

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 7月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1(月)	ご飯 麩の味噌汁 細切り昆布の煮物 明太子 漬物 エネルギー 356.7 Kcal たんぱく質 13.01 g	ご飯 魚のフライ(タルタルソース) ポテトサラダ 五目金平 なめこ汁 エネルギー 894.8 Kcal たんぱく質 34.49 g	ご飯 牛肉の炒め物 中華冷奴 山クラゲの煮物 キャベツのスープ エネルギー 612.1 Kcal たんぱく質 26.75 g	飲み物・お菓子 エネルギー 196.5 Kcal たんぱく質 3.23 g
2(火)	ご飯 南瓜の味噌汁 一口がんと煮 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 391.2 Kcal たんぱく質 13.87 g	ご飯 青椒肉絲 茄子の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁 エネルギー 740.3 Kcal たんぱく質 21.38 g	ご飯 エビチリソース 卵豆腐 大根のクリーム煮 トマトのスープ エネルギー 527.5 Kcal たんぱく質 31.68 g	牛乳・お菓子 エネルギー 320.2 Kcal たんぱく質 14.58 g
3(水)	ご飯 玉葱の味噌汁 和え物 味のり 鮭フレーク エネルギー 358.2 Kcal たんぱく質 12.20 g	レタスチャーハン サラダ ハムカツ フルーツ コーンスープ エネルギー 838.5 Kcal たんぱく質 27.69 g	ご飯 魚の味噌漬け焼き 蓮根のソテー 小松菜のおひたし けんちん汁 エネルギー 658.3 Kcal たんぱく質 30.08 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
4(木)	ご飯 しめじの味噌汁 竹輪の煮物 梅びしお 漬物 エネルギー 320.0 Kcal たんぱく質 10.40 g	十五穀米おにぎり 焼きそば 卵サラダ デラウェア 南瓜の味噌汁 エネルギー 735.8 Kcal たんぱく質 27.14 g	ご飯 豚キムチ炒め 枝豆 春雨の酢の物 中華スープ エネルギー 522.4 Kcal たんぱく質 26.25 g	コーヒー牛乳・お菓子 エネルギー 143.2 Kcal たんぱく質 2.44 g
5(金)	ご飯 えのきの味噌汁 金平ゴボウ 梅干し ふりかけ エネルギー 462.7 Kcal たんぱく質 14.57 g	七夕行事食 エネルギー 1621.5 Kcal たんぱく質 56.80 g	ご飯 肉団子の甘酢炒め 春雨の炒め煮 ところてん ワカメスープ エネルギー 679.8 Kcal たんぱく質 17.58 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
6(土)	ご飯 なすの味噌汁 焼ハンペン 佃煮 漬物 エネルギー 413.6 Kcal たんぱく質 11.80 g	ご飯 塩鮭 干草焼き ほうれん草のピーナッツ和え そうめん汁 エネルギー 670.9 Kcal たんぱく質 38.19 g	ご飯 マーボー豆腐 南瓜のえびそぼろあん 春巻き 卵スープ エネルギー 653.9 Kcal たんぱく質 28.40 g	ジュース・お菓子 エネルギー 168.0 Kcal たんぱく質 2.80 g
7(日)	ご飯 大根の味噌汁 ししゃも もずく 梅干し エネルギー 391.3 Kcal たんぱく質 16.89 g	サンド チキンナゲット ごぼうサラダ バナナ コーヒー牛乳 エネルギー 801.9 Kcal たんぱく質 25.26 g	ご飯 魚のおろし煮 ナムル 切干大根の煮物 麩の味噌汁 エネルギー 565.6 Kcal たんぱく質 30.57 g	牛乳・お菓子 エネルギー 244.0 Kcal たんぱく質 13.20 g
8(月)	ご飯 きゃべつの味噌汁 いわしの甘露煮 和え物 味のり エネルギー 393.1 Kcal たんぱく質 16.68 g	ご飯 回鍋肉 蒟蒻のポン酢かけ 信田煮 中華スープ エネルギー 635.8 Kcal たんぱく質 30.49 g	ご飯 鶏肉のペッパー焼き アスパラとイカのソテー 大根ツナサラダ クラムチャウダー エネルギー 751.5 Kcal たんぱく質 43.11 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
9(火)	ご飯 麩の味噌汁 角煮 大根おろし 漬物 エネルギー 347.1 Kcal たんぱく質 15.26 g	ご飯 魚の竜田揚げ 筑前煮 スパサラ じゃがいもの味噌汁 エネルギー 790.7 Kcal たんぱく質 33.52 g	ご飯 焼肉風 茄子の炒め物 ほうれん草のお浸し ワカメスープ エネルギー 569.5 Kcal たんぱく質 23.87 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
