

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 1月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1 (月)	ご飯 大根の味噌汁 焼き魚 和え物 岩のり	お赤飯 おせち料理 お雑煮	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 海草サラダ チャンプルー ワカメスープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 453.8 Kcal たんぱく質 16.78 g	エネルギー 1014.3 Kcal たんぱく質 54.22 g	エネルギー 891.8 Kcal たんぱく質 38.74 g	エネルギー 266.5 Kcal たんぱく質 8.40 g
2 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 ソーセージソテー 味のり 佃煮	ちらし寿司 おせち 卵焼き さつま芋の煮物 お雑煮	ピザ サラダ チキンナゲット ナポリタン コーンスープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 494.9 Kcal たんぱく質 16.44 g	エネルギー 1023.8 Kcal たんぱく質 45.20 g	エネルギー 980.3 Kcal たんぱく質 43.70 g	エネルギー 112.0 Kcal たんぱく質 4.40 g
3 (水)	ご飯 麩の味噌汁 一口がんと煮 梅びしお 漬物	ご飯 焼き魚 卵サラダ ふろふき大根 お雑煮	ご飯 煮込みハンバーグ 突きコンニャクの煮物 マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 481.6 Kcal たんぱく質 14.98 g	エネルギー 851.8 Kcal たんぱく質 39.12 g	エネルギー 907.9 Kcal たんぱく質 35.14 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
4 (木)	ご飯 さつま芋の味噌汁 角煮 大根おろし 漬物	ご飯 カップ麺 焼売 ポテトサラダ オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 炊き合わせ 山芋の梅肉和え そうめん汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 487.8 Kcal たんぱく質 18.09 g	エネルギー 739.4 Kcal たんぱく質 25.23 g	エネルギー 622.3 Kcal たんぱく質 32.89 g	エネルギー 227.8 Kcal たんぱく質 6.02 g
5 (金)	ご飯 豆腐の味噌汁 ししゃも 和え物 漬物	ご飯 魚の唐揚げ 巣籠もり卵 五目金平 えのきの味噌汁	ご飯 肉団子トマト煮込み 青梗菜の煮浸し 大根の酢の物 コンソメスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 502.3 Kcal たんぱく質 20.64 g	エネルギー 761.2 Kcal たんぱく質 38.40 g	エネルギー 645.7 Kcal たんぱく質 20.20 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
6 (土)	ご飯 きゃべつの味噌汁 納豆 梅干し ひじきの煮物	カレーライス サラダ 白身フライ フルーツ 漬物	ご飯 魚の韓国風漬焼き 小松菜のおひたし おからの炒り煮 しめじの味噌汁	ジュース・お菓子
	エネルギー 487.5 Kcal たんぱく質 17.99 g	エネルギー 946.0 Kcal たんぱく質 24.53 g	エネルギー 708.8 Kcal たんぱく質 36.44 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
7 (日)	七草粥 卵焼き ウィンナーソテー 金平ゴボウ 漬物	ホットドック ポテトチップス コールスローサラダ バナナ コーヒー	ご飯 煮魚 卵とじ 胡瓜の酢の物 かぶのスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 548.9 Kcal たんぱく質 19.54 g	エネルギー 570.1 Kcal たんぱく質 15.43 g	エネルギー 646.8 Kcal たんぱく質 34.60 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
8 (月)	ご飯 白菜の味噌汁 昆布豆 ふりかけ 梅びしお	ご飯 鶏肉の唐揚げ 長芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え 麩の味噌汁	ご飯 魚のムニエル キャベツの炒め物 三色なます かき玉汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 466.2 Kcal たんぱく質 14.41 g	エネルギー 789.7 Kcal たんぱく質 30.06 g	エネルギー 711.2 Kcal たんぱく質 33.95 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
9 (火)	ご飯 茄子の味噌汁 丸天の煮物 味のり 漬物	ご飯 魚のピザ風焼き ジャーマンポテト ツナマヨサラダ かぶの味噌汁	ご飯 酢豚 セロリの中華和え 胡瓜の浅漬け 卵スープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 454.8 Kcal たんぱく質 15.37 g	エネルギー 755.3 Kcal たんぱく質 45.01 g	エネルギー 785.7 Kcal たんぱく質 28.15 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
10 (水)	ご飯 大根の味噌汁 和え物 鮭フレーク 漬物	ご飯 鶏肉と根菜の炒り煮 ひじきの酢の物 ビーフン 赤だし	ご飯 椎茸の笠焼き 切干大根の煮物 柿のなます 卵豆腐の清し汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 419.5 Kcal たんぱく質 12.95 g	エネルギー 728.9 Kcal たんぱく質 29.07 g	エネルギー 537.7 Kcal たんぱく質 20.70 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
