週　間　献　立　表

曜日						金	土
日付						7月1日	7月2日
朝						はんぺん煮 オクラなめ茸和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	バーグピカタ ジャーマンポテト フルーツ パン コーンスープ
						ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 410 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15.1 脂質(g) 1.2 炭水化物(g) 83 塩分(g) 3.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 614 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 20.4 脂質(g) 27.3 炭水化物(g) 70 塩分(g) 3.9
昼						鱈の幽庵焼き あさりの酢味噌和え 揚げボールの煮物 香の物 ご飯 みそ汁	照り玉つくねハンバーグ 五目ひじき インゲンのソテー 浅炊きキャラ風味 ご飯 みそ汁
						ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 483 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 22.5 脂質(g) 3.3 炭水化物(g) 88.6 塩分(g) 5.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 526 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 19.5 脂質(g) 9.7 炭水化物(g) 88.2 塩分(g) 4
夕						チキン和風きのこソース ブロッコリーエビサラダ 豆乳丸揚げ煮 セロリの浅漬 ご飯 みそ汁	甘辛唐揚げ 茄子の肉味噌 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯 みそ汁
						ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 635 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 28.2 脂質(g) 23.2 炭水化物(g) 74.7 塩分(g) 3.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 696 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 17.8 脂質(g) 26.6 炭水化物(g) 93 塩分(g) 4.1

1日計						ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1528 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 65.8 脂質(g) 27.7 炭水化物(g) 246.3 塩分(g) 12.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1836 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 57.7 脂質(g) 63.6 炭水化物(g) 251.2 塩分(g) 12

※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ケ	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	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
朝	じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	鯖の味噌焼き 角揚げ煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	つくねの照焼き オクラのおかか和え 黒豆 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	鮭の塩焼き 厚揚げの生姜煮 大根葉油揚げ ご飯 みそ汁	海鮮バーグ 大豆煮 フルーツ 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 470 11 4.4 94.5 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 593 20.1 22.3 73.7 3.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 514 14.5 13.4 80.8 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 571 17.6 22.6 71.7 3.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 406 16.4 6.9 66.8 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 472 14.3 6.8 86.9 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 482 16.3 22.8 51.5 2.9
昼	カレーうどん 田舎煮 ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ	肉団子の野菜あんかけ 麻婆茄子 南瓜しんじょ 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの胡麻味噌焼き 花こうや巻き煮 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	揚げ出し肉味噌がけ ロールキャベツ チキン胡麻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ＆星形オムレツ キャベツサラダ インゲンとウィンナーのソテー アメリカンドッグ ご飯 コンソメスープ	赤魚の山椒焼き 豆腐のふわふわ揚生姜あん 小松菜のお浸し のり佃煮 ご飯 みそ汁	豚肉と木耳の玉子炒 金平ごぼう 海鮮焼売 ご飯 みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 463 12.6 8.1 85.4 5.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 524 15.6 11.7 87.7 4.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 537 23.8 12.6 80.2 3.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 629 17.2 26.2 78.7 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 634 16.9 25.1 81.8 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 564 20.8 13.1 87.7 4.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 574 18.7 19.3 78.7 3.1
夕	ポークチャップ 木の葉揚げと里芋の煮物 ひじきサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	アジの韓国風 肉ごぼう インゲンの辛子和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏天みぞれあん 菜の花の白和え イカと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	タラのチリソース 切干大根のそぼろ炒め 花小丸 フルーツ ご飯 みそ汁	サバの竜田揚げ 大根の味噌そぼろ 小松菜とあさりの煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 五目ひじき 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ 香の物 ご飯 みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 630 23.7 21.1 86.1 4.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 490 21.9 6.4 84.4 4.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 588 21.7 19.1 79.3 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 517 20.8 7.4 89.3 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 554 21.7 16.4 75.4 3.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 619 21.6 21.9 82.5 3.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 565 18.7 17.8 79.3 2.6

1日計	日	月	火	水	木	金	土
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1563 47.3 33.6 266 12.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1607 57.6 40.4 245.8 12.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1626 60.6 42.1 244.1 8.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1717 55.6 56.2 239.7 9.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1594 55 48.4 224 9.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1655 56.7 41.8 257.1 10.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1621 53.7 59.9 209.5 8.6

