

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 5月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(水)	ご飯 きゃべつの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 500.7 Kcal たんぱく質 17.82 g	三色丼 蓮根はさみ揚げ ポテトサラダ さつま芋の味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 931.4 Kcal たんぱく質 34.32 g	ご飯 エビチリソース 大根の炒り煮 胡瓜の酢の物 もずくのスープ エネルギー 551.7 Kcal たんぱく質 24.33 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
2(木)	ご飯 えのきの味噌汁 スクラブルエッグ 岩のり 漬物 エネルギー 481.3 Kcal たんぱく質 16.09 g	おにぎり 焼きうどん 春巻き オレンジゼリー 白菜の味噌汁 エネルギー 921.2 Kcal たんぱく質 28.22 g	ご飯 鶏肉の柚子マヨ焼き えんどうのソテー マカロニサラダ 卵スープ エネルギー 893.9 Kcal たんぱく質 33.09 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
3(金)	ご飯 玉葱の味噌汁 もずく 煮物 漬物 エネルギー 415.1 Kcal たんぱく質 10.68 g	ご飯 天ぷら ところてん ひじきの煮物 赤だし エネルギー 648.4 Kcal たんぱく質 27.23 g	ご飯 椎茸の笠焼き 卵とじ 小松菜の和え物 そうめん汁 エネルギー 546.3 Kcal たんぱく質 27.01 g	飲み物・お菓子 エネルギー 408.5 Kcal たんぱく質 11.20 g
4(土)	ご飯 麩の味噌汁 角煮 佃煮 漬物 エネルギー 471.4 Kcal たんぱく質 20.16 g	ご飯 白身魚のピカタ オニオンサラダ ジャーマンポテト なめこ汁 エネルギー 798.5 Kcal たんぱく質 51.89 g	ご飯 麻婆茄子 焼売 ほうれん草のおひたし 中華スープ エネルギー 638.2 Kcal たんぱく質 20.52 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
5(日)	ご飯 茄子の味噌汁 納豆 和え物 味のり エネルギー 466.1 Kcal たんぱく質 17.85 g	ちらし寿司 カニ甲羅グラタン 巣籠もり卵 デザート 若竹汁 エネルギー 965.8 Kcal たんぱく質 36.64 g	ご飯 豚肉のソテー(和風ソース) ふきの煮物 ひじきの酢の物 たまねぎの味噌汁 エネルギー 817.8 Kcal たんぱく質 35.47 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
6(月)	ご飯 あおさの味噌汁 昆布豆 鮭フレーク 漬物 エネルギー 432.9 Kcal たんぱく質 13.67 g	サンドイッチ ポテトフライ ソテー 卵サラダ コーヒー エネルギー 923.9 Kcal たんぱく質 31.45 g	ご飯 焼肉風 スパソテー キムチ ワカメスープ エネルギー 705.5 Kcal たんぱく質 25.39 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
7(火)	ご飯 もやしの味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 462.2 Kcal たんぱく質 19.42 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ 突きコンニャクの煮物 胡瓜のくるみ和え 茶蕎麦汁 エネルギー 816.4 Kcal たんぱく質 30.04 g	ご飯 回鍋肉 じゃが芋の金平 大根サラダ 卵スープ エネルギー 632.6 Kcal たんぱく質 21.41 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
8(水)	ご飯 大根の味噌汁 蓮根金平 梅びしお 漬物 エネルギー 428.8 Kcal たんぱく質 11.65 g	端午の節句行事食 エネルギー 447.1 Kcal たんぱく質 11.97 g	ご飯 焼き魚 山クラゲの煮物 おくらとろろ 若竹汁 エネルギー 583.8 Kcal たんぱく質 34.30 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 さつま芋の味噌汁 明太子 ひじきの煮物 味のり エネルギー 471.8 Kcal たんぱく質 16.30 g	ドライカレー 海藻サラダ コロッケ パイン コーンスープ エネルギー 943.9 Kcal たんぱく質 27.40 g	ご飯 ピーマンの肉詰め れんこんの煮物 