

週間献立表



曜日	日付						土
							10月1日
朝							和風ポトフ ツナマリネ フルーツ パン コンソメスープ
							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 411 11.6 18.6 49.1 3.2
昼							照り玉ハンバーグ 五目ひじき オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁
							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 534 18.8 13.5 83.5 4.6
夕							牛肉のおろしソース 大根のカニカマあん 青菜のそぼろ玉子和え ごま昆布 ご飯 みそ汁
							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 611 19.1 22.3 80 4
1日計							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1556 49.5 54.4 212.6 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おりませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日																											
朝	つくねの照焼き ター菜のナムル 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	海鮮焼き 大豆煮 フルーツ ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 三色豆 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	鮭の塩焼き 厚揚げの生姜煮 味の花 ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 茄子の肉味噌 金時豆 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																											
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)																										
603	14.7	14.1	76.5	3.2	493	15	6.8	92.5	3.1	442	13.9	7	80.4	2.8	547	19.5	19.7	71.6	4	469	22.3	6.8	76.9	3	490	11.7	12.5	81.2	2.2	574	18.8	29.2	57.8	3.5
昼	鶏天蕎麦 炒り豆腐 竹輪とインゲンのごま和え フルーツ	秋刀魚の胡麻照り焼き 蒸し鶏と菜の花のナムル シューマイ 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキのきのこあんかけ 貝柱の玉子炒め 小松菜の胡麻和え 磯わかめ ご飯 みそ汁	牛丼 さつま芋バター醤油煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ みそ汁	イカ寄せフライ 大根とツナの韓国風 青菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー 花こうや巻き煮 香の物 ご飯 みそ汁	鯖おろしあん 小松菜のしらす和え イカと野菜の包み蒸し 釜炊き生姜 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)																										
674	29	24.6	82.7	4	621	23.8	19	84.5	3.5	482	14.2	10.2	81	3.8	722	17.6	22.3	108.9	3.4	633	19.8	15.6	100.3	2.3	618	25.1	20.5	79.4	3.7	534	21.5	14.8	75.6	3.9
夕	さわらの照焼き 京風がんも 真砂炒め 香の物 ご飯 お吸い物	ベーコンほうれん草コロッケ 南瓜煮 インゲンのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の西京焼き 田舎煮 ツナと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯 お吸い物	八宝菜 里芋と竹輪の味噌田楽 餃子フライ 高菜炒め ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 白菜のゆず風味サラダ がんも煮 香の物 ご飯 みそ汁	マグロの甘酢あん 五目ひじき もやしとザーサイのナムル 塩麴金平 ご飯 みそ汁	厚揚げと筍の味噌炒め 大根とベーコンのコンソメ煮 インゲンの胡麻和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
518	21.9	10.9	81.3	4	574	13.3	12.1	102.2	2.8	605	23.5	21.2	76.1	3.3	572	20.4	13.8	90.1	3.7	573	20.9	16.6	84.4	3.8	521	18.7	10.3	88.2	3.5	507	14.5	11.3	84.8	2.5
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)	
1695	65.6	49.6	240.5	11.2	1688	52.1	37.9	279.2	9.4	1529	51.6	38.4	237.5	9.9	1841	57.5	55.8	270.6	11.1	1675	63	39	261.6	9.1	1629	55.5	43.3	248.8	9.4	1615	54.8	55.3	218.2	9.9

