

## 献立表

[有限会社 角屋]

&lt;若草寮・聖華寮&gt;

(2025年 4月 6日～2025年 4月12日)

|    | 4月 6日 (日) | 4月 7日 (月)                                         | 4月 8日 (火)                                             | 4月 9日 (水)                                             | 4月10日 (木)                                           | 4月11日 (金)                                              | 4月12日 (土)                                             |
|----|-----------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 朝食 |           |                                                   | パン<br>チキンパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>オムレツ<br>カブスープ<br>牛乳       | 米飯<br>醤油チキン<br>菜の花お浸し<br>オクラおかか和え<br>味噌汁<br>牛乳        | 米飯<br>鯖カレー煮<br>いんげんごま和え<br>納豆<br>味噌汁<br>牛乳          | パンバイキング<br>ハム焼き<br>海草サラダ<br>スクランブルエッグ<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 米飯<br>豆腐ハンバーグ<br>厚揚げおろし和え<br>枝豆のふっくら揚げ<br>味噌汁<br>牛乳   |
|    |           |                                                   | 1183kcal 蛋白質 37.0g<br>脂質 78.5g 炭水 92.2g<br>食塩 4.6g    | 620kcal 蛋白質 29.1g<br>脂質 21.3g 炭水 85.8g<br>食塩 2.4g     | 711kcal 蛋白質 35.2g<br>脂質 27.9g 炭水 89.9g<br>食塩 2.0g   | 783kcal 蛋白質 38.1g<br>脂質 31.5g 炭水 95.5g<br>食塩 5.2g      | 891kcal 蛋白質 45.2g<br>脂質 37.1g 炭水 99.1g<br>食塩 2.7g     |
| 昼食 |           |                                                   | 米飯<br>赤魚ねぎ味噌焼き<br>豚肉野菜巻きフライ<br>ごぼうサラダ                 | パン<br>ハンバーグソース<br>アスパラベーコン<br>ブロッコリーの和え<br>スープ        | 米飯<br>チキン南蛮<br>ピリ辛きゅうり<br>切干大根煮                     | 米飯<br>豚しょうが焼き<br>蓮根はさみ揚げ<br>野沢菜煮<br>厚焼き卵<br>味噌汁        | パン<br>シチュー<br>鶏肉ハンバーグ焼き<br>アボカドマヨサラダ<br>牛乳            |
|    |           |                                                   | 785kcal 蛋白質 30.7g<br>脂質 33.2g 炭水 95.5g<br>食塩 1.4g     | 928kcal 蛋白質 45.9g<br>脂質 44.1g 炭水 93.2g<br>食塩 4.7g     | 613kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 21.6g 炭水 84.3g<br>食塩 2.0g   | 840kcal 蛋白質 35.9g<br>脂質 34.6g 炭水 96.6g<br>食塩 3.5g      | 1126kcal 蛋白質 37.7g<br>脂質 70.0g 炭水 96.2g<br>食塩 3.2g    |
| 夕食 |           | ポークカレー<br>野菜サラダ<br>カニ玉風<br>ワンタンスープ                | カツミートスパ<br>水菜オリーブオイル炒め<br>具だくさんスープ                    | 米飯<br>豚肉ポン酢炒め<br>イカリングフライ<br>茄子甘辛煮<br>吸物              | キーマカレー<br>ナン<br>シーザーサラダ<br>スープ<br>パンナコッタ            | 野菜豆乳ラーメン<br>小龍包<br>肉まん                                 | 米飯<br>ペペロンポーク<br>大根サラダ<br>南瓜のチーズ焼き<br>コンソメスープ         |
|    |           | 828kcal 蛋白質 37.1g<br>脂質 34.0g 炭水 95.9g<br>食塩 5.3g | 782kcal 蛋白質 32.6g<br>脂質 34.6g 炭水 90.3g<br>食塩 3.9g     | 681kcal 蛋白質 32.3g<br>脂質 22.4g 炭水 90.8g<br>食塩 3.0g     | 971kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 44.1g 炭水 123.9g<br>食塩 4.5g  | 924kcal 蛋白質 42.9g<br>脂質 21.1g 炭水 147.8g<br>食塩 3.3g     | 494kcal 蛋白質 17.3g<br>脂質 14.1g 炭水 79.8g<br>食塩 2.3g     |
| 合計 |           | 828kcal 蛋白質 37.1g<br>脂質 34.0g 炭水 95.9g<br>食塩 5.3g | 2760kcal 蛋白質 100.3g<br>脂質 146.3g 炭水 278.0g<br>食塩 9.9g | 2229kcal 蛋白質 107.3g<br>脂質 87.8g 炭水 269.8g<br>食塩 10.1g | 2295kcal 蛋白質 82.1g<br>脂質 93.6g 炭水 298.1g<br>食塩 8.5g | 2547kcal 蛋白質 116.9g<br>脂質 87.2g 炭水 339.9g<br>食塩 12.0g  | 2511kcal 蛋白質 101.2g<br>脂質 121.2g 炭水 275.1g<br>食塩 8.2g |

