

### 献立表

利用者食(入所者)  
令和 5年 11月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(水)	ご飯 麩の味噌汁 金平ゴボウ 納豆 漬物 エネルギー 496.0 Kcal たんぱく質 18.57 g	親子丼 ほうれん草とじゃこの和え物 山芋揚げ あおさ味噌汁 柿 エネルギー 787.2 Kcal たんぱく質 33.06 g	ご飯 回鍋肉 大根サラダ さつまいもの煮物 春雨スープ エネルギー 688.3 Kcal たんぱく質 19.55 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
2(木)	ご飯 しめじの味噌汁 丸天の煮物 岩のり 漬物 エネルギー 447.7 Kcal たんぱく質 14.58 g	おにぎり ラーメン 春巻き きゃべつの胡麻和え リンゴ エネルギー 915.2 Kcal たんぱく質 27.89 g	ご飯 豚ピリ辛炒め 茄子の煮物 インゲンのマヨネーズ和え ザーサイスープ エネルギー 703.5 Kcal たんぱく質 24.98 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 227.8 Kcal たんぱく質 6.02 g
3(金)	ご飯 白菜の味噌汁 ソーセージソテー 梅びしお 漬物 エネルギー 483.2 Kcal たんぱく質 14.53 g	ご飯 鮭の幽庵焼き だし巻き卵 アスパラとササミのおろし和え 豚汁 エネルギー 718.5 Kcal たんぱく質 49.43 g	ご飯 ポークチャップ ししとうチャンプルー 海草サラダ 卵スープ エネルギー 915.5 Kcal たんぱく質 36.81 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
4(土)	ご飯 大根の味噌汁 もずく 昆布豆 漬物 エネルギー 427.5 Kcal たんぱく質 12.98 g	ご飯 肉じゃが 目玉焼き 三色なます えのきの味噌汁 エネルギー 658.2 Kcal たんぱく質 26.94 g	ミニチャーハン 肉団子スープ煮 海草サラダ バナナ 枝豆 エネルギー 570.8 Kcal たんぱく質 21.17 g	ジュース・お菓子 エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
5(日)	ご飯 にらの味噌汁 焼き魚 煮物 佃煮 エネルギー 456.9 Kcal たんぱく質 18.03 g	パン ポテトサラダ ビーフシチュー グレープフルーツ コーヒー エネルギー 835.9 Kcal たんぱく質 22.44 g	ご飯 ポークピカタ 厚揚げのピリ辛炒め 瓜の酢の物 ポトフ風スープ エネルギー 886.4 Kcal たんぱく質 38.65 g	牛乳・お菓子 エネルギー 303.7 Kcal たんぱく質 10.66 g
6(月)	ご飯 豆腐の味噌汁 角煮 和え物 漬物 エネルギー 473.1 Kcal たんぱく質 20.80 g	ご飯 鶏肉の明太マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え 大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 エネルギー 1034.7 Kcal たんぱく質 36.18 g	ご飯 すき焼き風煮 そうめんチャンプルー 南瓜サラダ 麩の味噌汁 エネルギー 896.5 Kcal たんぱく質 42.07 g	飲み物・お菓子 エネルギー 68.4 Kcal たんぱく質 1.26 g
7(火)	ご飯 しめじの味噌汁 竹輪の煮物 煮豆 味のり エネルギー 527.2 Kcal たんぱく質 18.18 g	ご飯 魚の田楽焼き ごぼう唐揚げ 卵サラダ 白菜の味噌汁 エネルギー 907.1 Kcal たんぱく質 38.35 g	ご飯 野菜炒め ナムル 焼き餃子 ワカメスープ エネルギー 714.0 Kcal たんぱく質 22.16 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
8(水)	ご飯 えのきの味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物 エネルギー 465.7 Kcal たんぱく質 19.19 g	ツナカレーピラフ サラダ ささみチーズ焼き 卵スープ リンゴ エネルギー 777.6 Kcal たんぱく質 37.91 g	ご飯 魚の味噌煮 もやしと胡瓜の胡麻和え レバーの煮物 とろろ昆布の清し汁 エネルギー 672.9 Kcal たんぱく質 34.98 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
9(木)	ご飯 大根の味噌汁 卵焼き ふりかけ 梅干し エネルギー 482.8 Kcal たんぱく質 15.78 g	いなり寿司 かけそば 蓮根はさみ焼き ひじきの酢の物 ゼリー エネルギー 958.4 Kcal たんぱく質 36.20 g	ご飯 柳川風煮 マカロニサラダ チャンプルー きゃべつの味噌汁 エネルギー 879.2 Kcal たんぱく質 38.28 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
