



週間献立表

曜日					木	金	土
朝					12月1日 野菜炒め ミートボール 三色豆 ご飯 みそ汁	12月2日 かに玉の甘酢あん 厚揚げ煮 海苔佃煮 ご飯 中華スープ	12月3日 トマトシチュー キャベツサラダ 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) 526 18.4 8.9 91.1 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 424 10.7 6.4 78.1 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) 487 15 22.8 54.9 2.5
昼					プルコギ 貝柱の酢味噌和え 二色焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	鰹の生姜焼き 肉じゃが 菜の花の和え物 えびちりめん ご飯 みそ汁	肉豆腐 温野菜とウィンナー炒め 小松菜の辛子和え 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) 623 16.4 22.8 85.7 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) 508 25.2 9.2 79 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) 583 16.5 19.2 82.9 3.7
夕					ふわふわ揚げ生姜あん キャベツサラダ バイクドエッグパンプキン エリンギめんたい風味 ご飯 みそ汁	フライドチキン 大根とベーコンのコンソメ煮 コーンマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの柚子味噌焼き きのこと菜の花の白和え さつま芋のレモンあん 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) 633 14.6 27.4 80.1 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) 523 16.4 16.2 74.3 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 600 21.9 14.6 94.1 2.9
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) 1782 49.4 59.1 256.9 9.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1455 52.3 31.8 231.4 10	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1670 53.4 56.6 231.9 9.1

※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
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
朝	大根のそぼろあん 炊き合わせ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ ジャーマンポテト フルーツ ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き ナムル 味の花 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	ふわふわ揚げ生姜あん 厚焼玉子とウインナー ごま昆布 ご飯 みそ汁	さわらの照り焼き 大豆煮 しゃき筍ねぎ塩ペッパー 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) 503 17 11.5 81.1 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) 453 10.2 8.7 82.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 421 24 4.9 67.8 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) 542 17.3 15.2 81.6 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) 663 17.4 28.4 81.1 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 524 24.5 10.8 79.7 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) 559 16.5 24.7 66.6 4
昼	ばかしそば きのこほうれん草の梅肉和え 花小丸 フルーツ	白身魚の香味ソース 彩りビーフン 白菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキ ウインナーブロッコリーソテー 春巻き フルーツ ご飯 みそ汁	ジューシー包みメンチカツ 肉野菜炒め 卵の花 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鯖の南部焼き 蒸し鶏のごまサラダ 紅葉しんじょう 香の物 ご飯 みそ汁	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ 豚肉と大根の煮物 もやしとザーサイのナムル 香の物 ご飯 みそ汁	ハムカツ 炒り豆腐 ほうれん草の煮浸し 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) 548 19.1 15.8 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) 458 19.2 7.9 75 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) 540 18.5 14.3 82.1 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) 632 18.8 23.4 83 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) 542 22.5 14.2 79.4 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) 604 14.3 22.4 84.6 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) 492 15 10.8 81.1 3.3
夕	おでん 炒り豆腐 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉と竹の子の味噌炒め 海鮮ニラもやし天 インゲンのおかか和え しばきくらげ ご飯 みそ汁	肉団子の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 コールスローサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き 煮物 オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	チキン トマトソース 温野菜とベーコンの洋風煮 ミートオムレツ フルーツ ご飯 コンソメスープ	ポークさっぱり炒め 炊き合わせ スパゲッティサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	サバの味噌煮 竹の子のそぼろ炒め インゲンの辛子和え 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) 504 16.9 11.6 80.7 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 520 17.6 14.5 76.6 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) 578 16.9 10 103.1 5.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 512 20.7 10.3 82.4 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) 604 24.5 21.7 72.1 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) 763 19.3 30.3 98.5 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) 552 22.7 14.5 81.7 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) 1555 53 38.9 245.6 11.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1431 47 31.1 233.9 8.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1539 59.4 29.2 253 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) 1686 56.8 48.9 247 12	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1809 64.4 64.3 232.6 10.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1891 58.1 63.5 262.8 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) 1603 54.2 50 229.4 11.3

