

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 2月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1 (木)	ご飯 白菜の味噌汁 納豆 和え物 味のり	ご飯 坦々麺 焼き餃子 南瓜サラダ オレンジ	ご飯 煮魚 ほうれん草の胡麻和え 茄子の煮びたし 卵豆腐の清し汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 485.8 Kcal たんぱく質 16.96 g	エネルギー 996.6 Kcal たんぱく質 32.50 g	エネルギー 642.6 Kcal たんぱく質 38.63 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
2 (金)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ しそ昆布	節分の行事食	ご飯 酢豚 セロリの中華和え キムチ ワカメスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 501.6 Kcal たんぱく質 15.72 g	エネルギー 1202.5 Kcal たんぱく質 55.19 g	エネルギー 761.2 Kcal たんぱく質 26.22 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
3 (土)	ご飯 さつまいもの味噌汁 丸天の煮物 岩のり 梅干し	ご飯 チキンソテー(ソース) ごぼうサラダ ナポリタン 茄子の味噌汁	ご飯 肉団子のスープ煮 卵とじ 里芋の煮物 漬物	ジュース・お菓子
	エネルギー 481.3 Kcal たんぱく質 13.73 g	エネルギー 798.3 Kcal たんぱく質 34.70 g	エネルギー 688.3 Kcal たんぱく質 28.03 g	エネルギー 135.0 Kcal たんぱく質 1.50 g
4 (日)	ご飯 麩の味噌汁 角煮 鮭フレーク きょうろぶき	ハンバーガー ポテトフライ フルーツヨーグルト ポトフ コーヒー	ご飯 牛肉の炒め物 突きコンニャクの煮物 白菜のピーナッツ和え 若竹汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 458.3 Kcal たんぱく質 18.99 g	エネルギー 838.3 Kcal たんぱく質 29.86 g	エネルギー 666.0 Kcal たんぱく質 27.37 g	エネルギー 247.2 Kcal たんぱく質 9.44 g
5 (月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ 漬物	ご飯 揚げだし豆腐 和風パスタ おひたし しめじの味噌汁	ご飯 野菜炒め エビマヨ 卵豆腐 春雨スープ	飲み物・お菓子
	エネルギー 493.9 Kcal たんぱく質 17.11 g	エネルギー 827.0 Kcal たんぱく質 34.45 g	エネルギー 770.7 Kcal たんぱく質 27.72 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
6 (火)	ご飯 しめじの味噌汁 めかぶ 金平ゴボウ 漬物	ご飯 魚の塩麹漬け焼き じゃが芋のカレー炒め 三色なます 豚汁	ご飯 マーボー豆腐 肉詰めいなり 春雨の五目煮 中華スープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 442.0 Kcal たんぱく質 13.79 g	エネルギー 739.1 Kcal たんぱく質 37.50 g	エネルギー 693.9 Kcal たんぱく質 30.47 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
7 (水)	ご飯 茄子の味噌汁 明太子 味のり 漬物	チキンカツ丼 ごぼうサラダ えのきの味噌汁 ゼリー 漬物	ご飯 汐鯖 卵とじ インゲンのゴマ和え 赤だし	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 416.5 Kcal たんぱく質 15.16 g	エネルギー 891.3 Kcal たんぱく質 39.58 g	エネルギー 734.4 Kcal たんぱく質 40.00 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
8 (木)	ご飯 白菜の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し	わかめおにぎり チャンボン ナムル 揚げ焼売 みかん	ご飯 肉巻き焼き 炊き合わせ 小松菜の辛子和え ジンジャースープ	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 436.5 Kcal たんぱく質 14.39 g	エネルギー 735.8 Kcal たんぱく質 24.59 g	エネルギー 846.8 Kcal たんぱく質 30.21 g	エネルギー 377.5 Kcal たんぱく質 3.51 g