## 献立表

[有限会社 角屋]

&lt;若草寮・聖華寮&gt;

(2025年 4月13日～2025年 4月19日)

|    | 4月13日 (日)                                                   | 4月14日 (月)                                                | 4月15日 (火)                                                   | 4月16日 (水)                                                  | 4月17日 (木)                                                | 4月18日 (金)                                                  | 4月19日 (土)                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>ロールキャベツ<br>ハムサラダ<br>ゆで卵<br>レタススープ<br>牛乳               | 米飯<br>サバの味噌煮<br>肉じゃが<br>長いも海苔和え<br>味噌汁<br>牛乳             | パンバイキング<br>焼きウインナー<br>マカロニサラダ<br>スクランブルエッグ<br>オニオンスープ<br>牛乳 | 米飯<br>鮭こうじ焼き<br>ビーフン<br>油揚げの卵とじ<br>味噌汁<br>牛乳               | 米飯<br>はんぺんチーズ焼き<br>高野豆腐含め煮<br>厚焼き卵<br>味噌汁<br>牛乳          | パン<br>ポークチャップ<br>ツナコーンサラダ<br>味付き玉子<br>野菜スープ<br>牛乳          | 米飯<br>豚吉野煮<br>白和え<br>納豆<br>味噌汁<br>牛乳                        |
|    | 1人1食 1090kcal 蛋白質 51.1g<br>脂質 52.8g 炭水 113.7g<br>食塩 7.2g    | 1人1食 837kcal 蛋白質 37.4g<br>脂質 33.3g 炭水 103.2g<br>食塩 3.1g  | 1人1食 1012kcal 蛋白質 41.0g<br>脂質 53.6g 炭水 103.7g<br>食塩 4.5g    | 1人1食 829kcal 蛋白質 43.0g<br>脂質 31.2g 炭水 99.6g<br>食塩 2.2g     | 1人1食 930kcal 蛋白質 51.4g<br>脂質 35.0g 炭水 107.4g<br>食塩 4.9g  | 1人1食 1138kcal 蛋白質 41.9g<br>脂質 74.7g 炭水 85.5g<br>食塩 5.7g    | 1人1食 682kcal 蛋白質 35.6g<br>脂質 21.3g 炭水 91.9g<br>食塩 2.7g      |
|    |                                                             |                                                          |                                                             |                                                            |                                                          |                                                            |                                                             |
| 昼食 | サーモンピラフ<br>コロッケ<br>彩り野菜サラダ<br>ポトフ                           | 米飯<br>鶏肉山賊焼き<br>小松菜ツナ和え<br>厚焼き卵                          | 米飯<br>肉団子<br>エビフライ<br>青梗菜ビーツ和え                              | 三色丼<br>カップサラダ<br>ジュース                                      | 米飯<br>鶏肉のレモン塩炒め<br>茄子はさみ揚げ<br>きんぴらごぼう                    | 米飯<br>メンチカツ<br>ポテトサラダ<br>ふきの煮物                             | パン<br>グラタン<br>マカロニサラダ<br>白菜スープ                              |