※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ケ	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	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
朝	カジキの照り焼き ひろうずの煮物 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 菜の花の辛子和え 三色豆 ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 茄子の肉味噌 塩麹金平 ご飯 みそ汁	和風ポトフ ツナポテト フルーツ パン コーンスープ	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	野菜炒め がんもと竹輪の煮物 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	照り玉ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	441 19.3 5.6 75.4 3.3	530 19.3 11.9 84.9 2.4	462 10.4 12.6 75.5 2.6	473 16.2 11.3 77.9 4	467 12.3 7.8 85 3.5	470 16.1 9.5 78.2 3.2	554 16.8 20.9 74.2 3.8
昼	鶏天冷やし蕎麦 五目ひじき フルーツ	鰺の柚子味噌焼き 切干大根サラダ ミートボール 香の物 ご飯 みそ汁	オムレツ　ミートソース キャベツと貝柱サラダ ポテトフライ フルーツ ご飯 みそ汁	チーズ包みメンチカツ トマトペンネ 白菜のゆず風味サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のきのこソース 肉じゃが チキンマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	大判肉包み チンゲン菜ときくらげの玉子炒め かぼちゃしんじょう フルーツ ご飯 みそ汁	ポークポン酢炒め 厚揚げの生姜煮 キャベツのイタリアンサラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	366 17.9 18.4 32.3 4	651 29.8 18.3 88.7 4.6	681 16 26.6 91.7 3.5	613 17.5 17.9 91.5 3	586 23.5 11.2 96.1 4.2	571 15.1 12.9 96 4	576 20 20.7 76.3 3.5
夕	カレイのおろしあんかけ 里芋と竹輪の味噌田楽 インゲンの胡麻和え 塩麹金平 ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き 炒り豆腐 オクラとカニカマのなめ茸和え フルーツ ご飯 みそ汁	アスパラクリーミーフライ 小判ひろうず ごぼうの黒ゴマサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	タラのねぎ味噌焼き あさりと大根のしぐれ煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク味噌炒め カリフラワーの明太ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え さつま芋のレモンあん 浅炊きキャラ風味 ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ＆シューマイ 京風がんも煮 青菜のソテー 柚子胡椒きくらげ ご飯 みそ汁	八宝菜 きのこと菜の花の白和え ナムル餃子 キムチ大根 ご飯 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	525 20.1 8.4 90.6 3.9	609 27.1 19.2 79 2	663 15.3 25 91.4 3.3	485 20.2 8.1 80.3 3.4	558 15.8 14.6 89.5 2.5	515 13.5 11.4 86.1 4.1	449 15.1 9.7 75 2.1

1日計	日	月	火	水	木	金	土
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	1332 57.3 32.4 198.3 11.2	1790 76.2 49.4 252.6 9	1806 41.7 64.2 258.6 9.4	1571 53.9 37.3 249.7 10.4	1611 51.6 33.6 270.6 10.2	1556 44.7 33.8 260.3 11.3	1579 51.9 51.3 225.5 9.4

※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ケ	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	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
朝	大根のそぼろあん 小松菜の胡麻和え きのこソテー ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	かに玉チリソース チンゲン菜とザーサイのナムル 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	野菜の味噌炒め 厚焼き玉子 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	すき煮 ポテトサラダ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	バーグピカタ ベジタブルソテー フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 462 12.2 10.6 78.9 3.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 616 18.4 20.5 84.8 2.5	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 383 9.7 5.2 73 3.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 492 12.7 25.8 49.4 3.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 431 13.1 7.9 74.8 2.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 521 19 13 78.8 3.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 604 21.2 25.7 70.4 3.7
昼	五目そば 切干大根煮 南瓜サラダ フルーツ	鶏の照り焼き 五目ひじき 水餃子 香の物 ご飯 みそ汁	マグロの甘酢あん 炒り豆腐 イカ入り海鮮餃子 椎茸昆布 ご飯 みそ汁	カレーライス 里芋と竹輪の味噌田楽 菜の花のそぼろ玉子和え 福神漬け フルーツ コーンスープ	照り玉ハンバーグ 大根のそぼろあん クワイの梅肉和え フルーツ ご飯 みそ汁	サーモンフライ ジャーマンポテト 大根ナムル風サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	チキントマトソース 角揚げ煮 オクラの汐昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 490 15.5 7.8 90.8 5.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 634 25 17.5 91.1 4.6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 616 27 13.7 94.7 4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 606 16.6 14.1 100.9 5.9	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 599 20 13 98.4 4.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 617 16.7 20 88.8 2.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 592 24.3 18.6 77.7 3.1
夕	甘辛唐揚げ 合鴨サラダ かに高野と里芋の炊き合せ 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の西京焼き 豆腐のかに風味あん 菜の花のちりめん和え 昆布豆 ご飯 みそ汁	ミートボールのブラウンソース 小判ひろうず 白菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の照焼き なすの肉味噌 お魚とうふ揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	豆腐のふわふわ揚生姜あん 貝柱とブロッコリーのソテー イカと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	ポークサルサソース きのこと玉ねぎのバター醤油 白菜のゆず風味サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	アジの韓国風 麻婆豆腐 豆乳丸揚げ キムチもやし ご飯 みそ汁
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 718 22.7 25.7 95.6 5.4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 472 25.2 7.1 76.5 2.7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 510 18.5 9.5 87.5 4.4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 594 21.6 15.3 89.3 3.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 564 16.9 19 79.1 4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 502 18.4 14.9 73.3 2.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 571 27.6 13.5 80.8 4.4

