

## 献立表

利用者食(入所者)  
令和 6年 6月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1 (土)	ご飯 茄子の味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ しそ昆布 エネルギー 503.0 Kcal たんぱく質 16.27 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ サラダ 煮びたし しめじの味噌汁 エネルギー 846.6 Kcal たんぱく質 29.19 g	ご飯 ピーマンの肉詰め 筑前煮 もやしと胡瓜の胡麻和え 二色清し汁 エネルギー 708.0 Kcal たんぱく質 30.46 g	お菓子・ジュース エネルギー 108.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
2 (日)	ご飯 大根の味噌汁 丸天の煮物 岩のり 梅干し エネルギー 445.7 Kcal たんぱく質 14.55 g	ハンバーガー フランクフルト サラダ ヨーグルト コーヒー エネルギー 1197.9 Kcal たんぱく質 47.51 g	ご飯 牛肉中華炒め 金平ゴボウ ところてん 豆腐の味噌汁 エネルギー 611.8 Kcal たんぱく質 22.95 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
3 (月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 めかぶ 焼き魚 漬物 エネルギー 426.8 Kcal たんぱく質 15.72 g	ご飯 チキン南蛮 ナムル じゃが芋の炒め物 えのきの味噌汁 エネルギー 792.5 Kcal たんぱく質 42.28 g	ご飯 魚の照り焼き 焼き豚の酢の物 きこの煮浸し とろろ昆布の清し汁 エネルギー 695.7 Kcal たんぱく質 37.84 g	飲み物・お菓子 エネルギー 192.8 Kcal たんぱく質 4.04 g
4 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 がんも煮 鮭フレーク 佃煮 エネルギー 497.3 Kcal たんぱく質 17.39 g	ご飯 ポークピカタ 牛蒡の煮物 のりサラダ なめこ汁 エネルギー 791.4 Kcal たんぱく質 39.11 g	ご飯 揚げ魚甘酢あん 大根の炒り煮 中華和え スープ エネルギー 799.3 Kcal たんぱく質 28.15 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
5 (水)	ご飯 しめじの味噌汁 いわしの甘露煮 和え物 味のり エネルギー 492.3 Kcal たんぱく質 19.21 g	カレーライス エビカツ サラダ スイカ 漬物 エネルギー 920.8 Kcal たんぱく質 26.90 g	ご飯 豚キムチ炒め チャンプルー 青梗菜のピーナッツ和え ワカメスープ エネルギー 673.0 Kcal たんぱく質 30.65 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
6 (木)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 ひじきの煮物 漬物 エネルギー 450.6 Kcal たんぱく質 17.82 g	パン ミートスパゲティ 卵サラダ 具沢山スープ オレンジ エネルギー 735.7 Kcal たんぱく質 30.92 g	ご飯 牛肉の炒め物 レバーの煮物 海草サラダ 中華ふかひれスープ エネルギー 742.7 Kcal たんぱく質 38.04 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
7 (金)	ご飯 えのきの味噌汁 丸天の煮物 佃煮 梅干し エネルギー 472.7 Kcal たんぱく質 15.83 g	ご飯 塩鮭 干草焼き 冷奴 あおさの味噌汁 エネルギー 727.6 Kcal たんぱく質 44.72 g	ご飯 ハムステーキ ゴーヤの金平 レタスのゴマ和え ワカメスープ エネルギー 681.0 Kcal たんぱく質 26.43 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
8 (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 469.5 Kcal たんぱく質 15.13 g	ご飯 鶏肉の中華炒め 中華和え カレーソテー 卵と水菜のスープ エネルギー 654.2 Kcal たんぱく質 31.65 g	ハヤシライス サラダ ロールカツ バナナ 福神漬 エネルギー 861.1 Kcal たんぱく質 19.44 g	お菓子・ジュース エネルギー 165.4 Kcal たんぱく質 2.83 g
