

献立表

利用者食(入所者)
令和 8 年 9 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1 (火)	ご飯 大根の味噌汁 明太子 味のり 漬物 エネルギー 411.6 Kcal たんぱく質 14.32 g	ご飯 油淋鶏 ソテー 巣簍もり卵 しめじの味噌汁 エネルギー 869.9 Kcal たんぱく質 41.39 g	ご飯 魚の塩焼き 金平ごぼう 玉葱の中華和え そうめん汁 エネルギー 626.0 Kcal たんぱく質 31.27 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
2 (水)	ご飯 えのきの味噌汁 ミニオムレツ 岩のり 梅干し エネルギー 494.5 Kcal たんぱく質 17.53 g	鮭炒飯 ツナマヨサラダ ウィンナーソテー コンソメスープ パイン エネルギー 908.1 Kcal たんぱく質 33.67 g	ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根の炒り煮 胡麻和え とろろ昆布の清し汁 エネルギー 706.7 Kcal たんぱく質 27.63 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
3 (木)	ご飯 キャベツの味噌汁 ひじきの煮物 梅びしお 漬物 エネルギー 442.7 Kcal たんぱく質 13.17 g	パン ナポリタン 海草サラダ コーンスープ 梨 エネルギー 715.7 Kcal たんぱく質 25.48 g	ご飯 魚の味噌煮 茄子の煮びたし 胡瓜の酢の物 卵豆腐の清し汁 エネルギー 674.0 Kcal たんぱく質 32.34 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
4 (金)	ご飯 さつま芋の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ しそ昆布 エネルギー 568.9 Kcal たんぱく質 16.27 g	ご飯 揚げだし豆腐 切干大根の煮物 中華和え ワカメスープ エネルギー 770.6 Kcal たんぱく質 24.81 g	ご飯 野菜炒め 水餃子 山芋とろろ 麩の味噌汁 エネルギー 724.7 Kcal たんぱく質 25.69 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
5 (土)	ご飯 にらの味噌汁 もずく 焼き魚 漬物 エネルギー 418.0 Kcal たんぱく質 15.31 g	ご飯 鮭のマヨ焼き 厚揚げの煮物 酢の物 茄子の味噌汁 エネルギー 761.3 Kcal たんぱく質 45.35 g	ハッシュドビーフ イカリングフライ サラダ バナナ 福神漬 エネルギー 959.6 Kcal たんぱく質 25.08 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
6 (日)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 焼ハンペン 大根おろし 梅干し エネルギー 420.2 Kcal たんぱく質 11.76 g	ホットドック ポテトフライ スパサラ デザート コーヒー エネルギー 940.7 Kcal たんぱく質 24.55 g	ご飯 鶏肉の生姜焼き 蒟蒻の炒り煮 小松菜の辛子和え 卵スープ エネルギー 785.3 Kcal たんぱく質 33.33 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
7 (月)	ご飯 玉葱の味噌汁 丸天の煮物 岩のり 漬物 エネルギー 447.4 Kcal たんぱく質 14.47 g	ご飯 鮭のムニエル 炊き合わせ ペネソテー 茄子の味噌汁 エネルギー 765.2 Kcal たんぱく質 42.98 g	ご飯 竹輪の挟み揚げ きのこの煮浸し もやしと胡瓜の胡麻和え かき玉汁 エネルギー 654.0 Kcal たんぱく質 25.56 g	飲み物・お菓子 エネルギー 68.4 Kcal たんぱく質 1.26 g
8 (火)	ご飯 大根の味噌汁 納豆 味のり 漬物 エネルギー 455.4 Kcal たんぱく質 16.78 g	オムライス ジャーマンポテト サラダ オレンジゼリー コーンスープ エネルギー 910.1 Kcal たんぱく質 34.96 g	ご飯 肉団子の甘酢炒め 卵サラダ 大豆と昆布の煮物 中華スープ エネルギー 846.5 Kcal たんぱく質 27.66 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