青梗菜のおひたし あおさの味噌汁 エネルギー 652.9 Kcal たんぱく質 21.47 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 キャベツの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ もずく エネルギー 477.0 Kcal たんぱく質 16.29 g	ご飯 魚のチリソース炒め マカロニサラダ 春雨の五目煮 なめこ汁 エネルギー 920.1 Kcal たんぱく質 44.94 g	ご飯 松風焼き 胡瓜の胡麻和え 炊き合わせ かき玉汁 エネルギー 707.5 Kcal たんぱく質 34.13 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
11(土)	ご飯 麩の味噌汁 ソーセージソテー 岩のり 漬物 エネルギー 489.8 Kcal たんぱく質 16.65 g	ご飯 チキンピカタ 大根と胡瓜の酢の物 じゃが芋の煮物 そうめん汁 エネルギー 738.4 Kcal たんぱく質 33.18 g	ハッシュドビーフ サラダ コキールフライ 福神漬 パナナ エネルギー 1024.7 Kcal たんぱく質 28.39 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
12(日)	ご飯 南瓜の味噌汁 丸天の煮物 明太子 漬物 エネルギー 475.9 Kcal たんぱく質 19.41 g	ブレツツェルパンズ ハムエッグ・スクランブルエッグ サラダ パナナ コーヒー エネルギー 657.0 Kcal たんぱく質 27.12 g	ご飯 魚の塩麹焼き 長芋の煮物 もろきゅう 赤だし エネルギー 842.2 Kcal たんぱく質 45.78 g	牛乳・お菓子 エネルギー 189.2 Kcal たんぱく質 7.64 g
13(月)	ご飯 茄子の味噌汁 卵焼き 大根おろし 梅干し エネルギー 475.3 Kcal たんぱく質 16.06 g	ご飯 豚肉のトマトソース焼き 卵サラダ ごぼうの炒め煮 ザーサイスープ エネルギー 938.0 Kcal たんぱく質 39.17 g	ご飯 牛肉と大根の味噌マスタード炒め 山芋鉄板 ナムル 中華スープ エネルギー 717.0 Kcal たんぱく質 26.82 g	飲み物・菓子 エネルギー 161.0 Kcal たんぱく質 0.35 g

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 5月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 めかぶ 煮物 鮭フレーク エネルギー 412.6 Kcal たんぱく質 12.25 g	ご飯 鶏肉のホイル焼 ほうれん草の胡麻和え 炊き合わせ かき玉汁 エネルギー 872.1 Kcal たんぱく質 40.79 g	ご飯 ポークソテー 炊き合わせ きゃべつのお浸し 水餃子のスープ エネルギー 794.7 Kcal たんぱく質 30.94 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15 (水)	ご飯 しめじの味噌汁 金平ゴボウ ふりかけ しそ昆布 エネルギー 460.2 Kcal たんぱく質 13.60 g	カレーライス ごぼうサラダ イカリングフライ ゼリー 福神漬 エネルギー 908.7 Kcal たんぱく質 27.31 g	ご飯 汐鯖 干草焼き 南瓜のそぼろ煮 しめじの味噌汁 エネルギー 858.7 Kcal たんぱく質 46.56 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
16 (木)	ご飯 小松菜の味噌汁 明太子 和え物 味のり エネルギー 425.4 Kcal たんぱく質 15.15 g	ワカメおにぎり 塩ラーメン 焼きギョーザ 卵サラダ オレンジ エネルギー 917.9 Kcal たんぱく質 29.13 g	ご飯 棒棒鶏 春雨の酢の物 じゃがいものカレー炒め えのきの味噌汁 エネルギー 608.3 Kcal たんぱく質 31.52 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
17 (金)	ご飯 麩の味噌汁 ひじきの煮物 もずく 梅干し エネルギー 421.6 Kcal たんぱく質 11.86 g	ご飯 魚のホイル焼き 中華風冷奴 五目金平 ビーフンスープ エネルギー 718.6 Kcal たんぱく質 39.67 g	ご飯 鶏玉煮 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のくるみ和え けんちん汁 エネルギー 856.0 Kcal たんぱく質 36.63 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
