



**週 間 献 立 表**



曜日			水	木	金	土
日付			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
朝			バーグピカタ じゃが芋と挽肉のドライカレー フルーツ パン コンソメスープ	はんぺん煮 オクラのなめ茸和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鯖の味噌焼き 角揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ トマトペンネ フルーツ パン コンソメスープ
			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 556 19.9 24.7 63.6 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 405 15 1.2 82.1 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 585 19.4 22.4 72.1 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 573 17.7 23.6 69.1 3.5
昼			ポークさっぱり炒め 大根サラダ 蒟と筍のごま和え フルーツ ご飯 みそ汁	鮭のグリル 豆乳丸揚げ煮 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ ロールキャベツ ツナマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	ポークジンジャー キャベツ梅サラダ ひじきの五目煮 香の物 ご飯 みそ汁
			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 545 19 16.3 79.3 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 575 24.5 17.2 77.5 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 553 19.2 14.1 84.8 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 571 20.5 16.1 87 3.8
夕			サバの味噌焼き 切干大根のそぼろ炒め 海鮮焼売 香の物 ご飯 みそ汁	根菜鶏つくねバーグ 炒り豆腐 ゴロゴロ豆サラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	アジの照り焼き ブロッコリーエビサラダ ポテト唐揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	八宝菜 あさりの酢味噌和え 春巻き キムチ大根 ご飯 みそ汁
			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 600 23.4 15.5 89.8 4.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 524 17 10.8 86.5 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 539 23.4 12.4 81.2 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 517 16 13.4 80 3.7
合計			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1701 62.3 56.5 232.7 11.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1504 56.5 29.2 246.1 10.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1677 62 48.9 238.1 10.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1661 54.2 53.1 236.1 11

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしておりませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



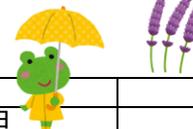
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	
朝	じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め 金時豆 ご飯 みそ汁	海鮮バーグ 大豆煮 のり佃煮 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 厚揚げの生姜煮 香の物 ご飯 みそ汁	ミートオムレツ 温野菜のイタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ	筑前煮 菜の花の辛子和え 三色豆 ご飯 みそ汁	カジキの照り焼き 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト ミートオムレツ フルーツ パン コーンスープ	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	455 11.5 4.6 90 2.1	466 15.4 7.5 83 3.9	388 16.2 4.1 69.6 3.1	472 12.3 23.8 49.7 3.1	517 18.1 11.3 84.3 2.3	448 19.6 5.7 76.5 3.2	430 11.1 17.1 57.1 2.8
昼	カレーうどん 小松菜の煮浸し 豆乳丸揚げ煮 フルーツ	カレイのおろしあんかけ 柚子味噌田楽 イカと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	ベーコンほうれん草コロッケ 煮物 きのこソテー 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク味噌炒め 田舎煮 キャベツのごま酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	アジの韓国風 切干大根サラダ 南瓜しんじょ 香の物 ご飯 みそ汁	揚げだしみぞれあん 菜の花玉子炒め オクラの汐昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁	明太子ポテトサラダロール がんも煮 インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	470 14.7 10.8 78.4 5.8	517 19.8 10.1 84.9 4	532 12.7 11.9 92.1 3.5	597 20.1 16.7 90.5 3	585 23.3 15.2 86.6 4.3	740 22.1 27.7 97.8 3.2	590 14.1 19.9 86.3 3.9
夕	タラのねぎ味噌焼き キャベツとササミのごまドレ和え 南瓜煮 香の物 ご飯 みそ汁	ポークサルサソース ひろうず煮 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	チーズハンバーグバーベキューソース 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツとツナのサラダ 花しば ご飯 みそ汁	肉団子の中華あん ナポリタン インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏もも生姜醤油 貝柱とブロッコリーのソテー ツナマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ 海鮮焼売 野菜炒め 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子の野菜あんかけ きゅうりと竹輪のさっぱり和え 山芋磯部揚げ フルーツ ご飯 中華スープ	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	479 20.9 8.3 78.4 2.7	587 21.5 18.8 81.2 2.5	498 14.7 13.8 69.1 3.2	474 15.7 5.1 89.7 4.1	655 24.3 25.3 78.5 2.6	494 13.2 10.6 81.9 4.1	502 14.7 10.1 86.1 2.6
合計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1404 47.1 23.7 246.8 10.6	1570 56.7 36.4 249.1 10.4	1418 43.6 29.8 230.8 9.8	1543 48.1 45.6 229.9 10.2	1757 65.7 51.8 249.4 9.2	1682 54.9 44 256.2 10.5	1522 39.9 47.1 229.5 9.3

