



# 週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
朝	鱈の照り焼き 煮物 フルーツ ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 茄子の肉味噌 三色豆 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	肉じゃが 竹輪の蒲焼 塩麴金平 ご飯 みそ汁	豆腐のふわふわ揚げの野菜あん 南瓜煮 ごま昆布 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) 525 22.7 7.5 87.7 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) 487 11.1 12 82.2 2.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 527 18.3 20 65.6 3.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 496 13.5 8.1 90.3 3.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 456 11.6 7.3 83.9 3.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 551 18.7 27.2 57.9 3.6
昼	冷しゃぶ柚子おろしポン酢 竹輪サラダ 炒り玉子 あっさりセロリ ご飯 みそ汁	カレーライス 鶏もも唐揚げ 切干大根煮 フルーツ コンソメスープ	タラの香味ソース 大根のごま酢和え 七彩ひろうず 香の物 ご飯 みそ汁	チキンきのこシチュー 菜の花の白和え 豆乳丸揚げ 黒豆 ご飯 みそ汁	照り玉つくね ロールキャベツ 花型さつま揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き 揚げだし豆腐 若芽の酢の物 ピリ辛きゅうり 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) 616 19 27 69.5 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) 736 19.6 25.7 102.4 5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 436 20.3 4.7 77 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) 716 29.9 28.2 82.1 2.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 520 17.3 7.3 94.6 4.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 549 21.9 13.2 83.2 4
夕	白身魚和風きのこソース 小松菜の煮浸し イカと野菜の包み蒸し しそ桜 ご飯 みそ汁	ポーク味噌炒め あさりの酢味噌和え 南瓜しんじょ えびちりめん ご飯 みそ汁	肉団子の野菜あんかけ 貝柱の玉子炒め コンソメポテト 金時豆 ご飯 みそ汁	変わり天ぷらみぞれあん 炊き合わせ 白菜のゆず風味サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの味噌焼き 炒り豆腐 海鮮焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 角揚げ煮 大根のイタリアンサラダ 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) 451 20.6 7.4 72.9 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 559 20.8 15 83.8 4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 553 18.8 10 94 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) 600 14 21 87.1 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) 606 24.7 17 85.2 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) 641 20.9 23.3 84.2 3.6
1日計	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1592 62.3 41.9 230.1 9.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1782 51.5 52.7 268.4 11.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1516 57.4 34.7 236.6 10.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1812 57.4 57.3 259.5 9.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1582 53.6 31.6 263.7 11.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1741 61.5 63.7 225.3 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

残暑お見舞い  
申し上げます

# 週間献立表

夏休み

曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日																											
朝	野菜炒め 煮物 うずら豆 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 小松菜の胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き オクラのなめ茸和え ピリ辛きゅうり ご飯 みそ汁	ウインナーと温野菜ソテー 南瓜サラダ フルーツ パン 中華コーンスープ	豆腐のひき肉包みみぞれあん 大根サラダ 三色豆 ご飯 みそ汁	野菜の味噌炒め 厚焼き玉子 香の物 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)																										
460	13.7	7.6	83	2.8	432	10.3	7.6	79.8	3.5	538	18.4	18	72.6	2.5	482	13.3	11.7	80.8	3.3	638	16.3	25.1	85	2.8	451	14.6	9.2	75.2	2.5	586	16.7	29	63.5	4.1
昼	とろろそば 貝柱とブロッコリーのソテー フルーツ	ビビンバ丼 キャベツのごま和え 海鮮焼売 フルーツ みそ汁	オムレツ ミートソース ジャーマンポテト ツナマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	マヨタマサラダロールフライ 五目ひじき 合鴨サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ和風きのこソース キャベツのイタリアンサラダ 人参のしりしり 香の物 ご飯 みそ汁	サーモンフライ 炊き合わせ ハムマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	アジの韓国風 キャベツと貝柱のサラダ かぼちゃしんじょう 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)																										
400	15.8	3.2	78.3	3.3	605	19.3	17.4	89	3	658	16.4	23.7	90.7	3.4	649	17.6	27.3	81.5	3.8	564	18.1	18.7	78.6	3.7	624	18.1	19.1	92.1	2.5	532	23.6	11.9	80.7	4.3
夕	唐揚げのチリソース きゅうりと竹輪のさっぱり和え 茄子の煮浸し あっさりセロリ ご飯 中華スープ	タラのねぎ味噌焼き 五目ひじき 豆サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏天みぞれあん 白菜の韓国ナムル風サラダ イカと野菜の包み蒸し ごま昆布 ご飯 みそ汁	ビーフのさっぱり炒め 大根とベーコンのコンソメ煮 ごぼうのすり身揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの野菜あん インゲンとウインナーのソテー 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き 揚げだし豆腐 菜の花の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ 南瓜煮 インゲンのピーナッツ和え 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)																										
707	21.4	24.6	95.2	5.3	512	22.2	6.3	90.2	3.3	699	27.5	27.2	81.4	3.8	609	17.2	24.2	75.9	3.3	536	18.3	11	88	3	657	26.9	25.8	74.1	3.1	620	21.1	13.2	103.8	3.4
1日計	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)	
1567	50.9	35.4	256.5	11.4	1549	52	31.3	259	9.8	1895	62.3	68.9	244.7	9.7	1740	48.1	63.2	238.2	10.4	1738	52.7	54.8	251.6	9.5	1732	59.6	54.1	241.4	8.1	1738	61.4	54.1	248	11.8

