



週間献立表



明けまして
おめでとらございます

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
朝	さわらの味噌焼き 煮物 黒豆 ご飯 みそ汁	つくねの照焼き 白和え 香の物 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 青菜ソテー 磯わかめ ご飯 みそ汁	トマトシチュー 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	イカタコさつま 炊き合わせ 香の物 ご飯 お吸い物	ホキの照り焼き 人参のチャンプルー わさび菜きのこ ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 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	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 菜の花のお浸し フルーツ お吸い物	唐揚げ 大根とベーコンのコンソメ煮 海鮮焼売 キムチもやし ご飯 みそ汁	赤魚の山椒照り焼き 京風がんも煮 白菜の青じそサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	牛肉コロッケ コーンサラダ 棒天煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	カニ玉 蒸し鶏のごまサラダ 花小丸 フルーツ ご飯 みそ汁	中華炒め 白菜と貝柱サラダ 平焼き 高菜炒め ご飯 みそ汁	鮭の幽庵焼き 大根のカニカマあん 山芋磯辺揚げ 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)
夕	豚肉の生姜焼き 五目ひじき ハムマリネ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	カレーの照焼き 貝柱の玉子炒め 竹輪の二色揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	ビーフポン酢炒め ひじきの豆サラダ 豆乳丸揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	タラのきのこソースかけ 南瓜のいとこ煮 イカと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め あさりと大根の時雨煮 白菜の辛子和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ハンバーグおろしソース 五目ひじき ポテトフライ フルーツ ご飯 コンソメスープ	おでん 炒り豆腐 インゲンの胡麻味噌和え えびちりめん 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)

※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	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
朝	ふわふわ揚げ生姜あん 茄子の肉味噌 香の物 ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 大豆煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	生姜入り豆腐ステーキ ごま昆布 わさび菜きのこ ご飯 みそ汁	オムレツ ツナマリネ フルーツ パン コンソメスープ	筑前煮 煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き 煮物 香の物 ご飯 お吸い物	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
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	鶏天蕎麦 炊き合わせ キャベツの胡麻サラダ フルーツ 	牛丼 刻み昆布煮 もやしのナムル フルーツ みそ汁	ポーク生姜焼き 五目切干大根 茄子の南蛮漬け 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	豆腐ハンバーグ きのこあん あざりと大根の時雨煮 海鮮焼売 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	白身魚の照焼き 合鴨入りサラダ 炊き合わせ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鶏の味噌焼き 五目ひじき きのこほうれん草の白和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のおろしあん 南瓜のいとこ煮 菜の花のピーナッツ和え きくらげ昆布 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)
夕	赤魚の西京焼き 厚揚げの生姜煮 菜の花のしらす和え 釜炊き生姜 ご飯 お吸い物	天ぷら(大根おろし添え) 豚肉と大根の煮物 あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	アジの韓国風 肉じゃが カリフラワーの明太サラダ 香の物 ご飯 中華スープ	チキステーキ 温野菜とウィンナーのコンソメ煮 白菜のごま酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフカレーライス 野菜コロッケ ごぼうサラダ フルーツ コンソメスープ	肉豆腐 大根とベーコンのコンソメ煮 オクラのなめたけ和え 高菜炒め ご飯 みそ汁	ミートボールきのこシチュー 大根サラダ 花がんと煮 旨辛うり 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)
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)

※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