9 (日)	ご飯 さつま芋の味噌汁 竹輪の煮物 鮭フレーク 漬物 エネルギー 467.4 Kcal たんぱく質 14.95 g	イングリッシュマフィンサンド ミニグラタン ホウレンソウとトマトのサラダ プリン コーヒー エネルギー 666.0 Kcal たんぱく質 28.02 g	ご飯 豚肉の塩レモン炒め 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 にらの味噌汁 エネルギー 826.7 Kcal たんぱく質 34.42 g	牛乳・お菓子 エネルギー 206.4 Kcal たんぱく質 9.00 g
10 (月)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き ふりかけ 漬物 エネルギー 485.3 Kcal たんぱく質 16.54 g	ご飯 ペッパーハンバーグ ペンネソテー 海草サラダ パンプキンスープ エネルギー 927.3 Kcal たんぱく質 34.84 g	ご飯 魚の味噌煮 ひじきの白和え 芋天 きゃべつの味噌汁 エネルギー 769.3 Kcal たんぱく質 33.63 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
11 (火)	ご飯 あおさの味噌汁 明太子 煮物 しそ昆布 エネルギー 510.3 Kcal たんぱく質 19.92 g	ご飯 冷しゃぶ 山クラゲの煮物 揚げだし豆腐 じゃが芋の味噌汁 エネルギー 815.8 Kcal たんぱく質 32.74 g	ご飯 魚の唐揚げ 袋煮 大根ツナサラダ とろろ昆布の清し汁 エネルギー 716.1 Kcal たんぱく質 38.39 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
12 (水)	ご飯 茄子の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 462.3 Kcal たんぱく質 18.62 g	三色丼 南瓜のサラダ つまみ揚げ たまねぎの味噌汁 パイン エネルギー 808.2 Kcal たんぱく質 36.91 g	ご飯 回鍋肉 野菜チップス ほうれん草の胡麻和え 卵と水菜のスープ エネルギー 685.7 Kcal たんぱく質 24.12 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
13 (木)	ご飯 えのきの味噌汁 焼ハンペン ひじきの煮物 漬物 エネルギー 432.1 Kcal たんぱく質 13.17 g	雑穀米 ざるそば かき揚げ 白玉きな粉 床漬け エネルギー 1029.4 Kcal たんぱく質 36.48 g	ご飯 豆腐ステーキのあんかけ 煮卵 きゃべつのお浸し 大根の味噌汁 エネルギー 742.0 Kcal たんぱく質 33.72 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

### 献立表

利用者食(入所者)  
令和 6年 6月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (金)	ご飯 南瓜の味噌汁 角煮 和え物 味のり エネルギー 443.2 Kcal たんぱく質 17.37 g	ご飯 魚の味噌ホイル焼き 突きコンニャクの煮物 三色なます 若竹汁 エネルギー 647.8 Kcal たんぱく質 35.87 g	ご飯 酢豚 中華和え キムチ ワカメスープ エネルギー 721.9 Kcal たんぱく質 25.89 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
15 (土)	ご飯 さつまいの味噌汁 焼き魚 煮物 梅びしお エネルギー 467.4 Kcal たんぱく質 14.84 g	ご飯 海鮮フライ ナムル 小松菜の煮浸し コーンスープ エネルギー 828.6 Kcal たんぱく質 25.60 g	カレーライス ハムソテー オニオンサラダ 枝豆 福神漬 エネルギー 822.9 Kcal たんぱく質 22.95 g	お菓子・ジュース エネルギー 179.8 Kcal たんぱく質 4.36 g
16 (日)	ご飯 麩の味噌汁 いわしの甘露煮 こぶ豆 佃煮 エネルギー 612.1 Kcal たんぱく質 28.16 g	サンドイッチ ナゲット ナポリタン デラウェアー コーヒー エネルギー 895.8 Kcal たんぱく質 38.38 g	ご飯 魚の蒲焼き じゃが芋のそぼろ煮 ところてん 五目汁 エネルギー 686.9 Kcal たんぱく質 29.99 g	牛乳・お菓子 エネルギー 276.8 Kcal たんぱく質 8.16 g
17 (月)	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 野菜炒め 白身魚の磯辺揚げ スパサラダ 中華スープ エネルギー 816.2 Kcal たんぱく質 34.33 g	ご飯 肉豆腐 山芋鉄板 ほうれん草のピーナッツ和え そうめん汁 エネルギー 696.2 Kcal たんぱく質 29.79 g	飲み物・菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
