

### 献立表

利用者食(入所者)  
令和 6年 3月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(金)	ご飯 にらの味噌汁 金平ゴボウ 梅びしお 漬物 エネルギー 448.0 Kcal たんぱく質 13.85 g	ご飯 肉団子の甘酢炒め 春雨中華サラダ 炊き合わせ 白菜の味噌汁 エネルギー 789.6 Kcal たんぱく質 22.62 g	ご飯 魚の味噌煮 わけぎのぬた和え 長芋の煮物 とろろ昆布の清し汁 エネルギー 711.2 Kcal たんぱく質 33.02 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 大根の味噌汁 ししゃも 大根おろし 佃煮 エネルギー 490.3 Kcal たんぱく質 21.21 g	ひなまつり行事食 エネルギー 1234.2 Kcal たんぱく質 38.24 g	ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の五目炒め 冷奴 大根の味噌汁 エネルギー 737.8 Kcal たんぱく質 33.61 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
3(日)	ご飯 えのきの味噌汁 いわしの甘露煮 岩のり 漬物 エネルギー 461.2 Kcal たんぱく質 16.07 g	ハンバーガー サラダ ポテトフライ コーヒー プリン エネルギー 916.6 Kcal たんぱく質 30.57 g	ご飯 豚肉と筍の炒め物 野菜のカレー風味和え 切干大根の煮物 そうめん汁 エネルギー 696.8 Kcal たんぱく質 25.22 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 麩の味噌汁 ソーセージソテー 味のり 漬物 エネルギー 492.4 Kcal たんぱく質 16.91 g	ご飯 塩鮭 卵とじ れんこんの中華風煮 豚汁 エネルギー 767.2 Kcal たんぱく質 45.19 g	ご飯 麻婆豆腐 揚げギョーザ 胡瓜のキムチ和え ワカメスープ エネルギー 735.0 Kcal たんぱく質 26.24 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 玉葱の味噌汁 めかぶ 角煮 梅干し エネルギー 455.0 Kcal たんぱく質 18.16 g	ご飯 手作りコロッケ ひじきの煮物 わけぎのぬた和え たまねぎの味噌汁 エネルギー 866.0 Kcal たんぱく質 29.49 g	ご飯 魚のカレームニエル 茄子のソテー ナムル もずくの清し汁 エネルギー 671.7 Kcal たんぱく質 31.01 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 しめじの味噌汁 卵焼き 大根おろし 漬物 エネルギー 469.0 Kcal たんぱく質 16.00 g	ドライカレー イカリングフライ 卵サラダ キウイフルーツ コーンスープ エネルギー 1032.8 Kcal たんぱく質 35.54 g	ご飯 牛肉の炒め物 白菜の昆布和え 大根の煮物 とろろ昆布の清し汁 エネルギー 579.7 Kcal たんぱく質 22.55 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
7(木)	ご飯 麩の味噌汁 一口がんと煮 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 508.8 Kcal たんぱく質 16.89 g	ご飯 チャンポン にら饅頭 中華和え パイ エネルギー 935.8 Kcal たんぱく質 26.73 g	ご飯 魚の竜田揚げ 炊き合わせ 山芋とろろ 南瓜の味噌汁 エネルギー 789.8 Kcal たんぱく質 34.07 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 豆腐の味噌汁 焼き魚 和え物 梅干し エネルギー 446.6 Kcal たんぱく質 17.92 g	ご飯 油淋鶏 マカロニサラダ じゃが芋のそぼろ煮 しめじの味噌汁 エネルギー 859.5 Kcal たんぱく質 34.98 g	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え たこときのこのソテー 卵スープ エネルギー 746.7 Kcal たんぱく質 39.42 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 南瓜の味噌汁 明太子 煮物 漬物 エネルギー 433.4 Kcal たんぱく質 14.54 g	ピースご飯 魚の唐揚げ ナポリタン 春雨の酢の物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 713.0 Kcal たんぱく質 33.97 g	ハッシュドビーフ サラダ ハムソテー 福神漬 バナナ エネルギー 711.5 Kcal たんぱく質 20.35 g	お菓子・ジュース エネルギー 90.0 Kcal たんぱく質 1.60 g
10(日)	ご飯 さつま芋の味噌汁 ししゃも ふりかけ 煮物 エネルギー 507.5 Kcal たんぱく質 21.06 g	ピザトースト チキンナゲット ホウレンソウとトマトのサラダ コンソメスープ コーヒー エネルギー 747.5 Kcal たんぱく質 35.42 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き 青梗菜の煮びたし アスパラの胡麻和え 若竹汁 エネルギー 688.7 Kcal たんぱく質 35.03 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