9 (金)	ご飯 麩の味噌汁 ソーセージソテー きょうろぶき 漬物	ご飯 ポークソテー ひじきの酢の物 れんこんの煮物 かき玉汁	ご飯 魚の竜田揚げ チンゲン菜の煮びたし 柿のなます 玉葱の味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 467.8 Kcal たんぱく質 14.19 g	エネルギー 734.5 Kcal たんぱく質 29.22 g	エネルギー 782.9 Kcal たんぱく質 30.23 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10 (土)	ご飯 南瓜の味噌汁 角煮 味のり 梅びしお	ご飯 鶏肉の柚子味噌漬け焼き 春雨中華サラダ ごぼうの炒り煮 もずくの清し汁	ハッシュドビーフ サラダ コロケ みかん 漬物	ジュース・お菓子
	エネルギー 454.4 Kcal たんぱく質 16.33 g	エネルギー 800.7 Kcal たんぱく質 32.31 g	エネルギー 922.6 Kcal たんぱく質 23.36 g	エネルギー 136.0 Kcal たんぱく質 1.20 g
11 (日)	ご飯 えのきの味噌汁 ミニオムレツ ふりかけ しそ昆布	ホットドック スパサラダ バナナ オニオンリング コーヒー	ご飯 魚のおろし煮 酢の物 厚揚げの煮物 団子汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 514.4 Kcal たんぱく質 17.44 g	エネルギー 668.7 Kcal たんぱく質 15.08 g	エネルギー 747.0 Kcal たんぱく質 38.85 g	エネルギー 358.2 Kcal たんぱく質 13.86 g
12 (月)	ご飯 なすの味噌汁 金平 佃煮 漬物	ご飯 とんかつ ほうれん草の白和え アスパラとイカのソテー 里芋の味噌汁	ご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草のおひたし 牛蒡の炒り煮 三色清し汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 440.3 Kcal たんぱく質 13.03 g	エネルギー 935.6 Kcal たんぱく質 38.25 g	エネルギー 624.8 Kcal たんぱく質 32.97 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
13 (火)	ご飯 大根の味噌汁 卵焼き 岩のり 漬物	ご飯 魚の味噌煮 竹輪の金平 小松菜のおろし和え かき玉汁	ご飯 肉団子の甘酢炒め オニオンサラダ 里芋の煮物 キャベツのスープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 472.2 Kcal たんぱく質 15.83 g	エネルギー 733.0 Kcal たんぱく質 40.85 g	エネルギー 669.4 Kcal たんぱく質 20.16 g	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 2月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (水)	ご飯 さつま芋の味噌汁 明太子 和え物 漬物	ツナカレーピラフ えび串だんごフライ 大根サラダ コーンスープ ゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物おかかまぶし 胡瓜の酢の物 豆腐の味噌汁	手作りおやつ
	エネルギー 442.5 Kcal たんぱく質 12.97 g	エネルギー 828.9 Kcal たんぱく質 24.87 g	エネルギー 753.2 Kcal たんぱく質 34.95 g	エネルギー 351.2 Kcal たんぱく質 6.12 g
15 (木)	ご飯 えのきの味噌汁 ソーセージソテー 味のり 漬物	ご飯 カレーうどん 焼売 水菜のサラダ デザート	ご飯 すき焼き風 スパサラ そうめんチャンプルー 卵豆腐の清し汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 494.9 Kcal たんぱく質 17.06 g	エネルギー 1206.3 Kcal たんぱく質 38.11 g	エネルギー 832.1 Kcal たんぱく質 39.26 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
16 (金)	ご飯 麩の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し	ご飯 鶏肉の唐揚げ甘酢かけ さつま芋甘辛炒め 青梗菜のピーナッツ和え 豆腐の味噌汁	ご飯 八宝菜 突きコンニャクの煮物 ほうれん草の胡麻和え ジンジャースープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 466.3 Kcal たんぱく質 19.16 g	エネルギー 887.5 Kcal たんぱく質 29.77 g	エネルギー 610.1 Kcal たんぱく質 24.09 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
17 (土)	ご飯 里芋の味噌汁 一口がんと煮 鮭フレーク 漬物	ご飯 ポークピカタ ひじきの煮物 白菜の和え物 なめこ汁	ご飯 魚の韓国風漬焼き 胡瓜のキムチ和え ごぼうの中華炒り煮 ワカメスープ	ジュース・お菓子
	エネルギー 488.7 Kcal たんぱく質 16.12 g	エネルギー 751.9 Kcal たんぱく質 41.49 g	エネルギー 653.1 Kcal たんぱく質 29.99 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