1日計	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	1670 50.4 44.1 265.3 13.6	1722 68.6 45.1 252.4 9.8	1509 55.2 28.4 255.2 11.5	1692 50.9 55.2 239.6 12.2	1594 50 39.9 252.3 10.5	1640 54.1 47.9 240.9 7.9	1767 73.1 57.8 228.9 11.2

※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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

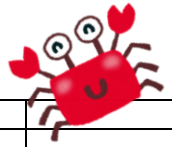
週 間 献 立 表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
朝	はんぺん煮 肉団子 香の物 ご飯 みそ汁	じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	鯖の味噌焼き 角揚げ煮 海苔佃煮 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	つくねの照焼き オクラの汐昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 厚揚げの生姜煮 大根葉油揚げ 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 460 19 2.9 86.9 4.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 471 11 4.4 94.5 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 607 20.7 23.3 74 3.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 574 17.6 23.8 69.5 3.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 482 13.7 13.1 74.2 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 409 16.7 6.9 67.2 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 441 13.4 16 59.4 3.2
昼	冷製和風ツナおろしスパゲッティ インゲンソテー フルーツ コンソメスープ	揚げだしみぞれあん 南瓜のいとこ煮 小松菜のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	牛丼 さつま芋とふんわりかに高野煮 オクラとｶﾆｶﾏのなめ茸和え 釜炊き生姜 みそ汁	アジハンバーグ香味ソース ロールキャベツ 菜の花のそぼろ玉子和え 香の物 ご飯 みそ汁	鮭ソテー きのこソース きゅうりと竹輪のさっぱり和え ウィンナーの玉子炒め 黒豆 ご飯 みそ汁	根菜鶏つくねバーグ あさりの葱味噌和え 山芋磯辺揚げ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ポークチャップ 筍の田舎煮 糸こんにゃくと大根葉のピリ辛そぼろ炒め フルーツ ご飯 みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
夕	ミートオムレツ 大根サラダ 海鮮焼売 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグのトマトソースかけ トマトソース 胡瓜と竹輪のさっぱり和え ポテト唐揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	サワラの西京焼き かき揚げ 紅木の葉と里芋の炊き合 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き じゃが芋と挽肉のドライカレー キャベツのイタリアンサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め 南瓜サラダ ごぼうのすり身揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフポン酢炒め 大根のカニカマあん チンゲン菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	マグロの竜田揚げ 肉ごぼう 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯 みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 632 16.3 23.6 82.3 4.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 588 17.2 15.8 91.5 3.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 557 21.2 15.1 81.4 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 578 16.8 15 92.7 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 612 18.6 21.3 84.4 3.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 573 16.5 21.5 75.2 4.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 579 27.5 15.8 78.7 4

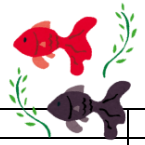
1日計																									
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	1637	53.7	37.7	263	11.1	1788	48	45.2	289.7	9.3	1840	60.1	60.3	253.7	11.4	1642	60.1	48.3	239.1	9.3	1625	58.3	43.8	243.6	9.3	1499	50.6	38.8	228.8	11.1	1574	60.5	47.5	223.3	10

※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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



週　間　献　立　表



曜日	日						
日付	7月31日						
朝	筑前煮 菜の花のしらす和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 482	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 17.6	脂質 (g) 11.1	炭水化物 (g) 76.7	塩分 (g) 3.1		
昼	冷やし中華 小判ひろうず フルーツ						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 504	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 24.1	脂質 (g) 7.2	炭水化物 (g) 83.7	塩分 (g) 4.3		
夕	カニしぐれオムレツ＆シューマイ 五目ひじき キムチもやし 香の物 ご飯 中華スープ						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 503	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 15.2	脂質 (g) 11.5	炭水化物 (g) 82.1	塩分 (g) 4.2		

1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1489	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 56.9	脂質 (g) 29.8	炭水化物 (g) 242.5	塩分 (g) 11.6		

※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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7