18 (土)	ご飯 さつま芋の味噌汁 煮豆 梅びしお 漬物 エネルギー 454.2 Kcal たんぱく質 10.58 g	ご飯 白身魚のフリッター(マヨソース) スパサラ 竹の子の煮物 そば汁 エネルギー 757.6 Kcal たんぱく質 28.51 g	ご飯 肉巻き焼き 炒り煮 めた和え とろろ昆布の清し汁 エネルギー 754.2 Kcal たんぱく質 33.39 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
19 (日)	ご飯 豆腐の味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物 エネルギー 477.4 Kcal たんぱく質 20.48 g	ツナマヨトースト ベーコンエッグ サラダ スープ コーヒー エネルギー 680.1 Kcal たんぱく質 26.68 g	ご飯 酢豚 中華サラダ 枝豆 ワカメスープ エネルギー 792.7 Kcal たんぱく質 28.03 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
20 (月)	ご飯 しめじの味噌汁 めかぶ 煮物 味のり エネルギー 435.5 Kcal たんぱく質 12.76 g	ご飯 魚の揚げおろし煮 卵サラダ 炊き合わせ あおさの味噌汁 エネルギー 808.2 Kcal たんぱく質 37.11 g	ご飯 鶏肉の塩焼き 茄子の煮物 小松菜のおひたし そうめん汁 エネルギー 646.7 Kcal たんぱく質 29.22 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
21 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 角煮 岩のり 梅干し エネルギー 463.4 Kcal たんぱく質 18.44 g	ご飯 肉じゃが きゃべつの胡麻和え スパニッシュオムレツ 赤だし エネルギー 705.6 Kcal たんぱく質 29.89 g	ご飯 青椒肉絲 さつま芋のサラダ キムチ 卵スープ エネルギー 784.6 Kcal たんぱく質 16.23 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22 (水)	ご飯 麩の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ しそ昆布 エネルギー 515.4 Kcal たんぱく質 16.78 g	かつ丼 冷奴 じゃが芋のカレー炒め キウイフルーツ 茄子の味噌汁 エネルギー 935.5 Kcal たんぱく質 40.74 g	ご飯 煮魚 野菜炒め 三色なます もずくの清し汁 エネルギー 628.4 Kcal たんぱく質 34.58 g	手作りおやつ エネルギー 314.7 Kcal たんぱく質 7.01 g
23 (木)	ご飯 南瓜の味噌汁 丸天の煮物 佃煮 漬物 エネルギー 457.9 Kcal たんぱく質 14.46 g	ご飯 つけ麺 春巻き はりはり漬け フルーツ エネルギー 836.8 Kcal たんぱく質 25.72 g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 海草サラダ ぜんまいの煮物 豆腐の味噌汁 エネルギー 805.2 Kcal たんぱく質 33.25 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
24 (金)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 ひじきの煮物 味のり エネルギー 465.0 Kcal たんぱく質 19.72 g	ご飯 棒棒鶏 蓮根サンドフライ じゃが芋の金平 白葱の味噌汁 エネルギー 851.0 Kcal たんぱく質 43.19 g	ご飯 魚の漬け焼き 切干大根の煮物 キャベツの酢味噌かけ とろろ昆布の清し汁 エネルギー 529.9 Kcal たんぱく質 28.22 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
25 (土)	ご飯 茄子の味噌汁 めかぶ 和え物 梅干し エネルギー 408.0 Kcal たんぱく質 11.61 g	ご飯 肉団子の甘酢炒め 海草サラダ 卵豆腐 じゃが芋の味噌汁 エネルギー 744.6 Kcal たんぱく質 26.79 g	ご飯 マーボーナス ペンネナポリタン 刺身こんにやく ワカメスープ エネルギー 633.5 Kcal たんぱく質 16.34 g	お菓子・ジュース エネルギー 86.0 Kcal たんぱく質 0.40 g
26 (日)	ご飯 えのきの味噌汁 いわしの甘露煮 ふりかけ 漬物 エネルギー 497.2 Kcal たんぱく質 17.56 g	ホットドック ポテトフライ シーフードサラダ プリン コーヒー牛乳 エネルギー 771.3 Kcal たんぱく質 30.50 g	ご飯 魚のあんかけ 炊き合わせ 春雨の酢の物 そうめん汁 エネルギー 701.0 Kcal たんぱく質 32.69 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