11 (木)	ご飯 さつま芋の味噌汁 ソーセージソテー 漬物 しそ昆布	きな粉餅 焼きうどん ごぼうサラダ おでん大根 なめこ汁	ご飯 すき焼き風煮 ひじきの白和え 里芋の煮物 もずくの清し汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 522.8 Kcal たんぱく質 15.27 g	エネルギー 729.5 Kcal たんぱく質 29.27 g	エネルギー 736.4 Kcal たんぱく質 35.67 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
12 (金)	ご飯 玉葱の味噌汁 焼き魚 明太子 漬物	ご飯 つみれ揚げ 卵サラダ 突きコンニャクの煮物 豚汁	ご飯 鶏肉の山賊焼き 大根の炒り煮 ブロッコリーの黒胡麻和え 若竹汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 447.6 Kcal たんぱく質 19.78 g	エネルギー 786.6 Kcal たんぱく質 32.85 g	エネルギー 709.9 Kcal たんぱく質 29.53 g	エネルギー 144.0 Kcal たんぱく質 3.12 g
13 (土)	ご飯 しめじの味噌汁 ひじきの煮物 梅びしお 味のり	ご飯 青椒肉絲 玉葱の中華和え ビーフン 卵スープ	ハッシュドビーフ ポテトコロッケ サラダ バナナ 漬物	ジュース・お菓子
	エネルギー 424.7 Kcal たんぱく質 12.98 g	エネルギー 787.3 Kcal たんぱく質 23.73 g	エネルギー 938.4 Kcal たんぱく質 26.57 g	エネルギー 142.4 Kcal たんぱく質 3.12 g

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 1月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14(日)	ご飯 麩の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 433.7 Kcal たんぱく質 14.69 g	パン ビーフシチュー おこなナゲット 南瓜サラダ ヨーグルト エネルギー 1177.6 Kcal たんぱく質 31.29 g	ご飯 魚のカレームニエル ポークビーンズ もやしの胡麻和え ワカメスープ エネルギー 711.7 Kcal たんぱく質 33.88 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15(月)	ご飯 白菜の味噌汁 金平 岩のり 漬物 エネルギー 479.6 Kcal たんぱく質 14.51 g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き おでん風煮物 れんこんサラダ なめこ汁 エネルギー 853.0 Kcal たんぱく質 42.99 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 青梗菜の煮びたし マカロニサラダ 卵豆腐の清し汁 エネルギー 749.9 Kcal たんぱく質 30.85 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
16(火)	ご飯 茄子の味噌汁 納豆 ミニオムレツ 漬物 エネルギー 535.6 Kcal たんぱく質 20.62 g	ご飯 塩鮭 春雨の五目煮 水菜のピーナッツ和え じゃが芋の味噌汁 エネルギー 750.9 Kcal たんぱく質 38.35 g	ご飯 肉巻き焼き 春菊のおひたし 切干大根の煮物 もずくの清し汁 エネルギー 665.7 Kcal たんぱく質 29.06 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
17(水)	ご飯 南瓜の味噌汁 竹輪の煮物 めかぶ 漬物 エネルギー 439.8 Kcal たんぱく質 13.88 g	ドライカレー サラダ 白身フライ パイン 豆腐の味噌汁 エネルギー 930.0 Kcal たんぱく質 35.45 g	ご飯 ポークソテー 里芋の煮物おかかまぶし 三色なます 卵スープ エネルギー 745.2 Kcal たんぱく質 27.66 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
18(木)	ご飯 麩の味噌汁 卵焼き 鮭フレーク 梅干し エネルギー 474.2 Kcal たんぱく質 16.22 g	炊き込みご飯 丸天蕎麦 ポテトサラダ イチゴ 白菜の漬物 エネルギー 690.9 Kcal たんぱく質 24.30 g	ご飯 アジフライ さつま芋のサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ エネルギー 1041.7 Kcal たんぱく質 35.20 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
19(金)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 和え物 漬物 エネルギー 418.5 Kcal たんぱく質 15.37 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ そうめんチャンプルー じゃが芋の昆布和え 茄子の味噌汁 エネルギー 837.3 Kcal たんぱく質 31.96 g	ご飯 肉豆腐 ビーンズサラダ れんこんの煮物 若竹汁 エネルギー 812.6 Kcal たんぱく質 40.79 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
20(土)	ご飯 しめじの味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 佃煮 エネルギー 500.7 Kcal たんぱく質 16.17 g	ご飯 魚の味噌煮 鶏玉照り煮 ひじきの酢の物 もずくの清し汁 エネルギー 758.0 Kcal たんぱく質 41.76 g	ハヤシライス 海草サラダ イカリングフライ コーヒーゼリー 福神漬 エネルギー 774.1 Kcal たんぱく質 24.91 g	お菓子・ジュース エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