18 (火)	ご飯 きゃべつの味噌汁 ソーセージソテー もずく 梅干し エネルギー 479.5 Kcal たんぱく質 14.64 g	ご飯 ささみと根菜のマヨマスタード炒め キッシュ 梅マヨサラダ さつまいの味噌汁 エネルギー 943.6 Kcal たんぱく質 33.09 g	ご飯 魚の照り焼き 焼き茄子 切干大根の煮物 かき玉汁 エネルギー 646.7 Kcal たんぱく質 31.81 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
19 (水)	ご飯 南瓜の味噌汁 焼き魚 和え物 味のり エネルギー 448.7 Kcal たんぱく質 17.43 g	高菜チャーハン ごぼうサラダ 春巻き 春雨スープ オレンジ エネルギー 703.3 Kcal たんぱく質 19.43 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物 厚揚げの煮物 しめじの味噌汁 エネルギー 748.1 Kcal たんぱく質 36.70 g	料理教室おやつ作り エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
20 (木)	ご飯 豆腐の味噌汁 金平ゴボウ 納豆 漬物 エネルギー 507.1 Kcal たんぱく質 19.76 g	園内レクリエーション行事食 エネルギー 484.2 Kcal たんぱく質 15.70 g	ご飯 煮魚 おでん風煮物 マカロニサラダ 麩の味噌汁 エネルギー 693.1 Kcal たんぱく質 34.17 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
21 (金)	ご飯 大根の味噌汁 竹輪の煮物 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 460.9 Kcal たんぱく質 14.68 g	ご飯 ハンバーグ&目玉焼き 海草サラダ カレースパソテー ザーサイスープ エネルギー 908.9 Kcal たんぱく質 37.10 g	ご飯 焼き魚 ジャーマンポテト 冷奴 茄子の味噌汁 エネルギー 797.6 Kcal たんぱく質 41.58 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22 (土)	ご飯 きゃべつの味噌汁 角煮 梅干し 漬物 エネルギー 437.2 Kcal たんぱく質 15.95 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き インゲンのマヨネーズ和え 春雨の五目煮 じゃが芋の味噌汁 エネルギー 849.8 Kcal たんぱく質 37.73 g	ご飯 麻婆豆腐 焼売 卵サラダ ワカメスープ エネルギー 873.8 Kcal たんぱく質 32.72 g	お菓子・ジュース エネルギー 128.0 Kcal たんぱく質 2.20 g
23 (日)	ご飯 麩の味噌汁 卵焼き 岩のり 漬物 エネルギー 475.4 Kcal たんぱく質 16.34 g	ホットドック ハッシュポテト 大根サラダ グレープフルーツ コーヒー牛乳 エネルギー 630.7 Kcal たんぱく質 23.48 g	ご飯 焼肉風 キムチ マカロニサラダ 中華スープ エネルギー 731.4 Kcal たんぱく質 24.93 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
24 (月)	ご飯 南瓜の味噌汁 ししゃも 大根おろし 漬物 エネルギー 467.8 Kcal たんぱく質 18.86 g	ご飯 魚フライ(タルタルソース) 茄子のおかか和え じゃが芋の金平 あおさの味噌汁 エネルギー 809.5 Kcal たんぱく質 32.30 g	ご飯 鶏肉の辛味焼き 枝豆 蓮根の味噌炒め 卵スープ エネルギー 730.9 Kcal たんぱく質 28.87 g	飲み物・お菓子 エネルギー 284.0 Kcal たんぱく質 3.24 g
25 (火)	ご飯 えのきの味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 梅干し エネルギー 502.7 Kcal たんぱく質 16.17 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 炊き合わせ ひじきの酢の物 赤だし エネルギー 746.2 Kcal たんぱく質 36.17 g	ご飯 魚のカレームニエル 胡瓜の酢の物 長芋の煮物 そうめん汁 エネルギー 679.7 Kcal たんぱく質 31.12 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
26 (水)	ご飯 きゃべつの味噌汁 金平ゴボウ 佃煮 漬物 エネルギー 458.6 Kcal たんぱく質 15.42 g	カレーライス チキンサラダ コロッケ キウイフルーツ 漬物 エネルギー 996.1 Kcal たんぱく質 22.84 g	ご飯 魚の味噌煮 アスパラとササミのおろし和え さつまいの煮物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 703.5 Kcal たんぱく質 34.20 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

