

献立表

利用者食(入所者)
令和 5年 12月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(金)	ご飯 麩の味噌汁 明太子 蓮根サラダ 漬物 エネルギー 504.2 Kcal たんぱく質 16.74 g	ご飯 麻婆茄子 中華オムレツ スパサラ かぶのスープ エネルギー 715.5 Kcal たんぱく質 23.63 g	ご飯 鮭のマヨ焼き 小松菜の煮びたし 胡瓜の柚子和え 大根の味噌汁 エネルギー 743.9 Kcal たんぱく質 42.56 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
2(土)	ご飯 えのきの味噌汁 一口がんと煮 鮭フレーク 漬物 エネルギー 486.9 Kcal たんぱく質 16.55 g	ご飯 チキンソテー ほうれん草のピーナッツ和え 南瓜のそぼろ煮 なめこ汁 エネルギー 849.4 Kcal たんぱく質 39.27 g	ご飯 青椒肉絲 ビーフン さつま芋のサラダ 卵と水菜のスープ エネルギー 840.2 Kcal たんぱく質 18.42 g	ジュース・お菓子 エネルギー 84.0 Kcal たんぱく質 0.20 g
3(日)	ご飯 にらの味噌汁 スクラブルエッグ モズク 漬物 エネルギー 470.3 Kcal たんぱく質 14.47 g	フレンチトースト ハッシュドポテト 和風パスタ バナナ コーヒー牛乳 エネルギー 751.1 Kcal たんぱく質 24.99 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜の中華和え 卵とじ ワカメスープ エネルギー 691.2 Kcal たんぱく質 31.10 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
4(月)	ご飯 茄子の味噌汁 昆布豆 焼き魚 梅びしお エネルギー 485.5 Kcal たんぱく質 20.37 g	ご飯 チキンピカタ ふろふき大根 卵サラダ 茄子の味噌汁 エネルギー 848.9 Kcal たんぱく質 40.71 g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 炊き合わせ 柿のなます 豆腐の味噌汁 エネルギー 670.7 Kcal たんぱく質 32.16 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
5(火)	ご飯 えのきの味噌汁 焼ハンペン 岩のり 漬物 エネルギー 414.7 Kcal たんぱく質 12.29 g	ご飯 魚の竜田揚げ 大根ツナサラダ 洋風煮 団子汁 エネルギー 793.3 Kcal たんぱく質 35.39 g	ご飯 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 卵スープ エネルギー 800.6 Kcal たんぱく質 31.88 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
6(水)	ご飯 麩の味噌汁 納豆 金平ゴボウ いりこの佃煮 エネルギー 512.6 Kcal たんぱく質 20.43 g	中華丼 金平 揚げ山芋 柿 ワカメスープ エネルギー 663.0 Kcal たんぱく質 22.49 g	ご飯 魚のムニエル レバーの煮物 春雨の酢の物 白菜の味噌汁 エネルギー 691.7 Kcal たんぱく質 41.33 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
7(木)	ご飯 玉葱の味噌汁 いわしの甘露煮 佃煮 漬物 エネルギー 487.1 Kcal たんぱく質 15.98 g	しそおにぎり チャンポン 焼き餃子 ポテトサラダ みかん エネルギー 900.1 Kcal たんぱく質 24.14 g	ご飯 魚のおろし煮 ナスの味噌炒め 袋煮 かき玉汁 エネルギー 684.3 Kcal たんぱく質 37.29 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
8(金)	ご飯 えのきの味噌汁 卵焼き ふりかけ 漬物 エネルギー 487.7 Kcal たんぱく質 16.54 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ 山クラゲの煮物 マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 エネルギー 840.0 Kcal たんぱく質 31.16 g	ご飯 回鍋肉 さつま芋のサラダ 牛蒡の炒り煮 かぶのスープ エネルギー 819.9 Kcal たんぱく質 21.56 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