18 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 角煮 梅びしお 漬物	サンドイッチ おさかなナゲット さつま芋のサラダ ゼリー コーヒー牛乳	ご飯 チキンソテー 信田煮 春菊のおひたし きやべつの味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 458.3 Kcal たんぱく質 17.94 g	エネルギー 884.1 Kcal たんぱく質 39.07 g	エネルギー 792.6 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
19 (月)	ご飯 茄子の味噌汁 焼き魚 大根おろし 漬物	ご飯 青椒肉絲 かに玉風 くるみ和え じゃがいもの味噌汁	ご飯 竹輪の挟み揚げ オニオンサラダ レバーの煮物 茄子の味噌汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 431.6 Kcal たんぱく質 15.47 g	エネルギー 809.3 Kcal たんぱく質 26.44 g	エネルギー 665.4 Kcal たんぱく質 29.40 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
20 (火)	ご飯 白菜の味噌汁 明太子 味のり いりこの佃煮	ご飯 魚の竜田揚げ ポテトサラダ 筑前煮 大根の味噌汁	ご飯 椎茸の笠焼 炊き合わせ キャベツの酢の物 もずくの清し汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 445.5 Kcal たんぱく質 18.73 g	エネルギー 897.9 Kcal たんぱく質 37.19 g	エネルギー 548.5 Kcal たんぱく質 25.03 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
21 (水)	ご飯 南瓜の味噌汁 納豆 煮物 漬物	園内レクリエーション行事食	ご飯 煮魚 牛蒡の炒り煮 ブロッコリーの胡麻和え 大根の味噌汁	乳酸菌飲料・お菓子
	エネルギー 459.0 Kcal たんぱく質 15.85 g	エネルギー 1129.4 Kcal たんぱく質 39.23 g	エネルギー 634.7 Kcal たんぱく質 34.38 g	エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
22 (木)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き しそ昆布 漬物	かつ丼 三色なます あおさの味噌汁 漬物 リンゴゼリー	ご飯 鶏肉のマヨ醤油焼き ナスの煮物 春雨の酢の物 かき玉汁	コーヒー牛乳・お菓子
	エネルギー 479.2 Kcal たんぱく質 16.00 g	エネルギー 914.9 Kcal たんぱく質 35.02 g	エネルギー 788.8 Kcal たんぱく質 29.57 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
23 (金)	ご飯 えのきの味噌汁 金平ゴボウ 梅びしお 漬物	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 ほうれん草のピーナッツ和え 卵スープ	ご飯 塩鮭 炊き合わせ もやしと胡瓜の胡麻和え きやべつの味噌汁	牛乳・お菓子
	エネルギー 450.9 Kcal たんぱく質 13.00 g	エネルギー 949.9 Kcal たんぱく質 34.54 g	エネルギー 702.0 Kcal たんぱく質 39.88 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
24 (土)	ご飯 大根の味噌汁 竹輪の煮物 ふりかけ 漬物	ご飯 和風豆腐ハンバーグ れんこんの炒り煮 ひじきの酢の物 もずくスープ	ハヤシライス サラダ スパニッシュオムレツ イチゴコア 漬物	ジュース・お菓子
	エネルギー 453.4 Kcal たんぱく質 14.51 g	エネルギー 703.3 Kcal たんぱく質 26.76 g	エネルギー 1017.8 Kcal たんぱく質 34.88 g	エネルギー 110.0 Kcal たんぱく質 1.50 g
25 (日)	ご飯 キャベツの味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し	ホットドック ポテトフライ コールスローサラダ バナナ コーヒー牛乳	ご飯 魚の韓国風漬焼き ほうれん草バター ぜんまいの煮物 かぶの中華スープ	牛乳・お菓子
	エネルギー 463.8 Kcal たんぱく質 18.65 g	エネルギー 805.4 Kcal たんぱく質 22.56 g	エネルギー 740.1 Kcal たんぱく質 34.43 g	エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
26 (月)	ご飯 南瓜の味噌汁 ソーセージソテー 和え物 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛味噌炒め インゲンのマヨネーズ和え 和風パスタ あおさ味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め 厚揚げの煮物 さつま芋のサラダ かき玉汁	飲み物・お菓子
	エネルギー 490.1 Kcal たんぱく質 15.42 g	エネルギー 829.2 Kcal たんぱく質 36.29 g	エネルギー 784.8 Kcal たんぱく質 25.64 g	エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g