10(金)	ご飯 白菜の味噌汁 ソーセージソテー 小女子佃煮 漬物 エネルギー 495.6 Kcal たんぱく質 16.90 g	ご飯 松風焼き じゃが芋の炒め煮 海草サラダ さつまいもの味噌汁 エネルギー 832.3 Kcal たんぱく質 35.89 g	ご飯 焼き魚 茄子の味噌煮 小松菜のおひたし 若竹汁 エネルギー 456.9 Kcal たんぱく質 12.81 g	牛乳・お菓子 エネルギー 349.1 Kcal たんぱく質 7.86 g
11(土)	ご飯 茄子の味噌汁 金平ゴボウ 岩のり 漬物 エネルギー 442.8 Kcal たんぱく質 13.76 g	ご飯 ポークソテー いんげんのピーナッツ和え 里芋の煮物おかかまぶし 赤だし エネルギー 736.5 Kcal たんぱく質 28.90 g	ハヤシライス コールスローサラダ ハムソテー バナナ 福神漬 エネルギー 780.8 Kcal たんぱく質 21.25 g	ジュース・お菓子 エネルギー 108.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
12(日)	ご飯 きゃべつの味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ きゃらぶき エネルギー 490.8 Kcal たんぱく質 15.20 g	ハンバーガー 大根ツナサラダ ポテトフライ コア コーヒー エネルギー 834.3 Kcal たんぱく質 54.89 g	ご飯 焼肉風 キムチ 春雨の酢の物 ワカメスープ エネルギー 679.6 Kcal たんぱく質 22.54 g	牛乳・お菓子 エネルギー 187.9 Kcal たんぱく質 7.74 g
13(月)	ご飯 麩の味噌汁 ひじきの煮物 梅びしお 漬物 エネルギー 443.0 Kcal たんぱく質 13.41 g	ご飯 エビマヨ シーザーサラダ 大根中華炒め かぶのスープ エネルギー 840.9 Kcal たんぱく質 26.11 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 冷奴 れんこんの煮物 しめじの味噌汁 エネルギー 729.7 Kcal たんぱく質 34.98 g	飲み物・お菓子 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 11月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (火)	ご飯 さつまいもの味噌汁 明太子 味のり 佃煮	ご飯 魚の韓国風漬焼き ナムル ナスの味噌炒め なめこ汁	ご飯 チキンソテー(トマトソース) 山芋とオクラの和え物 根菜煮 卵スープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 488.1 Kcal たんぱく質 23.16 g	エネルギー 800.6 Kcal たんぱく質 39.49 g	エネルギー 770.1 Kcal たんぱく質 30.81 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15 (水)	ご飯 豆腐の味噌汁 角煮 和え物 漬物	カレーライス イカリングフライ 海草サラダ 漬物 リンゴ	ご飯 魚の味噌煮 胡瓜の酢の物 厚揚げの煮物 卵豆腐の清し汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 471.8 Kcal たんぱく質 20.04 g	エネルギー 925.8 Kcal たんぱく質 25.48 g	エネルギー 723.9 Kcal たんぱく質 36.62 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
16 (木)	ご飯 白菜の味噌汁 卵焼き ふりかけ しそ昆布	菜飯おにぎり 皿うどん 柿のなます ベーコンエッグ みかん	ご飯 牛肉の炒め物 白菜の梅おかか和え 和風パスタ 中華スープ	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 494.9 Kcal たんぱく質 16.39 g	エネルギー 711.8 Kcal たんぱく質 24.45 g	エネルギー 792.1 Kcal たんぱく質 31.75 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
17 (金)	ご飯 玉葱の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物	ご飯 塩鮭 じゃが芋のカレー炒め 干草焼き 豚汁	ご飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ ほうれん草バター クラムチャウダー	牛乳・お菓子
	エネルギー 491.7 Kcal たんぱく質 15.76 g	エネルギー 826.7 Kcal たんぱく質 47.79 g	エネルギー 852.8 Kcal たんぱく質 38.75 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
18 (土)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 和え物 漬物	ご飯 チーズハンバーグ 切干大根の煮物 水菜の胡麻和え コーンスープ	ハヤシライス 白身魚のフライ サラダ キウイフルーツ 福神漬	ジュース・お菓子
	エネルギー 427.4 Kcal たんぱく質 15.72 g	エネルギー 973.5 Kcal たんぱく質 35.11 g	エネルギー 846.9 Kcal たんぱく質 25.07 g	エネルギー 544.7 Kcal たんぱく質 11.54 g