21(日)	ご飯 さつま芋の味噌汁 丸天の煮物 岩のり 漬物 エネルギー 479.7 Kcal たんぱく質 14.35 g	トースト クリームシチュー えびカツ 大根ツナサラダ コーヒー エネルギー 867.4 Kcal たんぱく質 32.44 g	ご飯 肉団子の甘酢炒め 突きコンニャクの煮物 山芋とろろ えのきの味噌汁 エネルギー 730.8 Kcal たんぱく質 24.09 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22(月)	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 魚の味噌煮 山クラゲの煮物 カレー和え とろろ昆布の清し汁 エネルギー 687.0 Kcal たんぱく質 33.33 g	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根の洋風金平 コールスローサラダ じゃが芋の味噌汁 エネルギー 775.2 Kcal たんぱく質 30.66 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
23(火)	ご飯 キャベツの味噌汁 ひじきの煮物 焼き魚 梅干し エネルギー 463.8 Kcal たんぱく質 18.20 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き 炊き合わせ 春雨の酢の物 そうめん汁 エネルギー 735.0 Kcal たんぱく質 34.71 g	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 枝豆 韭菜頭 ワカメスープ エネルギー 782.8 Kcal たんぱく質 30.32 g	手作りおやつ エネルギー 270.5 Kcal たんぱく質 5.08 g
24(水)	ご飯 しめじの味噌汁 いわしの甘露煮 梅びしお 漬物 エネルギー 485.5 Kcal たんぱく質 16.46 g	天井 マカロニサラダ 厚揚げの煮物 えのきの味噌汁 リンゴ エネルギー 888.6 Kcal たんぱく質 36.74 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のキムチ和え ひじきの煮物 もずくの清し汁 エネルギー 642.0 Kcal たんぱく質 31.21 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
25(木)	ご飯 玉葱の味噌汁 梅びしお 卵焼き 漬物 エネルギー 478.1 Kcal たんぱく質 14.93 g	五穀米 かけうどん かき揚げ オレンジ 漬物 エネルギー 681.3 Kcal たんぱく質 18.91 g	ご飯 汐鯖 大根と胡瓜の酢の物 巣籠もり卵 茄子の味噌汁 エネルギー 792.9 Kcal たんぱく質 44.01 g	誕生会ケーキ エネルギー 264.0 Kcal たんぱく質 5.81 g
26(金)	ご飯 大根の味噌汁 ミニオムレツ 岩のり 漬物 エネルギー 488.2 Kcal たんぱく質 16.59 g	ご飯 チキンピカタ ポテトサラダ 切干大根の煮物 あおさの味噌汁 エネルギー 840.0 Kcal たんぱく質 35.32 g	ご飯 エビポテマヨ炒め ペンネソテー 根菜サラダ ジンジャースープ エネルギー 811.5 Kcal たんぱく質 17.52 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 6年 1月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
27(土)	ご飯 えのきの味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 467.1 Kcal たんぱく質 19.10 g	ご飯 魚の揚げおろし煮 長芋の煮物 キャベツの酢味噌和え 白菜味噌汁 エネルギー 702.1 Kcal たんぱく質 31.08 g	カレーライス ソテー ツナマヨサラダ バナナ 福神漬 エネルギー 1152.9 Kcal たんぱく質 30.71 g	ジュース・お菓子 エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
28(日)	ご飯 南瓜の味噌汁 和え物 一口がんと煮 漬物 エネルギー 484.2 Kcal たんぱく質 15.03 g	フレンチトースト スパサラ オニポテ コーヒーゼリー コーヒー エネルギー 833.6 Kcal たんぱく質 23.38 g	ご飯 回鍋肉 春雨中華サラダ キムチ 卵スープ エネルギー 684.1 Kcal たんぱく質 22.54 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
29(月)	ご飯 麩の味噌汁 スクラブルエッグ 佃煮 漬物 エネルギー 476.3 Kcal たんぱく質 14.79 g	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ じゃが芋のカレー炒め コーンスープ エネルギー 855.9 Kcal たんぱく質 27.71 g	ご飯 魚の照り焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し そうめん汁 エネルギー 627.3 Kcal たんぱく質 30.44 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
30(火)	ご飯 茄子の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物 エネルギー 496.5 Kcal たんぱく質 15.78 g	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 山クラゲの煮物 さつまいものサラダ あおさの赤だし エネルギー 724.3 Kcal たんぱく質 33.53 g	ご飯 筑前煮 アスパラとイカのソテー 白菜の梅おかか和え 豆腐の味噌汁 エネルギー 647.6 Kcal たんぱく質 34.73 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
31(水)	ご飯 玉葱の味噌汁 角煮 梅干し 和え物 エネルギー 459.5 Kcal たんぱく質 17.57 g	三色丼 山芋揚げ ごぼうサラダ リンゴ 三色清し汁 エネルギー 786.7 Kcal たんぱく質 30.25 g	ご飯 青椒肉絲 和風パスタ もやしと胡瓜の胡麻和え ザーサイスープ エネルギー 748.3 Kcal たんぱく質 19.61 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