|    | 1人1食 731kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 25.5g 炭水 104.5g<br>食塩 3.2g     | 1人1食 539kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 19.9g 炭水 66.2g<br>食塩 1.3g   | 1人1食 769kcal 蛋白質 32.8g<br>脂質 38.9g 炭水 72.6g<br>食塩 1.0g      | 1人1食 533kcal 蛋白質 21.4g<br>脂質 9.9g 炭水 88.6g<br>食塩 3.9g      | 1人1食 748kcal 蛋白質 25.7g<br>脂質 31.2g 炭水 93.1g<br>食塩 1.8g   | 1人1食 645kcal 蛋白質 17.2g<br>脂質 24.3g 炭水 91.9g<br>食塩 1.8g     | 1人1食 1245kcal 蛋白質 43.1g<br>脂質 67.1g 炭水 127.1g<br>食塩 4.2g    |
|    |                                                             |                                                          |                                                             |                                                            |                                                          |                                                            |                                                             |
| 夕食 | 米飯<br>青椒肉絲<br>シュウマイ<br>春雨サラダ<br>中華スープ                       | 米飯<br>豚しょうが焼き<br>揚げ出し豆腐<br>もやしナムル<br>味噌汁                 | 牛しぐれうどん<br>大学芋<br>ミニ大福                                      | 米飯<br>豚キムチ炒め<br>チヂミ<br>いんげんカニカマ和え<br>ちくわスープ                | 【パーティー】                                                  | 醤油五目ラーメン<br>春巻き<br>ゴマ団子                                    | 米飯<br>豚肉野菜巻き蒸し<br>餃子<br>さつまいも甘煮<br>味噌汁                      |
|    | 1人1食 680kcal 蛋白質 26.3g<br>脂質 26.6g 炭水 82.2g<br>食塩 2.2g      | 1人1食 677kcal 蛋白質 25.5g<br>脂質 27.9g 炭水 80.1g<br>食塩 2.9g   | 1人1食 849kcal 蛋白質 19.3g<br>脂質 25.1g 炭水 131.2g<br>食塩 3.1g     | 1人1食 749kcal 蛋白質 36.1g<br>脂質 23.5g 炭水 99.8g<br>食塩 4.7g     | 1人1食 0kcal 蛋白質 0.0g<br>脂質 0.0g 炭水 0.0g<br>食塩 0.0g        | 1人1食 730kcal 蛋白質 24.0g<br>脂質 24.5g 炭水 102.3g<br>食塩 3.1g    | 1人1食 780kcal 蛋白質 22.8g<br>脂質 25.1g 炭水 121.3g<br>食塩 3.6g     |
|    |                                                             |                                                          |                                                             |                                                            |                                                          |                                                            |                                                             |
| 合計 | 1人1食 2501kcal 蛋白質 102.1g<br>脂質 104.9g 炭水 300.4g<br>食塩 12.6g | 1人1食 2053kcal 蛋白質 87.6g<br>脂質 81.1g 炭水 249.5g<br>食塩 7.3g | 1人1食 2630kcal 蛋白質 93.1g<br>脂質 117.6g 炭水 307.5g<br>食塩 8.6g   | 1人1食 2111kcal 蛋白質 100.5g<br>脂質 64.6g 炭水 288.0g<br>食塩 10.8g | 1人1食 1678kcal 蛋白質 77.1g<br>脂質 66.2g 炭水 200.5g<br>食塩 6.7g | 1人1食 2513kcal 蛋白質 83.1g<br>脂質 123.5g 炭水 279.7g<br>食塩 10.6g | 1人1食 2707kcal 蛋白質 101.5g<br>脂質 113.5g 炭水 340.3g<br>食塩 10.5g |