9(土)	ご飯 さつま芋の味噌汁 金平ゴボウ モズク しそ昆布 エネルギー 465.4 Kcal たんぱく質 11.82 g	ご飯 魚のゆず味噌焼き 五目豆 白菜のおひたし かき玉汁 エネルギー 679.8 Kcal たんぱく質 36.81 g	ハッシュドビーフ マカロニグラタン サラダ ゼリー 福神漬 エネルギー 996.4 Kcal たんぱく質 37.04 g	ジュース・お菓子 エネルギー 86.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
10(日)	ご飯 白菜の味噌汁 煮豆 鮭フレーク 漬物 エネルギー 452.3 Kcal たんぱく質 15.77 g	ホットドック(スパゲティー・ツナ) ポテトフライ コールスローサラダ ヨーグルト コーヒー エネルギー 650.1 Kcal たんぱく質 18.19 g	ご飯 チキンソテー 里芋の煮物おかかまぶし スパサラ 中華スープ エネルギー 834.7 Kcal たんぱく質 31.99 g	牛乳・お菓子 エネルギー 290.4 Kcal たんぱく質 9.16 g
11(月)	厨房内大掃除 パン 飲み物 エネルギー 997.8 Kcal たんぱく質 20.73 g	厨房内大掃除 外注弁当 エネルギー 342.0 Kcal たんぱく質 6.10 g	外注弁当 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
12(火)	ご飯 大根の味噌汁 ししゃも 和え物 梅干し エネルギー 458.5 Kcal たんぱく質 19.21 g	高菜チャーハン サラダ イカリングフライ オレンジ 中華スープ エネルギー 678.5 Kcal たんぱく質 20.73 g	ご飯 塩鮭 炊き合わせ インゲンのゴマ和え あおさの味噌汁 エネルギー 719.6 Kcal たんぱく質 36.78 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
13(水)	ご飯 茄子の味噌汁 焼き魚 納豆 漬物 エネルギー 475.5 Kcal たんぱく質 19.78 g	ご飯 手作り春巻き 大根と胡瓜の酢の物 れんこんの金平 かぶのスープ エネルギー 858.3 Kcal たんぱく質 24.67 g	ご飯 魚のカレームニエル 南瓜サラダ 里芋の煮物 なめこ汁 エネルギー 766.8 Kcal たんぱく質 32.91 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

献立表

利用者食(入所者)
令和 5年 12月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (木)	ご飯 さつまいもの味噌汁 角煮 ふりかけ 漬物 エネルギー 462.3 Kcal たんぱく質 18.25 g	おにぎり かけうどん かき揚げ リンゴ 漬物 エネルギー 693.2 Kcal たんぱく質 16.53 g	ご飯 焼肉風 キムチ 玉葱の中華和え 卵スープ エネルギー 673.5 Kcal たんぱく質 28.99 g	手作りおやつ エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
15 (金)	ご飯 麩の味噌汁 明太子 味のり 漬物 エネルギー 432.2 Kcal たんぱく質 17.23 g	もちつき(料理教室) もち3種 豚汁 漬物 プリン エネルギー 794.0 Kcal たんぱく質 32.87 g	ご飯 白身魚のピカタ ナポリタン 海草サラダ キャベツのスープ エネルギー 712.5 Kcal たんぱく質 37.09 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 白菜の味噌汁 いわしの甘露煮 佃煮 漬物 エネルギー 485.3 Kcal たんぱく質 16.99 g	ご飯 とり天 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 三色清し汁 エネルギー 674.3 Kcal たんぱく質 33.80 g	ハッシュドビーフ シーフードサラダ ハムソテー バナナ 福神漬 エネルギー 824.6 Kcal たんぱく質 30.86 g	ジュース・お菓子 エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
17 (日)	ご飯 えのきの味噌汁 めかぶ 鮭フレーク 漬物 エネルギー 407.0 Kcal たんぱく質 11.54 g	揚げたこ・肉まん 大根ツナサラダ ポテトフライ ヨーグルト ジュース エネルギー 670.4 Kcal たんぱく質 19.89 g	ご飯 魚の照り焼き エビチリソース 山芋の梅肉和え 若竹汁 エネルギー 695.4 Kcal たんぱく質 39.57 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 岩のり 漬物 エネルギー 478.1 Kcal たんぱく質 16.04 g	ご飯 和風煮込みハンバーグ じゃが芋の金平 春雨の酢の物 団子汁 エネルギー 865.9 Kcal たんぱく質 34.71 g	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 水菜の胡麻和え 厚揚げの煮物 豆腐の味噌汁 エネルギー 762.3 Kcal たんぱく質 38.23 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
