



週間献立表



曜日				木 9月1日	金 9月2日	土 9月3日
日付						
朝				かに玉の甘酢あん ナムル フルーツ ご飯 みそ汁	つくねの照焼き 煮物 三色豆 ご飯 みそ汁	ミートボールクリームシチュー ツナマリネ 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) 433 11.5 6.7 79.5 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) 521 15.2 13.2 81.7 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 606 18.8 23.1 79.1 4.5
昼				赤魚の山椒照焼き 炒り豆腐 きのここと玉ねぎのソテー 黒豆 ご飯 みそ汁	大判肉包み 里芋と竹輪の煮物 小松菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	タラのきのごソースかけ キャベツとササミのごまサラダ つまみ揚げ天 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) 534 23.4 8.3 88 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) 567 14.8 9.7 102.5 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) 565 23 11.8 89.2 3
夕				甘辛唐揚げ 大根と貝柱サラダ 紅木の葉揚げ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ポークサルサソース 白菜のゆず風味サラダ 炊き合わせ あっさりセロリ ご飯 みそ汁	鶏の照り焼き じゃが芋と挽肉のドライカレー 角揚げ煮 高菜炒め 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) 729 25.1 26.7 93.2 4.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 611 22 22.3 78.2 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) 655 25.6 24.8 77.4 3.2
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) 1696 60 41.7 260.7 10.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1699 52 45.2 262.4 9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1826 67.4 59.7 245.7 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	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	
朝	じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 厚揚げのポン酢炒め うり葉唐辛子 ご飯 みそ汁	はんぺん煮 肉団子 塩麴金平 ご飯 みそ汁	ウインナーと温野菜ソテー ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鯖の生姜焼き 切干大根のそぼろ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐のひき肉包みみぞれあん オクラのおかか和え 釜炊き生姜 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)	425 11.4 4.4 83.3 2.9	439 21.1 6.6 71 2.8	468 19 3.2 87.8 4.1	423 10.1 19.4 52.4 2.6	499 20.6 12.6 73 3.1	547 15.3 18.3 78.8 3	551 17.6 15.3 82.8 3.6
昼	冷やしちらしそば 肉豆腐 フルーツ	豚肉の生姜焼き あさりの酢味噌和え がんも煮 野沢菜 ご飯 みそ汁	サワラの胡麻味噌焼き 大根と貝柱サラダ 山芋磯辺揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	たまごサラダ包みコロッケ 白菜のゆず風味サラダ 角揚げ煮 うずら豆 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き 芽キャベツのポトフ 青菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	パリッツオーネ キャベツサラダ インゲンソテー 香の物 ご飯 ミネストローネ	牛焼肉 炊き合わせ チキンマリネ 昆布佃煮 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)	554 24.4 13.7 82.4 4.9	597 21.6 16.8 89.2 4.1	589 22.3 18.1 81.2 2.5	632 13.5 20.6 94.5 2.9	668 25.8 22.5 87.5 2.5	560 13.3 14 92.6 3.2	668 19.5 25.1 87 4
夕	白身魚の幽庵焼き 炊き合わせ オクラの汐昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマン風コロッケ 田舎煮 ツナと玉葱のマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグきのこおろしソース ひじきサラダ 花小丸 ごま昆布 ご飯 みそ汁	カレイの野菜あん キャベツサラダ 南瓜煮 香の物 ご飯 みそ汁	カニ玉 & 春巻きのチリソース チャプチェ 菜の花の煮浸し まぐろ角煮 ご飯 中華スープ	ポークボン酢炒め ツナポテト クワイの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の山椒照焼き 五目ひじき 芋天 香の物 ご飯 お吸い物	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	498 20.6 7.2 87.1 4.7	522 10.4 11 93.4 3.1	607 19.3 21.2 82.8 4.2	502 19.4 8.4 87 3.9	526 13.5 7.7 97.4 5.6	661 23.5 22.7 90.6 3	562 21.5 11.3 91.7 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)	1477 56.4 25.3 252.8 12.5	1558 53.1 34.4 253.6 10	1664 60.6 42.5 251.8 10.8	1557 43 48.4 233.9 9.4	1693 59.9 42.8 257.9 11.2	1768 52.1 55 262 9.2	1781 58.6 51.7 261.5 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	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日																											