11(月)	ご飯 麩の味噌汁 納豆 竹輪の煮物 漬物 エネルギー 507.8 Kcal たんぱく質 21.15 g	ご飯 春のかき揚 突きこんにゃくの煮物 大根サラダ かき玉汁 エネルギー 622.6 Kcal たんぱく質 22.76 g	ご飯 肉豆腐 茄子のソテー 木の芽和え 里芋の味噌汁 エネルギー 748.5 Kcal たんぱく質 33.33 g	飲み物・お菓子 エネルギー 155.2 Kcal たんぱく質 2.92 g
12(火)	ご飯 きゃべつの味噌汁 金平 大根おろし 漬物 エネルギー 436.1 Kcal たんぱく質 12.48 g	ご飯 汐鯖 卵とじ ごぼうサラダ なめこ汁 エネルギー 792.5 Kcal たんぱく質 44.32 g	ご飯 煮込みハンバーグ 芋天 高菜の油いため 卵スープ エネルギー 921.6 Kcal たんぱく質 30.00 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
13(水)	受水槽清掃 パン 飲み物 エネルギー 893.2 Kcal たんぱく質 18.14 g	受水槽清掃 外注弁当 エネルギー 342.0 Kcal たんぱく質 6.10 g	受水槽清掃 外注弁当 エネルギー 684.0 Kcal たんぱく質 12.20 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 6年 3月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (木)	パン 飲み物  エネルギー 546.8 Kcal たんぱく質 11.88 g	しそおにぎり きつねうどん ほうれん草のピーナッツ和え ゼリー 漬物 エネルギー 576.8 Kcal たんぱく質 15.89 g	ご飯 豚キムチ炒め マカロニサラダ 突きコンニャクの煮物 ワカメスープ エネルギー 670.2 Kcal たんぱく質 23.20 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
15 (金)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き 和え物 梅干し エネルギー 480.0 Kcal たんぱく質 17.66 g	ご飯 魚の味噌煮 えび餃子 ツナマヨサラダ 巻麩の味噌汁 エネルギー 967.6 Kcal たんぱく質 41.70 g	ご飯 鶏肉の塩焼き 山芋とオクラの和え物 炊き合わせ 卵スープ エネルギー 729.5 Kcal たんぱく質 35.00 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 豆腐の味噌汁 一口がんと煮 ふりかけ 和え物 エネルギー 518.5 Kcal たんぱく質 19.24 g	ご飯 筑前煮 巣籠もり卵 磯辺揚げ もやしの味噌汁 エネルギー 809.3 Kcal たんぱく質 42.91 g	ご飯 肉団子のスープ煮 かに玉 海草サラダ 白菜の漬物 エネルギー 632.5 Kcal たんぱく質 23.66 g	お菓子・ジュース  エネルギー 90.0 Kcal たんぱく質 1.60 g
17 (日)	ご飯 さつまいもの味噌汁 丸天の煮物 和え物 漬物 エネルギー 478.4 Kcal たんぱく質 14.30 g	フレンチトースト チキンナゲット スパサラ バナナ コーヒー エネルギー 815.5 Kcal たんぱく質 33.19 g	ご飯 煮魚 南瓜のそぼろ煮 胡麻和え もずくの清し汁 エネルギー 658.0 Kcal たんぱく質 36.91 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 大根の味噌汁 ソーセージソテー しそ昆布 漬物 エネルギー 489.5 Kcal たんぱく質 15.06 g	ご飯 魚のフライ(タルタル) 水菜のサラダ コンニャクの炒り煮 赤だし エネルギー 834.1 Kcal たんぱく質 31.62 g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き ジャーマンポテト 胡瓜の酢の物 卵スープ エネルギー 1013.5 Kcal たんぱく質 34.10 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 玉葱の味噌汁 竹輪の煮物 佃煮 梅びしお エネルギー 445.6 Kcal たんぱく質 13.38 g	ご飯 麻婆豆腐 焼きギョーザ のりサラダ じゃが芋の味噌汁 エネルギー 775.3 Kcal たんぱく質 33.69 g	ご飯 棒々鶏 ペンネソテー 卵とじ ワカメスープ エネルギー 654.2 Kcal たんぱく質 32.82 g	牛乳・お菓子  エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
20 (水)	ご飯 白菜の味噌汁 明太子 和え物 煮物 エネルギー 447.5 Kcal たんぱく質 17.87 g	三色丼 蓮根はさみ天 春菊の酢の物 オレンジ 白菜の味噌汁 エネルギー 926.2 Kcal たんぱく質 36.11 g	ご飯 魚と大根の照り煮 もやしと胡瓜の胡麻和え 茄子の味噌炒め 豆腐の清し汁 エネルギー 660.4 Kcal たんぱく質 31.77 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 麩の味噌汁 納豆 味のり 佃煮 エネルギー 478.6 Kcal たんぱく質 18.16 g	ゆかりご飯 きつねそば 天麩羅 漬物 プリン エネルギー 797.0 Kcal たんぱく質 31.33 g	ご飯 牛肉の炒め物 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 卵スープ エネルギー 698.8 Kcal たんぱく質 28.16 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 えのきの味噌汁 卵焼き しそ昆布 漬物 エネルギー 481.6 Kcal たんぱく質 16.00 g	ご飯 揚げ焼売甘酢炒め ポテマヨサラダ 炊き合わせ 春雨スープ エネルギー 