※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	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
朝	生姜入り豆腐ステーキ 五目ひじき エリンギめんたい風味 ご飯 みそ汁	海鮮焼き 厚焼きたまご 塩麴金平 ご飯 みそ汁	イカタコさつま 角揚げ煮 香の物 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	筑前煮 ブロッコリーのしらす和え 黒豆 ご飯 みそ汁	はんぺん煮 茄子浸しおかか掛け 昆布豆 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) 456 12.6 9.7 79.2 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) 463 13.6 7.9 82.5 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 450 16.3 7.8 75.8 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) 469 15.3 14.2 69.1 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) 506 17.6 11.6 81 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) 486 16.7 7.8 84.6 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) 461 12.8 21.6 53.8 2.7
昼	カレーうどん カニ風味さつま揚げ オクラのおかか和え フルーツ	中華丼 大根の豆板醤炒め 二色焼売 フルーツ お吸い物	カニしぐれオムレツ&唐揚げ きのこ菜の花の白和え 切干大根 磯わかめ ご飯 みそ汁	ハムロールフライ 肉じゃが 白菜のごま酢和え えびちりめん ご飯 みそ汁	赤魚の西京焼き あさりの玉子炒め ふろふき大根 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮天&香り揚げ 五目ひじき ほうれん草のしらす和え フルーツ ご飯 みそ汁	まよたまサラダロール 煮物 若芽のサラダ 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) 473 12.4 10.1 83.5 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) 626 17 22.9 83.1 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) 498 14.6 10.9 83.5 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) 605 17 15.7 96.7 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) 449 20.3 6.5 76.4 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) 644 25.7 20.3 92.3 4.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 636 14.6 26.7 81.7 4
夕	照り焼きハンバーグ カリフラワーマヨ玉サラダ 茄子の南蛮漬け 釜炊き生姜 ご飯 コンソメスープ	鱈の生姜焼き 揚げだし豆腐 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め もやしとザーサイのナムル 煮物 フルーツ ご飯 みそ汁	アジの韓国風 煮物 甘辛肉団子 香の物 ご飯 お吸い物	チキンステーキ カリフラワーとハムのサラダ 金平ごぼう フルーツ ご飯 みそ汁	鮭ソテー きのこソース 蒸し鶏のごまサラダ がんも煮 えびちりめん ご飯 みそ汁	牛丼 炊き合わせ しめじと帆立のソテー フルーツ 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) 605 14.6 21.9 84.8 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) 517 22.7 14.1 72.6 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) 595 15.3 22.3 80.5 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) 533 24.2 12.3 78.4 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) 718 26.1 22.9 99.9 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) 522 27.7 10.4 79 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) 695 21.1 24.1 95 3.8
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) 1534 39.6 41.7 247.5 12.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1606 53.3 44.9 238.2 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) 1543 46.2 41 239.8 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) 1607 56.5 42.2 244.2 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) 1673 64 41 257.3 9.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1652 70.1 38.5 255.9 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) 1792 48.5 72.4 230.5 10.5

※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	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
朝	アジの照り焼き 大豆煮 しゃき筍ねぎ塩ペッパー ご飯 みそ汁	豚バラ大根 鮭の塩焼き 昆布豆 ご飯 みそ汁	肉団子わさび菜あん ひじきの煮物 海苔佃煮 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	海鮮焼き 厚焼きたまご 塩麴金平 ご飯 お吸い物	豆腐ステーキ 茄子の肉味噌 三色豆 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)
448	23.9 7.1 79.7 3.6	539 21.7 16.3 73.4 2.2	466 14.1 8.5 84.2 4.1	428 12 10.5 72.1 3	463 13.7 7.6 83.3 3.3	526 11.8 13.5 87.3 2.9	419 10.5 17.5 54.1 2.6
昼	けんちんうどん 京風がんも 真砂炒め フルーツ	鶏の照り焼き 青菜のナムル イカと野菜の包み蒸し まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	バーグピカタ&ハムステーキ 角揚げ煮 豆サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの山椒照り焼き 切り干し大根のトマト煮 大学芋 ごま昆布 ご飯 みそ汁	鶏天みぞれあん 合鴨入りサラダ カレーボール 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き ナポリタン かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯 みそ汁	フライドチキン クリームシチュー コーンサラダ ご飯 フルーツ 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)
446	12.9 9.9 77.1 5.3	651 29.3 20.9 81.3 4	629 21.9 15.2 96.7 3.4	577 22.9 8.8 98.4 3.6	610 25.2 17.4 85 4.3	714 18.9 29.5 89 3.7	596 16.6 18.8 87.9 3
夕	ひれかつ 煮物 大根サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ 彩りビーフン 竹輪サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏唐揚げ ジャーマンポテト 玉ねぎサツマ 釜炊き生姜 ご飯 中華スープ	八宝菜 ニラもやし天 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	サーモンフライ あさりと大根の時雨煮 いんげんのピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポトフ 貝柱の玉子炒め 大根サラダ 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 煮物 茄子の煮浸し しばきくらげ 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)
598	18.3 16.9 90.3 3.5	627 15.2 22.8 88.2 4.6	615 18.5 20.1 85.5 2.6	529 17 15.7 77.3 3.1	486 14.5 9.5 83.6 3.2	489 14 12.5 115.9 3	505 21 8.9 83.8 4.7
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)
1532	55.1 33.9 247.1 12.4	1817 66.2 60 242.9 10.8	1710 54.5 43.8 266.4 10.1	1534 51.9 35 247.8 9.7	1559 53.4 34.5 251.9 10.8	1729 44.7 55.5 292.2 9.6	1520 48.1 45.2 225.8 10.3