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしておりませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
朝	野菜ふんわりよせ 茄子の肉味噌 フルーツ ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	豆腐のふわふわ揚げの野菜あん 南瓜のいとこ煮 のり佃煮 ご飯 みそ汁	和風ポトフ ツナポテト フルーツ パン コンソメスープ	海鮮バーグ 大豆煮 のり佃煮 ご飯 みそ汁	カジキの照り焼き 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	ハムステーキ マリネ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
462	9.6 11.8 77.6 2.2	470 16.1 9.5 77.9 3.2	490 11.2 7.3 92.7 3.5	450 13.2 19 57.3 3.4	461 15.2 6.9 83.4 3.9	440 19.6 6.1 73.9 2.9	461 16.9 16.2 61.2 2.9
昼	けんちんうどん 五目ひじき 玉ねぎのおかか和え フルーツ	さわらの味噌焼き 炒り豆腐 チンゲン菜ソーテー 香の物 ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き 豆腐揚げボール 菜の花の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	鮭の照焼き ごぼうサラダ 小松菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	エビチリソース 京風がんも ツナマリネ あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	天ぷらおろしあん 田舎煮 クワイの梅肉和え 香の物 ご飯 みそ汁	カレーライス 五目ひじき 竹輪とキャベツの金ゴマドレッシング 福神漬け フルーツ コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
421	13.1 5.4 80.1 5.7	500 23.3 12.2 71 3.4	680 26.3 18.9 97.9 4.5	488 20.8 11.6 74.8 3.2	516 13.8 14.7 75.9 3.3	556 14.4 10.1 99.8 4.1	590 13.3 18.3 90.3 4.5
夕	白身魚の幽庵焼き 里芋と竹輪の味噌田楽 小松菜の煮浸し ゆず大根 ご飯 みそ汁	厚揚げの味噌炒め 大根の韓国ナムル風サラダ 茄子のミートソース 香の物 ご飯 みそ汁	サバの竜田揚げ 里芋のそぼろあん ハムマリネ 香の物 ご飯 中華スープ	ハンバーグ 和風きのこソース 合鴨サラダ さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の西京焼き 大根のそぼろあん チンゲン菜ソーテー 香の物 ご飯 みそ汁	チキンの味噌焼き ロールキャベツ 菜の花のしらす和え フルーツ ご飯 みそ汁	牛焼肉メンチ 白菜のゆず風味サラダ 角揚げ煮 甘酢わりぼし ご飯 みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
470	20.7 7.3 78.8 3.6	540 17.8 18.2 76.2 3.3	588 22.9 16.4 82.7 3.5	594 16.4 16.1 94.7 4	436 19.3 5.8 74.6 3.7	610 25.9 16.8 87.3 3.4	622 16 19.8 90.2 3.3
合計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1353	43.4 24.5 236.5 11.5	1510 57.2 39.9 225.1 9.9	1758 60.4 42.6 273.3 11.5	1532 50.4 46.7 226.8 10.6	1413 48.3 27.4 233.9 10.9	1606 59.9 33 261 10.4	1673 46.2 54.3 241.7 10.7