799.6 Kcal たんぱく質 23.92 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き 冷奴 青梗菜の煮びたし しめじの味噌汁 エネルギー 729.8 Kcal たんぱく質 38.78 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 大根の味噌汁 角煮 梅干し 小女子の佃煮 エネルギー 466.3 Kcal たんぱく質 19.50 g	カレーライス チキンカツ サラダ リンゴ 漬物 エネルギー 1062.5 Kcal たんぱく質 33.57 g	ご飯 八宝菜 れんこんの金平 春雨の中華和え ザーサイスープ エネルギー 669.8 Kcal たんぱく質 25.07 g	ジュース、お菓子  エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
24 (日)	ご飯 豆腐の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 漬物 エネルギー 513.0 Kcal たんぱく質 17.55 g	サンドイッチ ポテトフライ スパサラ イチゴコア コーヒー牛乳 エネルギー 861.9 Kcal たんぱく質 25.66 g	ご飯 塩鮭 ふきの煮物 ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 エネルギー 654.7 Kcal たんぱく質 35.07 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 えのきの味噌汁 スクランブルエッグ 味のり 漬物 エネルギー 487.6 Kcal たんぱく質 16.60 g	ご飯 魚の味噌漬け焼き わけぎの中華和え 春きゃべつの煮びたし そうめん汁 エネルギー 687.6 Kcal たんぱく質 31.66 g	ご飯 豚キムチ炒め 長芋の煮物 さつまいものサラダ コンソメスープ エネルギー 752.3 Kcal たんぱく質 23.26 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 南瓜の味噌汁 納豆 佃煮 胡麻和え エネルギー 487.8 Kcal たんぱく質 18.17 g	ご飯 ささみの二色焼き 突きコンニャクの煮物 マカロニサラダ なめこ汁 エネルギー 836.0 Kcal たんぱく質 49.46 g	ご飯 魚の照り焼き ナポリタン 小松菜のおひたし かき玉汁 エネルギー 694.4 Kcal たんぱく質 34.11 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

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 6年 3月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
27(水)	ご飯 白菜の味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物 エネルギー 459.4 Kcal たんぱく質 18.62 g	親子丼 山芋揚げ 海草サラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジ エネルギー 846.4 Kcal たんぱく質 45.39 g	ご飯 ポークソテー ぜんまいの煮物 大根と胡瓜の酢の物 白菜の味噌汁 エネルギー 723.5 Kcal たんぱく質 31.24 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
28(木)	ご飯 さつまいもの味噌汁 金平ゴボウ 佃煮 梅干し エネルギー 484.7 Kcal たんぱく質 14.12 g	ご飯 ラーメン 春巻き ポテトサラダ リンゴ エネルギー 876.2 Kcal たんぱく質 24.07 g	ご飯 魚のおろし煮 ブロッコリーの胡麻和え ナスの味噌炒め 茶そば汁 エネルギー 612.3 Kcal たんぱく質 33.48 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
29(金)	ご飯 しめじの味噌汁 いわしの甘露煮 岩のり 漬物 エネルギー 485.5 Kcal たんぱく質 17.57 g	ご飯 鮭の幽庵焼き 五目豆 山芋の梅肉和え じゃが芋の味噌汁 エネルギー 695.7 Kcal たんぱく質 34.51 g	ご飯 回鍋肉 ハムソテー 春雨中華サラダ ワカメスープ エネルギー 726.0 Kcal たんぱく質 25.11 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
30(土)	ご飯 茄子の味噌汁 卵焼き ふりかけ 佃煮 エネルギー 484.7 Kcal たんぱく質 15.97 g	ご飯 鶏肉の味噌バター焼き ほうれん草の胡麻和え 突きコンニャクの煮物 卵と水菜のスープ エネルギー 763.5 Kcal たんぱく質 32.99 g	ハヤシライス サラダ ハムサラダフライ オレンジゼリー 漬物 エネルギー 816.2 Kcal たんぱく質 20.32 g	ジュース・お菓子 エネルギー 136.0 Kcal たんぱく質 1.20 g
31(日)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー 梅干し 漬物 エネルギー 477.4 Kcal たんぱく質 14.55 g	ホットドック オニオニング 卵サラダ プリン コーヒー牛乳 エネルギー 786.0 Kcal たんぱく質 28.57 g	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 春雨の酢の物 えのきの味噌汁 エネルギー 720.0 Kcal たんぱく質 32.45 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g