9 (水)	ご飯 しめじの味噌汁 卵焼き 和え物 漬物 エネルギー 473.0 Kcal たんぱく質 16.48 g	かやくご飯 冷やしとろろそば かき揚げ 巨峰 漬物 エネルギー 783.7 Kcal たんぱく質 24.71 g	ご飯 魚のおろし煮 切干大根の煮物 キャベツの酢味噌和え そうめん汁 エネルギー 592.5 Kcal たんぱく質 30.93 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
10 (木)	ご飯 南瓜の味噌汁 角煮 大根おろし 漬物 エネルギー 462.3 Kcal たんぱく質 18.21 g	喜寿のお祝い行事食 エネルギー 1406.9 Kcal たんぱく質 49.76 g	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ れんこんの金平 卵スープ エネルギー 911.4 Kcal たんぱく質 33.93 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
11 (金)	ご飯 えのきの味噌汁 ひじきの煮物 漬物 佃煮 エネルギー 486.5 Kcal たんぱく質 18.87 g	ご飯 ポークソテー 春雨中華サラダ 炊き合わせ かき玉汁 エネルギー 835.8 Kcal たんぱく質 33.65 g	ご飯 魚のソテー キノコソースかけ ヒジキの白和え 豚とブロッコリーのソテー もやしの味噌汁 エネルギー 596.9 Kcal たんぱく質 21.69 g	牛乳・お菓子 エネルギー 351.0 Kcal たんぱく質 12.76 g
12 (土)	ご飯 にらの味噌汁 スクランブルエッグ 金平ゴボウ 漬物 エネルギー 512.5 Kcal たんぱく質 17.73 g	カツカレー サラダ デザート 漬物 エネルギー 1135.2 Kcal たんぱく質 29.38 g	ご飯 青椒肉絲 和風パスタ 三色なます 春雨スープ エネルギー 800.7 Kcal たんぱく質 20.61 g	ジュース・お菓子 エネルギー 108.0 Kcal たんぱく質 0.60 g
13 (日)	ご飯 白菜の味噌汁 一口がんと煮 梅びしお 漬物 エネルギー 483.0 Kcal たんぱく質 14.72 g	ピザトースト オニオンリング 大根ツナサラダ バナナ コーヒー エネルギー 671.6 Kcal たんぱく質 24.34 g	ご飯 魚の韓国風漬焼き 里芋の煮物 ほうれん草の柚子和え きやべつの味噌汁 エネルギー 819.3 Kcal たんぱく質 35.71 g	牛乳・お菓子 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 8 年 9 月

日付	朝食	昼食	夕食	間食
14 (月)	ご飯 さつま芋の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ 梅干し エネルギー 551.4 Kcal たんぱく質 14.57 g	ご飯 鶏肉の照り焼き ぬた和え 春雨の五目煮 味噌汁 エネルギー 758.7 Kcal たんぱく質 31.83 g	ご飯 アジフライ(タルタルソース) 海草サラダ キムチ ワカメスープ エネルギー 651.4 Kcal たんぱく質 20.20 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
15 (火)	ご飯 玉葱の味噌汁 明太子 味のり 漬物 エネルギー 430.8 Kcal たんぱく質 16.56 g	ご飯 魚の揚げおろし煮 ひじきの酢の物 じゃが芋のそぼろ煮 茄子の味噌汁 エネルギー 820.6 Kcal たんぱく質 35.62 g	ご飯 豚肉の炒め物 さつま芋のサラダ 千草焼き ビーフンスープ エネルギー 849.6 Kcal たんぱく質 22.85 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
16 (水)	ご飯 しめじの味噌汁 角煮 大根おろし 梅干し エネルギー 446.7 Kcal たんぱく質 16.86 g	ご飯 和風ハンバーグ 春雨中華サラダ ゴボウの煮物 卵と水菜のスープ エネルギー 718.6 Kcal たんぱく質 23.95 g	ご飯 ピーマンの肉詰め じゃが芋の金平 胡瓜の胡麻和え 赤だし エネルギー 666.2 Kcal たんぱく質 21.72 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
17 (木)	ご飯 麴の味噌汁 いわしの甘露煮 岩のり 漬物 エネルギー 443.7 Kcal たんぱく質 14.23 g	ワカメおにぎり きつねうどん 焼売 梨 はりはり漬け エネルギー 678.3 Kcal たんぱく質 18.40 g	ご飯 煮魚 おでん風煮物 冷奴 玉葱の味噌汁 エネルギー 623.0 Kcal たんぱく質 38.00 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