10(水)	ご飯 豆腐の味噌汁 明太子 ミニオムレツ 漬物 エネルギー 444.1 Kcal たんぱく質 19.78 g	夏野菜カレー エビフライ サラダ 漬物 デラウェア エネルギー 680.1 Kcal たんぱく質 21.39 g	ご飯 豚の角煮 山クラゲの煮物 ヒジキの白和え きゃべつの味噌汁 エネルギー 889.7 Kcal たんぱく質 32.31 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
11(木)	ご飯 しめじの味噌汁 ソーセイジソテー ふりかけ しそ昆布 エネルギー 378.6 Kcal たんぱく質 12.82 g	おにぎり 冷し中華 竹輪の磯辺揚げ スイカ べつたら漬け エネルギー 651.2 Kcal たんぱく質 24.53 g	ご飯 魚の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物 水菜のお浸し かき玉汁 エネルギー 583.6 Kcal たんぱく質 31.40 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
12(金)	ご飯 さつま芋の味噌汁 ししゃも 大根おろし 梅干し エネルギー 390.7 Kcal たんぱく質 16.78 g	ご飯 冷しゃぶ 蒟蒻の炒り煮 ポテトサラダ なめこ汁 エネルギー 647.1 Kcal たんぱく質 24.74 g	ご飯 魚の蒲焼き レバーの煮物 胡瓜の酢の物 もずくの清し汁 エネルギー 618.7 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
13(土)	ご飯 えのきの味噌汁 卵焼き 梅びしお いりこの佃煮 エネルギー 397.9 Kcal たんぱく質 15.79 g	ご飯 魚の味噌ホイル焼き 炊き合わせ 冷奴 かき玉汁 エネルギー 572.1 Kcal たんぱく質 39.30 g	ハヤシライス 蓮根サンドフライ シーフードサラダ フルーツヨーグルト 福神漬 エネルギー 987.1 Kcal たんぱく質 32.52 g	ジュース・お菓子 エネルギー 92.0 Kcal たんぱく質 0.40 g

献立表

利用者食(入所者)
令和 6年 7月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14(日)	ご飯 麩の味噌汁 もずく 竹輪の煮物 漬物 エネルギー 364.6 Kcal たんぱく質 12.66 g	ピザトースト ポテトフライ サラダ コーヒー オレンジ エネルギー 730.0 Kcal たんぱく質 20.02 g	ご飯 汐鯖 五目豆 卵とじ 玉葱の味噌汁 エネルギー 696.2 Kcal たんぱく質 38.39 g	牛乳・お菓子 エネルギー 295.6 Kcal たんぱく質 13.72 g
15(月)	ご飯 豆腐の味噌汁 ひじきの煮物 鮭フレーク 漬物 エネルギー 335.2 Kcal たんぱく質 12.06 g	ご飯 和風煮込みハンバーグ れんこんの金平 胡瓜の辛子和え しめじの味噌汁 エネルギー 723.4 Kcal たんぱく質 31.00 g	ご飯 肉じゃが 磯辺揚げ ほうれん草のピーナツ和え 三色清し汁 エネルギー 611.3 Kcal たんぱく質 33.15 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
16(火)	ご飯 にらの味噌汁 切干大根の煮物 きゃらぶき 味のり エネルギー 375.7 Kcal たんぱく質 12.08 g	ご飯 鮭の幽庵焼き 厚揚げの煮物 じゃこサラダ 茄子の味噌汁 エネルギー 521.6 Kcal たんぱく質 34.27 g	ご飯 ポークピカタ 牛蒡の炒り煮 青梗菜のおひたし 卵スープ エネルギー 818.2 Kcal たんぱく質 36.88 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
17(水)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 和え物 佃煮 エネルギー 353.5 Kcal たんぱく質 14.04 g	ビビンバ風丼 胡瓜と卵のマヨサラダ キャベツのカレー炒め キウイフルーツ コンソメスープ エネルギー 791.7 Kcal たんぱく質 33.43 g	ご飯 八宝菜 中華冷奴 焼き餃子 中華スープ エネルギー 640.7 Kcal たんぱく質 27.21 g	手作りおやつ エネルギー 135.0 Kcal たんぱく質 5.58 g