※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	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
朝	鮭の塩焼き 厚揚げの生姜煮 黒豆 ご飯 みそ汁	はんぺん煮 肉団子 フルーツ ご飯 みそ汁	じゃが芋のそぼろ煮 菜の花のしらす和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ペーコンエッグ トマトパンネ フルーツ パン コンソメスープ	鯖の味噌焼き 角揚げ煮 昆布豆 ご飯 みそ汁	中華チリソース チンゲン菜とザーサイの和え物 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	4種豆とソーセージのトマト煮込み スクラブルエッグ 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) 476 22.2 6.9 81.5 2.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 19.6 3.6 93.2 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) 418 12.2 3.3 83.8 2.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 568 17.6 22.3 71.4 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) 629 22.7 24.3 76 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) 452 22.3 8.6 81 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) 420 13.3 11.1 65.7 2.9
昼	カレーうどん ブロッコリーエビサラダ チンゲン菜ソテー フルーツ	鶏もも生姜焼き 田舎煮 白菜のゆず風味サラダ 浅炊きキャラ風味 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん ミートオムレツ ビビンバ 香の物 ご飯 みそ汁	ハヤシライス 水餃子野菜あん インゲンの胡麻味噌和え フルーツ コンソメスープ	鮭の葱味噌焼き 里芋と竹輪の味噌田楽 大根葉のピリ辛そぼろ炒め 味の花 ご飯 みそ汁	根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 肉じゃが ニラ玉 キムチもやし ご飯 みそ汁	枝豆とチーズの包みコロッケ キャベツとササミのごまドレ和え 大学芋 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) 465 15.5 10.9 76.2 5.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 586 23.3 18.3 77.8 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) 574 16.6 19.8 80.2 4.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 643 14.1 21.4 95 4.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 25.7 6.6 85.8 4.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 538 19.7 9.4 92.5 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) 637 13.5 18.3 103 3
夕	八宝菜 切干大根のそぼろ炒め 春巻き 香の物 ご飯 中華スープ	鯖竜田揚げ 炒り豆腐 青菜の辛子和え3 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ 大根サラダ 七彩ひろうず フルーツ ご飯 みそ汁	鶏のきのこあん 白菜とツナの煮物 小松菜の辛子和え 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 大根と貝柱サラダ ロールキャベツ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	から揚げ あさりの酢味噌和え 紅木の葉揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 大根の韓国ナムル風サラダ イカ入り海鮮餃子 塩麴金平 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) 518 15.9 11.7 86.2 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) 639 22.9 27.5 71.1 4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 605 22.6 18.6 87.8 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) 595 25.8 20 76.1 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) 635 24.7 22.4 82 4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 690 21.9 21.6 99.2 4.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 593 20.3 18.5 85.1 3.5
1日計	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1459 53.6 29.5 243.9 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) 1718 65.8 49.4 242.1 11.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1597 51.4 41.7 251.8 10.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1806 57.5 63.7 242.5 12	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1777 73.1 53.3 243.8 12	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1680 51.4 39.6 272.7 11.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1650 47.1 47.9 253.8 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