18 (金)	ご飯 茄子の味噌汁 もずく 鮭フレーク 漬物 エネルギー 398.7 Kcal たんぱく質 10.79 g	ご飯 汐鯖 ポテトサラダ チャンプルー 白菜の味噌汁 エネルギー 1042.5 Kcal たんぱく質 51.25 g	ご飯 ポークソテー 山芋とオクラの和え物 青梗菜の煮びたし 卵スープ エネルギー 745.5 Kcal たんぱく質 28.05 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
19 (土)	ご飯 きゃべつの味噌汁 納豆 佃煮 梅干し エネルギー 471.7 Kcal たんぱく質 16.38 g	ご飯 鶏肉の唐揚げ 五目豆 大根と胡瓜の酢の物 なめこ汁 エネルギー 790.6 Kcal たんぱく質 32.98 g	ご飯 ビーフシチュー 野菜チップス 卵サラダ スパソテー エネルギー 975.6 Kcal たんぱく質 25.34 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
20 (日)	ご飯 しめじの味噌汁 いわしの甘露煮 大根おろし 佃煮 エネルギー 499.0 Kcal たんぱく質 18.02 g	フレンチトースト チキンナゲット 豚とブロッコリーのソテー 巨峰 コーヒーマイル エネルギー 761.9 Kcal たんぱく質 40.91 g	ご飯 鮭のマヨ焼き ナムル 突きコンニャクの煮物 さつま芋の味噌汁 エネルギー 745.5 Kcal たんぱく質 39.53 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
21 (月)	ご飯 玉葱の味噌汁 卵焼き 味のり 漬物 エネルギー 481.5 Kcal たんぱく質 16.89 g	ご飯 魚の味噌煮 筑前煮 マカロニサラダ 豚汁 エネルギー 881.9 Kcal たんぱく質 44.38 g	ご飯 野菜炒め 芋天 春雨の酢の物 中華スープ エネルギー 649.5 Kcal たんぱく質 17.86 g	牛乳・お菓子 エネルギー 122.0 Kcal たんぱく質 6.60 g
22 (火)	ご飯 大根の味噌汁 ソーセージソテー ふりかけ しそ昆布 エネルギー 509.1 Kcal たんぱく質 16.02 g	ご飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 大根ツナサラダ ごぼうの炒り煮 麴の味噌汁 エネルギー 790.1 Kcal たんぱく質 33.52 g	ご飯 魚の照り焼き 切干大根の煮物 胡瓜の辛子和え 卵豆腐の清し汁 エネルギー 664.2 Kcal たんぱく質 35.87 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
23 (水)	ご飯 南瓜の味噌汁 明太子 和え物 佃煮 エネルギー 427.7 Kcal たんぱく質 15.37 g	チキンカレー スパニッシュオムレツ サラダ ゼリー 漬物 エネルギー 908.2 Kcal たんぱく質 30.56 g	ご飯 肉団子と春雨スープ煮 キャベツの酢の物 コンニャクの炒り煮 高菜の油いため エネルギー 655.8 Kcal たんぱく質 19.55 g	飲み物・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g
24 (木)	ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚 ひじきの煮物 漬物 エネルギー 465.7 Kcal たんぱく質 18.74 g	五穀米 冷やしおろしうどん かき揚げ 梨 胡瓜のとこ漬け エネルギー 330.5 Kcal たんぱく質 10.22 g	ご飯 串焼き 海草サラダ 炊き合わせ そうめん汁 エネルギー 821.6 Kcal たんぱく質 32.75 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
25 (金)	ご飯 なすの味噌汁 金平ゴボウ 岩のり 漬物 エネルギー 447.2 Kcal たんぱく質 14.19 g	ご飯 魚の味噌ホイル焼き アスパラとササミのおろし和え じゃが芋のそぼろ煮 あおさの味噌汁 エネルギー 736.9 Kcal たんぱく質 45.63 g	ご飯 回鍋肉 蒸し焼売 マカロニサラダ ワカメスープ エネルギー 778.1 Kcal たんぱく質 26.03 g	手作りおやつ エネルギー 423.6 Kcal たんぱく質 15.24 g
26 (土)	ご飯 麴の味噌汁 煮魚 大根おろし 梅干し エネルギー 521.7 Kcal たんぱく質 18.04 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨中華サラダ 長芋の煮物 なめこ汁 エネルギー 826.7 Kcal たんぱく質 34.62 g	ハヤシライス サラダ メンチカツ バナナ 漬物 エネルギー 763.9 Kcal たんぱく質 22.00 g	ジュース・お菓子 エネルギー 76.0 Kcal たんぱく質 1.40 g