18(木)	ご飯 キャベツの味噌汁 丸天の煮物 岩のり 梅干し エネルギー 344.1 Kcal たんぱく質 12.21 g	ピザ ナスとトマトの冷やしパスタ 海藻サラダ 枝豆 オレンジゼリー エネルギー 680.8 Kcal たんぱく質 25.05 g	ご飯 煮魚 筑前煮 キャベツの胡麻和え 団子汁 エネルギー 655.4 Kcal たんぱく質 36.46 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 玉葱の味噌汁 いわしの甘露煮 大根おろし 漬物 エネルギー 383.0 Kcal たんぱく質 14.54 g	ご飯 油淋鶏 長芋の煮物 春雨の酢の物 葱の味噌汁 エネルギー 668.0 Kcal たんぱく質 28.98 g	ご飯 魚のおろし煮 突きコンニャクの煮物 アスパラとササミのおろし和え とろろ昆布の清し汁 エネルギー 575.1 Kcal たんぱく質 33.83 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 えのきの味噌汁 金平ゴボウ 鮭フレーク 漬物 エネルギー 345.3 Kcal たんぱく質 12.63 g	ご飯 魚の照り焼き 冬瓜の酢の物 山芋鉄板 里芋の味噌汁 エネルギー 642.4 Kcal たんぱく質 32.79 g	カツカレー サラダ バナナ ゼリー 福神漬 エネルギー 826.9 Kcal たんぱく質 20.74 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
21(日)	ご飯 しめじの味噌汁 ごぼう天の煮物 ふりかけ しそ昆布 エネルギー 384.5 Kcal たんぱく質 13.21 g	ホットドック オニオンリング ポテトサラダ プリン コーヒー エネルギー 658.3 Kcal たんぱく質 21.46 g	ご飯 牛肉の炒め物 袋煮 ところてん ザーサイスー エネルギー 663.8 Kcal たんぱく質 30.66 g	牛乳・お菓子 エネルギー 244.0 Kcal たんぱく質 13.20 g
22(月)	ご飯 南瓜の味噌汁 卵焼き 佃煮 梅干し エネルギー 369.0 Kcal たんぱく質 13.24 g	ご飯 魚の味噌煮 おでん風煮物 三色なます そば清まし汁 エネルギー 571.2 Kcal たんぱく質 28.06 g	ご飯 豚肉の生姜焼き インゲンのマヨネーズ和え じゃが芋の金平 卵豆腐の清し汁 エネルギー 613.7 Kcal たんぱく質 24.63 g	飲み物・お菓子 エネルギー 272.8 Kcal たんぱく質 3.48 g
23(火)	ご飯 麩の味噌汁 ソーセイジソテー 味のり 漬物 エネルギー 372.5 Kcal たんぱく質 13.75 g	ご飯 煮込みハンバーグ サラダ ビーフン じゃが芋の味噌汁 エネルギー 758.6 Kcal たんぱく質 29.61 g	ご飯 魚の唐揚げ 蓮根の煮物 胡瓜の酢の物 かき玉汁 エネルギー 573.2 Kcal たんぱく質 32.90 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
24(水)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 煮物 味のり エネルギー 361.4 Kcal たんぱく質 15.24 g	チキンカツ丼 卵サラダ チャンプルー なめこ汁 デラウエア エネルギー 652.7 Kcal たんぱく質 39.47 g	ご飯 鰻の蒲焼き 和風スパソテー セロリの中華和え 茄子の味噌汁 エネルギー 642.3 Kcal たんぱく質 28.69 g	手作りおやつ エネルギー 413.0 Kcal たんぱく質 8.60 g
25(木)	ご飯 玉葱の味噌汁 角煮 めかぶ 梅びしお エネルギー 349.4 Kcal たんぱく質 14.14 g	雑穀米 ざるそば かき揚げ オレンジ 床漬け エネルギー 902.5 Kcal たんぱく質 34.03 g	ご飯 ポークソテー れんこんの金平 ひじきの酢の物 中華スープ エネルギー 670.1 Kcal たんぱく質 35.26 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
26(金)	ご飯 えのきの味噌汁 ししゃも 岩のり 佃煮 エネルギー 386.9 Kcal たんぱく質 19.51 g	ご飯 エビチリソース 蒸し焼売 春雨中華サラダ ザーサイスー エネルギー 954.0 Kcal たんぱく質 30.60 g	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 炊き合わせ 卵豆腐 さつまいもの味噌汁 エネルギー 690.8 Kcal たんぱく質 30.48 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g