朝	海鮮焼き 大豆煮 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの味噌焼き 厚揚げの生姜煮 キムチ大根 ご飯 みそ汁	筑前煮 ブロッコリーのしらす和え 三色豆 ご飯 みそ汁	バーグピカタ 南瓜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	つくねの照焼き チンゲン菜小エビ炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 茄子の肉味噌 うぐいす豆 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 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)	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)																										
445	14.6	6.6	80.7	3.7	479	20.3	10.2	73.7	3.1	493	17.8	11.3	78.6	2.3	576	18.7	29.2	58.3	3.5	494	14.1	13.4	75.7	3.1	461	10.4	11.9	77.1	2.3	489	15.3	14.4	72.7	3.5
昼	ばかしそば 京風がんも煮 菜の花の煮浸し フルーツ	オムレツ ミートソース ジャーマンポテト ビビンバ フルーツ ご飯 コンソメスープ	鰻の生姜焼き 切干大根のそぼろ炒め オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	変わり天ぷら 大根のカニカマあん あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯 お吸い物	月見メンチ 大根のごま酢和え 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	根菜つくね 貝柱の玉子炒め 菜の花の煮浸し あさりセロリ ご飯 みそ汁	鯖の南部焼き 竹の子のそぼろ炒め 大根の韓国ナムル風サラダ 高菜炒め 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)																										
551	21	12.9	88.3	5.8	628	16.1	22.5	86.7	3.8	485	21.9	6.5	83.5	3.1	486	13.4	9	86.1	3.8	578	16.3	16.4	88.7	2.7	479	19.5	7.7	80.7	3.6	551	22.2	15	81.3	4.2
夕	カレイの照焼き 大根とベーコンのコンソメ煮 インゲンのピーナッツ和え 浅炊きキヤラ風味 ご飯 みそ汁	ひれかつ 肉豆腐 豆サラダ 味の花 ご飯 みそ汁	八宝菜 キャベツの韓国ナムル風サラダ 海鮮焼売 高菜炒め ご飯 中華スープ	鶏の西京焼き 揚げ茄子と厚揚げのおろしソース 菜の花の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ インゲンと貝柱のソテー ター菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の照焼き 京風がんも キャベツの金胡麻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	カレーライス 白菜のゆず風味サラダ 鶏もも唐揚げ フルーツカクテル 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)																										
450	19.3	7.7	73.1	2.7	658	25.3	19.6	92.8	3.4	508	16.8	14.2	76.3	3.3	626	24.3	24.2	74.8	3.1	562	20.7	16.9	82.8	3.2	570	23.2	13.5	87.3	4.5	723	19	27.4	94.7	4.6
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)	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)	
1446	54.9	27.2	242.1	12.2	1765	61.7	52.3	253.2	10.3	1486	56.5	32	238.4	8.7	1688	56.4	62.4	219.2	10.4	1634	51.1	46.7	247.2	9	1510	53.1	33.1	245.1	10.4	1763	56.5	56.8	248.7	12.3

※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	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
朝	生姜入り豆腐ステーキ 南瓜煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	野菜炒め 角揚げ煮 ビビンバナムル ご飯 みそ汁	照り玉ハンバーグ 小松菜の胡麻和え 野沢菜 ご飯 みそ汁	和風ポトフ 菜の花の白和え フルーツ パン 中華コーンスープ	肉じゃが オクラのなめたけ和え 塩麴金平 ご飯 みそ汁	かに玉の甘酢あん チンゲン菜とザーサイのナムル 海苔佃煮 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 ミネストローネ
	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)
466	12.1 7.9 84.8 3.3	418 12.2 9.2 69.1 2.6	467 14.8 10 77.6 3.5	409 13.4 12 63.2 3	444 12.5 6.2 82.9 2.5	416 11.8 6.7 76.3 3.6	531 14 26.9 57.1 3.1
昼	けんちんうどん 五目ひじき えび入り団子 フルーツ	揚げだしみぞれあん 里芋と竹輪の味噌田楽 菜の花のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	チキンカツ甘酢あん 豆乳丸揚げ スクランブルエッグ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 浅焼きキャラ風味 ご飯 みそ汁	フライドチキン ナポリタン カリフラワーの明太子ドレッシング フルーツ ご飯 ミネストローネ	ビーフストロガノフ井 大根とササミの中華和え 餃子フライ フルーツ コンソメスープ	肉団子の野菜あんかけ ブロッコリーエビサラダ 二色焼売 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)