19 (日)	ご飯 里芋の味噌汁 いわしの甘露煮 味のり 梅干し	ホットドック ポテトチップス ツナマヨサラダ ゼリー コーヒー牛乳	ご飯 肉巻き焼き 春雨の酢の物 コンニャクの煮物 そうめん汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 499.3 Kcal たんぱく質 18.18 g	エネルギー 774.6 Kcal たんぱく質 26.29 g	エネルギー 799.0 Kcal たんぱく質 20.12 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
20 (月)	ご飯 ジャガイモの味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物	ご飯 麻婆豆腐 蒸し焼売 ほうれん草のごま和え しめじの味噌汁	ご飯 魚のおろし煮 茄子の煮物 キャベツの酢の物 卵と水菜のスープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 473.2 Kcal たんぱく質 18.92 g	エネルギー 787.3 Kcal たんぱく質 36.58 g	エネルギー 590.1 Kcal たんぱく質 29.98 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
21 (火)	ご飯 豆腐の味噌汁 卵焼き ふりかけ 漬物	ご飯 魚介のフライ ごぼうサラダ コンニャクの炒り煮 白菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のペッパー焼き 小松菜のおひたし 五目豆 ワカメスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 499.4 Kcal たんぱく質 17.83 g	エネルギー 867.8 Kcal たんぱく質 32.13 g	エネルギー 755.9 Kcal たんぱく質 32.09 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22 (水)	ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚 ひじきの煮物 漬物	三色丼 ポテトサラダ オニオンリング 三色清し汁 パイン	ご飯 鮭の幽庵焼き ぜんまいの煮物 山芋とろろ 茄子の味噌汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 465.7 Kcal たんぱく質 18.74 g	エネルギー 878.5 Kcal たんぱく質 29.49 g	エネルギー 614.5 Kcal たんぱく質 33.32 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
23 (木)	ご飯 南瓜の味噌汁 角煮 ふりかけ 漬物	ご飯 カレーうどん コロッケ 枝豆 オレンジ・漬物	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め オニオンサラダ 山クラゲの煮物 卵スープ	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 472.1 Kcal たんぱく質 18.71 g	エネルギー 1050.4 Kcal たんぱく質 30.77 g	エネルギー 767.6 Kcal たんぱく質 25.99 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
24 (金)	ご飯 さつまいもの味噌汁 明太子 煮物 佃煮	ご飯 魚の韓国風漬焼き とろろ蒸し 小松菜のお浸し あおさの味噌汁	ご飯 豚肉のマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え スパソテー もずくスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 458.8 Kcal たんぱく質 16.09 g	エネルギー 716.3 Kcal たんぱく質 37.46 g	エネルギー 799.0 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
25 (土)	ご飯 大根の味噌汁 スクランブルエッグ 味のり 漬物	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 卵サラダ 麩の味噌汁	ハヤシライス サラダ エビよせフライ バナナ 福神漬	ジュース・お菓子
	エネルギー 481.9 Kcal たんぱく質 15.94 g	エネルギー 837.4 Kcal たんぱく質 33.93 g	エネルギー 747.2 Kcal たんぱく質 21.52 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
26 (日)	ご飯 白菜の味噌汁 焼ハンペン 梅びしお 和え物	ピザトースト シーフードサラダ チキンナゲット プリン コーヒー	ご飯 煮魚 春雨の酢の物 炊き合わせ 若竹汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 422.5 Kcal たんぱく質 11.69 g	エネルギー 828.0 Kcal たんぱく質 37.22 g	エネルギー 635.1 Kcal たんぱく質 35.66 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