※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

週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
朝	さわらの味噌焼き 炊き合わせ 甘辛肉団子 ごま昆布 ご飯 みそ汁	筑前煮 竹輪の蒲焼 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	肉じゃが 厚揚げの生姜煮 黒豆 ご飯 みそ汁	照り玉ハンバーグ ツナポテト フルーツ パン 中華コーンスープ	鯖の生姜焼き 焼売 塩麴金平 ご飯 みそ汁	かに玉の甘酢あん 蒸し鶏とチンゲン菜のナムル 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	ウィ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
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
昼	けんちんうどん あさりと大根の時雨煮 ひじきサラダ フルーツ 	クラッシュハムカツ 大根と貝柱サラダ 角揚げ煮 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 フルーツ ご飯 ミネストローネ	白身魚の幽庵焼き 炊き合わせ 花小丸 のり佃煮 ご飯 お吸い物	豚肉のピリ辛味噌焼き 大根のそぼろあん キャベツの金胡麻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ヤンニョムチキン 菜の花の炒め物 ツナと玉ねぎのマリネ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	カレーライス あさりの酢味噌和え 肉詰めしいたけ天 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)
夕	変わり天ぷら キャベツサラダ 金平ごぼう 味の花 ご飯 お吸い物	アジの韓国風 麻婆豆腐 大学芋 キムチもやし ご飯 中華スープ	ビーフのさっぱり炒め 大根のカニカマあん オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハムロールフライ 竹の子のそぼろ炒め 菜の花の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	肉団子の野菜あんかけ 京風がんも煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯 みそ汁	鮭ソテー きのごソース ブロッコリーのしらす和え 卵の花 あつさりセロリ ご飯 みそ汁	肉豆腐 白菜のサラダ 春巻き 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)
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)
	1593 55.5 37.5 255.3 13.7	1786 62.6 49.9 262 11.3	1775 46.5 57.5 258 9.8	1737 60.8 44 272.9 12.9	1714 62.2 50 243.8 11.7	1556 59.3 34.5 245.6 10.7	1674 47.5 61.2 228.3 10.8

※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	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
朝	大根のそぼろあん もやしサラダ 三色豆 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 煮物 香の物 ご飯 お吸い物	厚揚げの味噌炒め 大根サラダ 味の花 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	はんぺん煮 茄子の肉味噌 うずら豆 ご飯 みそ汁	さわらの照り焼き 大豆煮 エリンギめんたい風味 ご飯 お吸い物	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	520 12.5 13.9 85 2.3	469 21.6 8.8 72.1 3.3	443 15.3 8.8 74 3.3	561 16.4 24.5 67.3 4	518 15.1 6.7 96.5 3.3	532 24.1 9.7 84.8 4	572 17.7 21.9 72.4 3.7
昼	ばかしそば 炒り豆腐 オクラのおかか和え フルーツ	豆腐ハンバーグ わさび菜あん 五目ひじき えび入り団子 昆布豆 ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ&シューマイ ブロッコリーエビサラダ かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯 みそ汁	チキンの甘酢あん 大根のごま酢和え ナムル餃子 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の香味ソース ブロッコリーのしらす和え スクランブルエッグ 香の物 ご飯 みそ汁	ポトフ ハムロールフライ 大根ナムル風サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	照焼き根菜つくね カリフラワーマヨ玉サラダ かぼちゃ煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	544 20.9 12.8 87.2 4.6	623 21.1 19.3 92 4.5	573 17.4 16.2 86.1 3.9	665 19 21.2 96.6 3.3	402 20.3 3.8 69.4 2.9	598 14 15.6 97.2 2.9	568 16.2 13.4 94.5 4.3
夕	チキン トマトソース 芽キャベツのポトフ インゲンの胡麻味噌和え フルーツ ご飯 みそ汁	牛焼肉 炊き合わせ チキンマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	ベーコンほうれん草コロッケ ひじきサラダ 大豆煮 フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の南部焼き 角揚げ煮 青菜の白和え 浅炊きキャラ風味 ご飯 お吸い物	ポークチャップ 田舎煮 オクラのなめ茸和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き 貝柱の玉子炒め 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	ハッシュドビーフ きゅうりと竹輪のさっぱり和え ポテトフライ フルーツ コンソメスープ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	644 25.3 20 87.1 2.6	652 20.2 23.9 84.6 4.1	613 14.4 17.3 99.1 3.1	592 23 17.8 81.1 3.7	586 20.9 16.3 91 3.8	628 26.4 20.3 79.7 3.7	640 15 21.8 93.1 4.5
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	1708 58.7 46.7 259.3 9.5	1744 62.9 52 248.7 11.9	1629 47.1 42.3 259.2 10.3	1818 58.4 63.5 245 11	1506 56.3 26.8 256.9 10	1758 64.5 45.6 261.7 10.6	1780 48.9 57.1 260 12.5