466	17.7 8.6 78.6 6.4	715 22.2 25.2 97.3 5	554 19.9 15.5 81.2 2.9	581 22.9 11 95.1 4.6	744 20.3 27.3 101.5 3.4	708 17.9 26.3 97.2 4.4	611 21.1 18.6 86.3 4.9
夕	サーモンフライ 大根とベーコンのコンソメ煮 オクラのなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁	チキンパン粉焼き キャベツサラダ しめじと帆立のソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	タラのきのこソースかけ 田舎煮 あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め ごぼうサラダ カニ風味さつま揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	ひじきと野菜の豆腐揚げきのこおろしソース 南瓜煮 インゲンの胡麻味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマン風コロッケ 筍とベーコンの炒め物 ひじきサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の味噌焼き 芽キャベツのポトフ マリネ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
563	15 17.9 83.6 2.2	752 27.8 30 88.3 2.7	458 20.6 2.6 86.7 4	580 17.9 19.1 82.8 3.2	580 16.6 13.9 94.3 5.4	532 12.2 15.7 83.9 3	511 24.7 7.4 85.1 3.2
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)	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)
1495	44.8 34.4 247 11.9	1885 62.2 64.4 254.7 10.3	1479 55.3 28.1 245.5 10.4	1570 54.2 42.1 241.1 10.8	1768 49.4 47.4 278.7 11.3	1656 41.9 48.7 257.4 11	1653 59.8 52.9 228.5 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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	
日付	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
朝	野菜炒め 茄子の肉味噌 三色豆 ご飯 みそ汁	さわらの西京焼き 厚揚げの生姜煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 菜の花の胡麻和え 野沢菜 ご飯 みそ汁	ハムステーキ きのこソテー フルーツ パン コンソメスープ	筑前煮 竹輪の蒲焼 うずら豆 ご飯 みそ汁	豆腐のひき肉包み ブロッコリーのしらす和え 釜炊き生姜 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)
	446 10.9 10 76.7 1.9	472 20 9.7 73.5 3.5	432 11.8 7.9 78.6 2.9	480 16.5 19.1 58.9 3.6	581 19.7 14.8 90.1 3.3	547 16.4 18.5 78 3.4	
昼	ミートソーススパゲティ きゅうりと竹輪のさっぱり和え ポテトフライ フルーツ	白身魚の香味ソース ピリ辛切干大根サラダ 花小丸 フルーツ ご飯 中華スープ	バーグピカタ&ニラ饅頭 チンゲン菜とザーサイのナムル 南瓜のいとこ煮 パリパリうり昆布 ご飯 みそ汁	赤魚の西京焼き 小松菜のしらす和え あおさ団子フライ えびちりめん ご飯 みそ汁	カレーライス キャベツのイタリアンサラダ 点心 フルーツ コンソメスープ	サーモンフライ あさりと大根の時雨煮 菜の花の胡麻和え 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)
	597 21.5 11.5 98 4.9	565 21.6 14.6 84.6 2.7	563 15.6 14.2 91.8 3.3	504 25.5 7.2 84 3.7	651 13.2 22.7 95 4.1	575 15.5 16.2 90.4 2.6	
夕	鶏のきのこ照焼き キャベツソテー インゲンの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 炊き合わせ 小松菜の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	鯖竜田揚げ 貝柱の玉子炒め がんも煮 フルーツ ご飯 みそ汁	チキンカツ煮 キャベツサラダ クワイとベーコンのソテー 香の物 ご飯 みそ汁	タラの葱味噌焼き 芋天 白菜のごま酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース 温野菜のイタリアンサラダ アメリカンドック あっさりセロリ ご飯 ミネストローネ	
	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)
	701 25.1 21.8 97.2 3.9	627 21.6 20.9 87.5 3.8	633 25.1 21.4 81.2 3.4	552 17 15 84.5 3.3	519 18.8 6.7 92.9 2.2	733 18.9 27.8 97.7 4.2	
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)	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)	
	1744 57.5 43.3 271.9 10.7	1664 63.2 45.2 245.6 10	1628 52.5 43.5 251.6 9.6	1536 59 41.3 227.4 10.6	1751 51.7 44.2 278 9.6	1855 50.8 62.5 266.1 10.2	

※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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7