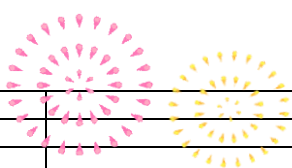
# 週 間 献 立 表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
朝	海鮮バーグ オクラのおかか和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	筑前煮 菜の花の辛子和え 三色豆 ご飯 みそ汁	さわらの照り焼き 煮物 えびちりめん ご飯 みそ汁	ハムステーキ マリネ フルーツ パン 中華コーンスープ	野菜ふんわりよせ 茄子の肉味噌 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	肉じゃが 厚揚げの生姜煮 フルーツ 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
	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)
	381 10.6 4 74.5 2.9	529 18.5 11.3 87 2.4	543 25.1 11.5 81 3.9	453 15 19 53.7 3.3	458 10.5 11.8 76 3	498 12 7.6 92.6 2.5	539 15.1 25 62.4 3.5
昼	冷やし中華 大根のカニカマあん フルーツ	鮭ソテー きのごソース イタリアンパスタサラダ インゲンとウィンナーのソテー 香の物 ご飯 みそ汁	牛肉豆腐 筍とベーコンのピリ辛炒め マリネ フルーツ ご飯 みそ汁	チキン トマトソース 和風のりパスタ 菜の花のそぼろ玉子和え 香の物 ご飯 みそ汁	揚げだしみぞれあん 南瓜のいとこ煮 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ 合鴨サラダ 真砂炒め フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの甘酢あん 小判ひろうず オクラの汐昆布和え ピリ辛きゅうり 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)
	460 21 3.1 85.2 4.3	509 23.4 8.1 84.5 3.6	668 19.9 24.6 87.8 3.5	652 29.3 21.7 80.7 3.7	749 20.2 25.8 106.4 4.5	585 20.1 19.4 83 3.5	527 20.1 11.1 84.9 3.6
夕	タラのきのごソースかけ 卵の花 小松菜のしらす和え 昆布豆 ご飯 みそ汁	ハンバーグ きゅうりと竹輪のさっぱり和え ミニアメリカンドッグ フルーツ ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 里芋と竹輪の味噌田楽 かき揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	サーモンフライ ナポリタン 切干大根 フルーツ ご飯 みそ汁	ミートボールのブラウンソース 大根サラダ 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	照り玉つくねハンバーグ チンゲン菜とザーサイの和え物 花びらさつま 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)
	527 22 11.3 82.5 3.1	589 18.6 15.1 92.9 3.9	599 23.6 11.4 97.9 4.7	648 20.3 22.3 89.9 3.2	638 17.3 17.9 99.5 2.7	540 15.1 15.5 83.2 3.5	473 17.4 5.8 87.7 4.3
1日計	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)
	1368 53.6 18.4 242.2 10.3	1627 60.5 34.5 264.4 9.9	1810 68.6 47.5 266.7 12.1	1753 64.6 63 224.3 10.2	1845 48 55.5 281.9 10.2	1623 47.2 42.5 258.8 9.5	1539 52.6 41.9 235 11.4

※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			
日付	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日			
朝	野菜炒め 煮物 昆布豆 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き 焼売 香の物 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 小松菜の胡麻和え 釜炊き生姜 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			
	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)			
	433 14.8 7.5 75.9 2.9	578 18.8 20.5 75.3 2.9	432 10.3 7.6 79.3 2.9	437 13.6 19.1 54.9 3.3			
昼	冷製和風ツナおろしスパゲッティ ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	豚肉ときくらげの玉子炒め きのこ菜の花の白和え カレーボール 香の物 ご飯 みそ汁	ミートボールのトマトソース 五目ひじき 青菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	フライドチキン トマトペンネ クワイの梅和え 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)			
	624 19.5 14.5 103.7 2.8	537 21.2 15.5 77.7 4	510 18.3 7.7 91.1 3.7	709 21.9 22 102.1 3.8			
夕	チキンパン粉焼き キャベツサラダ エビとしめじのソテー 香の物 ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース 白菜とツナの煮物 ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ベーコンほうれん草コロッセ 蒸し鶏と胡瓜の和風サラダ がんも煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	カレーの香味ソース 白菜とベーコンのコンソメ煮 菜の花のそぼろ玉子和え 香の物 ご飯			
	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)			
	665 28.4 27.2 73.3 2.8	638 16.3 23.8 86.4 3.3	555 14.6 15.1 87.9 3.2	438 16.8 8.6 70.8 2.2			
1日計	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)			
	1722 62.7 49.2 252.9 8.5	1753 56.3 59.8 239.4 10.2	1497 43.2 30.4 258.3 9.8	1584 52.3 49.7 227.8 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