〔有限会社 角屋〕  
 <若草寮・聖華寮>  
 (2025年 4月20日～2025年 4月25日)

## 献立表

|    | 4月20日(日)                                                   | 4月21日(月)                                                   | 4月22日(火)                                                     | 4月23日(水)                                                   | 4月24日(木)                                                    | 4月25日(金)                                                   |  |
|----|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
| 朝食 | パン<br>ミニハンバーグ<br>野菜サラダ<br>オムレツ<br>ビーンズスープ<br>牛乳            | 米飯<br>ほっけ西京焼き<br>筑前煮<br>納豆<br>味噌汁<br>牛乳                    | パンバイキング<br>ハムエッグ<br>レタスサラダ<br>コーンボール<br>コンソメスープ<br>牛乳        | 米飯<br>サバみぞれ煮<br>いんげんツナ和え<br>厚焼き卵<br>味噌汁<br>牛乳              | 米飯<br>牛しぐれ煮<br>切干ゆず風味<br>納豆<br>味噌汁<br>牛乳                    | パン<br>グリルチキン<br>野菜サラダ<br>スクランブルエッグ<br>具だくさんスープ<br>牛乳       |  |
|    | 1人1食 - 875kcal 蛋白質 40.3g<br>脂質 36.8g 炭水 105.1g<br>食塩 3.6g  | 1人1食 - 727kcal 蛋白質 37.6g<br>脂質 20.9g 炭水 102.6g<br>食塩 2.6g  | 1人1食 - 873kcal 蛋白質 37.1g<br>脂質 39.7g 炭水 100.6g<br>食塩 4.9g    | 1人1食 - 742kcal 蛋白質 40.0g<br>脂質 32.6g 炭水 78.9g<br>食塩 2.5g   | 1人1食 - 754kcal 蛋白質 28.9g<br>脂質 30.9g 炭水 92.2g<br>食塩 2.2g    | 1人1食 - 1007kcal 蛋白質 48.4g<br>脂質 43.5g 炭水 115.6g<br>食塩 5.2g |  |
|    |                                                            |                                                            |                                                              |                                                            |                                                             |                                                            |  |
| 昼食 | チキンカレー<br>水菜サラダ<br>福神漬<br>アップルパイ                           | 米飯<br>ピーマン肉詰め焼き<br>ジャーマンポテト<br>厚焼き卵                        | 米飯<br>豚肉ピリ辛炒め<br>彩り胡麻サラダ<br>かぼちゃ煮                            | トルコライス<br>ジュース                                             | 米飯<br>葱塩チキン<br>がんもどき煮物<br>コーンつまみ揚げ                          | 米飯<br>白身魚ピカタ<br>焼肉サラダ<br>れんこんきんぴら                          |  |
|    | 1人1食 - 634kcal 蛋白質 17.8g<br>脂質 18.8g 炭水 99.5g<br>食塩 3.6g   | 1人1食 - 633kcal 蛋白質 24.8g<br>脂質 24.9g 炭水 78.3g<br>食塩 1.3g   | 1人1食 - 580kcal 蛋白質 18.5g<br>脂質 17.6g 炭水 88.6g<br>食塩 2.2g     | 1人1食 - 574kcal 蛋白質 17.5g<br>脂質 12.6g 炭水 99.6g<br>食塩 1.3g   | 1人1食 - 624kcal 蛋白質 27.3g<br>脂質 28.1g 炭水 68.2g<br>食塩 1.3g    | 1人1食 - 551kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 16.9g 炭水 78.2g<br>食塩 1.6g   |  |
|    |                                                            |                                                            |                                                              |                                                            |                                                             |                                                            |  |
| 夕食 | 米飯<br>牛肉のレモン塩炒め<br>トマトオニオンサラダ<br>青梗菜ごま和え<br>味噌汁            | 米飯<br>豚ガーリックソテー<br>コーンサラダ<br>茸おろしポン酢<br>味噌汁                | ビビンバ焼きそば<br>お好み串<br>チョレギサラダ                                  | 米飯<br>ハニーチキン<br>シーザーサラダ<br>ほうれん草ビーツ和え<br>コーンポタージュ          | スープカレー<br>バジルチーズサラダ<br>福神漬<br>ラッシー                          |                                                            |  |
|    | 1人1食 - 549kcal 蛋白質 19.4g<br>脂質 17.8g 炭水 83.2g<br>食塩 2.4g   | 1人1食 - 598kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 23.4g 炭水 75.5g<br>食塩 2.7g   | 1人1食 - 1025kcal 蛋白質 36.6g<br>脂質 51.9g 炭水 100.1g<br>食塩 3.3g   | 1人1食 - 643kcal 蛋白質 22.9g<br>脂質 24.0g 炭水 89.9g<br>食塩 2.5g   | 1人1食 - 938kcal 蛋白質 39.6g<br>脂質 35.6g 炭水 121.1g<br>食塩 7.5g   |                                                            |  |
|    |                                                            |                                                            |                                                              |                                                            |                                                             |                                                            |  |
| 合計 | 1人1食 - 2058kcal 蛋白質 77.5g<br>脂質 73.4g 炭水 287.8g<br>食塩 9.6g | 1人1食 - 1958kcal 蛋白質 86.7g<br>脂質 69.2g 炭水 256.4g<br>食塩 6.6g | 1人1食 - 2478kcal 蛋白質 92.2g<br>脂質 109.2g 炭水 289.3g<br>食塩 10.4g | 1人1食 - 1959kcal 蛋白質 80.4g<br>脂質 69.2g 炭水 268.4g<br>食塩 6.3g | 1人1食 - 2316kcal 蛋白質 95.8g<br>脂質 94.6g 炭水 281.5g<br>食塩 11.0g | 1人1食 - 1558kcal 蛋白質 71.9g<br>脂質 60.4g 炭水 193.8g<br>食塩 6.8g |  |