	かつ丼 青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ 巨峰 麩の味噌汁 エネルギー 952.1 Kcal たんぱく質 42.41 g	ご飯 魚の照り焼き 小松菜の煮びたし ポテトサラダ えのきの味噌汁 エネルギー 762.5 Kcal たんぱく質 33.53 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
19(木)	ご飯 玉葱の味噌汁 いわしの甘露煮 梅びしお 漬物 エネルギー 487.6 Kcal たんぱく質 15.95 g	ワカメおにぎり ラーメン 焼売 胡瓜の胡麻和え パイ エネルギー 705.8 Kcal たんぱく質 25.13 g	ご飯 豚肉とナスの炒め物 ぜんまいの煮物 キャベツのマヨネーズ和え 大根の味噌汁 エネルギー 655.2 Kcal たんぱく質 21.84 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
20(金)	ご飯 大根の味噌汁 モズク ひじきの煮物 梅干し エネルギー 431.1 Kcal たんぱく質 12.89 g	ご飯 スコッチエッグ コールスローサラダ きのこソテー コンスープ エネルギー 949.0 Kcal たんぱく質 32.92 g	ご飯 鮭のムニエル 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 中華スープ エネルギー 618.7 Kcal たんぱく質 34.10 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
21(土)	ご飯 白菜の味噌汁 角煮 味のり 漬物 エネルギー 457.8 Kcal たんぱく質 19.33 g	ご飯 鶏肉の中華炒め 山芋とオクラの和え物 れんこんの煮物 茄子の味噌汁 エネルギー 724.5 Kcal たんぱく質 31.60 g	カレーライス サラダ カキフライ リンゴ 福神漬 エネルギー 951.6 Kcal たんぱく質 23.59 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
22(日)	ご飯 しめじの味噌汁 煮豆 鮭フレーク 漬物 エネルギー 512.0 Kcal たんぱく質 21.41 g	サンドイッチ オニポテ ペンネソテー プリン コーヒー牛乳 エネルギー 936.6 Kcal たんぱく質 31.78 g	ご飯 煮魚 野菜炒め 胡瓜のキムチ和え 赤だし エネルギー 630.5 Kcal たんぱく質 35.67 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
23(月)	ご飯 南瓜の味噌汁 明太子 味のり 漬物 エネルギー 433.7 Kcal たんぱく質 16.80 g	ご飯 白身魚甘酢炒め じゃが芋の炒め煮 卵サラダ なめこ汁 エネルギー 774.3 Kcal たんぱく質 33.71 g	ご飯 焼肉風 枝豆 レタスのゴマ和え ワカメスープ エネルギー 666.9 Kcal たんぱく質 26.27 g	飲み物・菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
24(火)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー 佃煮 梅干し エネルギー 484.9 Kcal たんぱく質 15.06 g	ご飯 チキンカツ ごぼうサラダ じゃが芋の金平 もずくの清し汁 エネルギー 803.3 Kcal たんぱく質 30.88 g	ご飯 魚のカレームニエル 梅おほか和え キムチ炒め 卵スープ エネルギー 555.2 Kcal たんぱく質 28.89 g	誕生会ケーキ・コーヒー エネルギー 264.0 Kcal たんぱく質 5.81 g
25(水)	ご飯 豆腐の味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ 漬物 エネルギー 505.2 Kcal たんぱく質 17.03 g	手作り弁当 エネルギー 1070.8 Kcal たんぱく質 43.92 g	ご飯 肉豆腐 インゲンのゴマ和え 突きコンニャクの煮物 麩の味噌汁 エネルギー 665.8 Kcal たんぱく質 30.22 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
26(木)	ご飯 しめじの味噌汁 焼き魚 梅びしお 佃煮 エネルギー 438.0 Kcal たんぱく質 15.31 g	ご飯 焼きそば 巣籠もり卵 ポテトサラダ なめこ汁 エネルギー 922.2 Kcal たんぱく質 37.03 g	ご飯 煮込みハンバーグ 炊き合わせ キャベツの酢味噌和え ビーフンスープ エネルギー 839.9 Kcal たんぱく質 35.58 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