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

# 週 間 献 立 表

曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日																											
朝	筑前煮 スクランブルエッグ 三色豆 ご飯 みそ汁	豆腐のふわふわ揚げの野菜あん 南瓜煮 のり佃煮 ご飯 みそ汁	肉じゃが 小松菜としらすの煮浸し 炒り玉子 ご飯 みそ汁	ウィンナーと温野菜ソテー 南瓜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め 煮物 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	茄子と里芋のそぼろあん 菜の花の白和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	照り玉ハンバーグ チンゲン菜とザーサイの和え物 フルーツ パン コンソメスープ																											
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
510	17.6	13.1	77.8	2.1	468	12.2	7.2	86.8	3.8	437	12.3	5.8	81	3.2	501	13.2	20	66.6	3.1	481	16.7	10.8	77	3.2	494	12.2	11.2	84.5	2.8	523	17.3	20.6	67.4	4.3
昼	ばかしそば 玉子ときくらげの炒め物 チンゲン菜とザーサイの和え物 フルーツ	チキンパン粉焼き キャベツサラダ インゲンと帆立のバター炒め 香の物 ご飯 みそ汁	サーモンフライ さつま芋とふんわりかに高野煮 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯 みそ汁	ミートポークトマトソース 白菜のゆず風味サラダ イカ入り海鮮餃子 香の物 ご飯 みそ汁	タラのきのこソースかけ 合鴨サラダ 小松菜とあさりの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ 大根のカニカマあん カリフラワーの明太ドレッシング和え 香の物 ご飯 みそ汁	彩り包みコロケ 菜の花の玉子炒め 切干大根 香の物 ご飯 みそ汁																											
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
519	18	11.3	88	5.3	612	25.4	21.8	74.9	2.4	601	15.3	20	86.9	2.6	516	14.5	13.3	82.5	3.2	525	20.9	10.9	84.5	3.9	547	19.9	17.9	77.5	3.3	582	13.8	17.9	89.9	2.9
夕	ポークジンジャー 肉じゃが 大根のイタリアンサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ&シューマイ 卵の花 きのここと玉ねぎのバター醤油 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 あさりの酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	サバの味噌焼き 切干大根のそぼろ炒め ウィンナー フルーツ ご飯 みそ汁	鶏竜田の香味ソース チンゲン菜とハムのナムル スクランブルエッグ 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの照焼き 大根と貝柱のサラダ 南瓜しんじょう えびちりめん ご飯 みそ汁	肉豆腐 白菜とカニカマのサラダ イカ入り海鮮餃子 フルーツ ご飯 みそ汁																											
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
692	22.9	21.3	101.1	3.2	523	12.2	13.5	84.2	3.8	580	22.2	16.1	83.6	4.2	642	24.6	15.7	99	4.5	481	17.2	10.7	75.6	2.9	547	24.1	15	75.8	3.1	610	18.4	17.7	92.1	3.4
合計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1721	58.5	45.7	266.9	10.6	1603	49.8	42.5	245.9	10	1618	49.8	41.9	251.5	10	1659	52.3	49	248.1	10.8	1487	54.8	32.4	237.1	10	1588	56.2	44.1	237.8	9.2	1715	49.5	56.2	249.4	10.6

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木		
日付	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
朝	鯖の生姜焼き オクラのなめ茸和え のり佃煮 ご飯 みそ汁	じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め 大根葉油揚げ ご飯 みそ汁	豆腐のひき肉包み きのこソテー 三色豆 ご飯 みそ汁	4種豆とソーセージのトマト煮込み スクランブルエッグ フルーツ パン 中華コーンスープ	すき煮 ポテトサラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁		
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	570 19.8 19 76.3 3.6	429 11.2 5.2 82.5 2.4	501 12.3 12.3 84.8 3.2	466 15.9 8.1 81.6 3.6	518 17.6 13.5 78.6 3.1		
昼	チキントマトパスタ きゅうりと竹輪のさっぱり和え ポテトフライ フルーツ	白身魚の照焼き 麻婆豆腐 カニカマのマリネ ご飯 みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め 大根の味噌煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	サバの味噌煮 角揚げ煮 小松菜とあさりの煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ&シューマイ 大根サラダ キャロット稲荷煮 香の物 ご飯 みそ汁		
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	695 26.5 14.1 114.4 2.7	570 23.4 16.5 78.3 3.5	621 22.9 23.7 78.3 3.7	626 20.9 22.6 79.6 4.9	520 13 12.6 85 4.3		
夕	鮭のグリル 小松菜とあさりの和え物 アメリカンドック 香の物 ご飯 みそ汁	ミートボールのブラウンソース 大豆煮 菜の花の煮浸し しそ桜 ご飯 みそ汁	鰯の山椒焼き 煮物 山芋磯部揚げ 香の物 ご飯 コンソメスープ	照り焼きハンバーグ 温野菜とベーコンのコンソメ煮 きのこソテー まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	カツ煮 ロールキャベツ 紅木の葉と里芋の炊き合 三色豆 ご飯 みそ汁		
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	535 22.7 13.3 76 2.9	528 20.8 9.2 90.7 4.4	523 21.9 12.9 75.2 3.2	560 19.3 15.1 85.2 4.2	544 20.8 6.8 97 3.5		
合計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)		
	1800 69 46.4 266.7 9.2	1527 55.4 30.9 251.5 10.3	1645 57.1 48.9 238.3 10.1	1652 56.1 45.8 246.4 12.7	1582 51.4 32.9 260.6 10.9		

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