※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	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	
朝	生姜入り豆腐ステーキ ひじきの炒め煮 キムチもやし ご飯 みそ汁	海鮮焼き 厚焼きたまご 塩麴金平 ご飯 みそ汁	鯖の味噌焼き 角揚げ煮 海苔佃煮 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 コンソメスープ	野菜炒め 角揚げ煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	生姜入り豆腐ステーキ 南瓜煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	431 10.4 8.7 77 3.2	457 13.5 7.7 81.6 2.9	545 22.1 16.2 73.6 3.9	414 13.2 11 64.8 2.7	426 11.9 9.5 70.7 2.5	492 12.3 8.6 89.9 2.8	502 13.9 25.6 54.1 3.3	
昼	カレーうどん きのこ菜の花の白和え えび入り団子 フルーツ	揚げだしみぞれあん 大根とベーコンのコンソメ煮 菜の花の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	ハムマヨフライ カニ風味さつま揚げ オクラのなめたけ和え しゃき筍ねぎ塩ペッパー ご飯 みそ汁	ミートボールのきのこクリームソース 大根のカニカマあん 貝柱の酢味噌和え フルーツ ご飯 みそ汁	鰯の生姜焼き 切干大根のそぼろ炒め 菜の花の胡麻和え エリンギめんたい風味 ご飯 みそ汁	大判肉包み 黒胡麻豆腐揚げ 青菜のそぼろ玉子和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークジンジャー カリフラワーの明太ドレッシング和え 厚揚げの生姜醤油 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)
	510 17.1 11.2 85.8 4.8	671 20.3 26.6 84.5 3.6	564 15.1 16.5 86.8 3.1	544 15.1 11.1 94.6 4.4	454 22.1 5.6 79 3.8	566 13.7 12.7 97.2 3.7	592 20.1 19.6 83.5 3.1	
夕	ポーク生姜焼き 花こうや巻き 茄子の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	サワラの味噌焼き 肉じゃが 海鮮焼売 ごま昆布 ご飯 お吸い物	オムレツ ブロッコリーソテー さつま芋のレモンあん フルーツ ご飯 コンソメスープ	ポークさっぱり炒め 揚げだし豆腐 ポテトサラダ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	鶏の甘辛から揚げ 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	白身魚の照焼き あさりと大根の時雨煮 ミートボール 香の物 ご飯 お吸い物	鶏のきのこあん キャベツサラダ イカ入り海鮮餃子 浅炊きキャラ風味 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)
	639 20.4 20.3 92.7 3.3	619 24.2 15.2 93.1 4.1	664 15.5 21.1 99.9 3.6	661 24.6 26 81 3.7	734 21.7 25.5 102.5 3	600 28.2 11.6 91.9 4.7	628 25.3 22.2 78.8 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)	
	1580 47.9 40.2 255.5 11.3	1747 58 49.5 259.2 10.6	1773 52.7 53.8 260.3 10.6	1619 52.9 48.1 240.4 10.8	1614 55.7 40.6 252.2 9.3	1658 54.2 32.9 279 11.2	1722 59.3 67.4 216.4 9.6	

※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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



週間献立表



曜日	日	月				
日付	10月30日	10月31日				
朝	鮭の塩焼き 小松菜のしらす和え 金時豆 ご飯 お吸い物	すき煮 野菜炒め 昆布豆 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) 435 21.7 4.6 74.6 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) 544 21.2 14.3 79.9 3.1				
昼	チキンクリームパスタ あさりの玉子炒め ツナマリネ フルーツ	かぼちゃとチーズの包みコロッケ カリフラワーマヨ玉サラダ イカと野菜の包み蒸し 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) 784 28.1 25.9 107.6 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) 654 14.7 23.6 110.9 2.9				
夕	ひれかつ 大根サラダ 角揚げ煮 塩麴金平 ご飯 みそ汁	根菜つくねバーグ わさび菜あん 肉じゃが 若芽の酢の物 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) 620 20 21.3 83.9 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) 545 16.5 7.5 103 3.9				
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) 1839 69.8 51.8 266.1 9.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1743 52.4 45.4 293.8 9.9				

※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