※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	
朝	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
	さわらの味噌焼き 炊き合わせ うずら豆 ご飯 お吸い物	鯖の生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 ブロッコリーのしらす和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	バーグピカタ マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	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 お吸い物	肉じゃが 厚揚げの生姜煮 黒豆 ご飯 みそ汁	野菜炒め ミートボールケチャップ煮 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)
549 23 11.5 85.6 3	528 20.6 12.9 79.6 3	501 21.1 11.2 76.8 3.2	595 21 23.5 74.6 3.9	395 10.6 4.9 74.5 3.2	542 11.8 12.6 93 2.6	526 16.7 25.3 56.7 3.8		
昼	ほうれん草のトマトスパゲッティ ブロッコリーエビサラダ アメリカンドック フルーツ	豆腐ステーキのきのこあんかけ 五目ひじき カリフラワーの明太サラダ 高菜炒め ご飯 みそ汁	鮭の幽庵焼き 田舎煮 ター菜とザーサイの中華和え 香の物 ご飯 みそ汁	おでん 温野菜とウィンナーのコンソメ煮 ごぼうサラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	赤魚の西京焼き きのこ菜の花の白和え ごぼう天煮 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグおろしソース しいたけ肉詰め天 金平ごぼう 香の物 ご飯 みそ汁	たらの西京焼き 炊き合わせ 花小丸 味の花 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)
	652 23.1 20.1 94.3 3.7	519 14.6 13.2 85.5 4.2	474 21.9 5.8 84.1 5.1	475 16.3 10.4 77.5 3.3	475 21.8 6.7 80.7 3.5	555 17.6 14.5 86.7 4.6	513 24.7 9.2 80.9 3.5	
夕	牛焼肉 煮物 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハムロールフライ 大根とツナの炒め煮 かぼちゃ煮 香の物 ご飯 みそ汁	チキン トマトソース キャベツソテー ポテトサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚のおろしあん 白菜のサラダ 焼売 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフカレー 海鮮ニラもやし天 小松菜の胡麻和え フルーツ コンソメスープ	鶏唐揚げ 大根と貝柱サラダ かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯 みそ汁	年越し蕎麦 厚焼き玉子カニカマあん あさりの酢味噌和え フルーツ	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	620 18.5 21.6 84.3 3.7	554 14.5 13.2 92.1 3.6	637 21.9 24.5 76.9 2.1	533 22.3 13 78 3.5	621 13.3 21 91.7 4.5	643 20.1 25.6 80.4 3.3	579 22.6 13.6 93.1 5.7	
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)	
1821 64.6 53.2 264.2 10.4	1601 49.7 39.3 257.2 10.8	1612 64.9 41.5 237.8 10.4	1603 59.6 46.9 230.1 10.7	1491 45.7 32.6 246.9 11.2	1740 49.5 52.7 260.1 10.5	1618 64 48.1 230.7 13		

※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