19 (火)	ご飯 白菜の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物 エネルギー 495.0 Kcal たんぱく質 15.69 g	十五穀米 塩ラーメン 蕪饅頭 レタスのゴマ和え 柿 エネルギー 901.2 Kcal たんぱく質 25.15 g	ご飯 ポークソテー 大根の炒め煮 スパサラ ジンジャースープ エネルギー 808.3 Kcal たんぱく質 27.77 g	ケーキ・飲み物 エネルギー 267.9 Kcal たんぱく質 5.81 g
20 (水)	ご飯 さつまいもの味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物 エネルギー 493.3 Kcal たんぱく質 18.74 g	ドライカレー サラダ コロッケ オレンジ コーンスープ エネルギー 1027.2 Kcal たんぱく質 28.85 g	ご飯 青椒肉絲 蒸し焼売 キムチ スープ エネルギー 778.7 Kcal たんぱく質 20.50 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 大根の味噌汁 ミニオムレツ 梅びしお 佃煮 エネルギー 485.0 Kcal たんぱく質 15.27 g	クリスマス会 エネルギー 253.7 Kcal たんぱく質 4.77 g	ご飯 いか大根 豚とブロッコリーのソテー キャベツのマヨネーズ和え もずくの清し汁 エネルギー 627.1 Kcal たんぱく質 29.69 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 しめじの味噌汁 焼き魚 佃煮 漬物 エネルギー 453.7 Kcal たんぱく質 17.58 g	ご飯 魚の味噌煮 マカロニサラダ 信田煮 そうめん汁 エネルギー 802.8 Kcal たんぱく質 35.87 g	ご飯 八宝菜 ポテトサラダ 山芋鉄板 ワンタンスープ エネルギー 871.9 Kcal たんぱく質 30.37 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 白菜の味噌汁 角煮 煮物 鮭フレーク エネルギー 458.7 Kcal たんぱく質 19.30 g	ご飯 ミックスプレート 水菜のサラダ 卵とじ コーンスープ エネルギー 882.9 Kcal たんぱく質 38.49 g	ご飯 鮭のマヨ焼き 南瓜のえびそぼろあん 小松菜のお浸し そうめん汁 エネルギー 708.2 Kcal たんぱく質 37.92 g	ジュース・お菓子 エネルギー 258.8 Kcal たんぱく質 6.40 g
24 (日)	ご飯 茄子の味噌汁 スクラブルエッグ しそ昆布 漬物 エネルギー 482.6 Kcal たんぱく質 14.72 g	ピザトースト ポテトフライ コールスローサラダ バナナ コーヒー エネルギー 816.8 Kcal たんぱく質 23.23 g	ご飯 肉巻き焼き 胡瓜の酢の物 切干大根の煮物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 812.0 Kcal たんぱく質 25.64 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 しめじの味噌汁 いわしの甘露煮 モズク 梅干し エネルギー 476.3 Kcal たんぱく質 16.39 g	ご飯 魚の揚げおろし煮 じゃが芋のカレー炒め れんこんの煮物 麩の味噌汁 エネルギー 643.3 Kcal たんぱく質 26.79 g	ご飯 肉団子の甘酢炒め バンバンジー 大根の中華炒り煮 中華スープ エネルギー 764.1 Kcal たんぱく質 37.90 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 きゃべつの味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物 エネルギー 498.0 Kcal たんぱく質 15.81 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 筑前煮 胡瓜の酢の物 かき玉汁 エネルギー 740.3 Kcal たんぱく質 36.84 g	ご飯 焼き魚 巣籠もり卵 さつまいものサラダ かぶの味噌汁 エネルギー 703.9 Kcal たんぱく質 22.47 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

