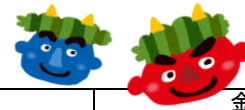


# 週間献立表

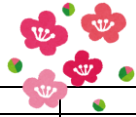


曜日			水	木	金	土
日付			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
朝			和風ポトフ マカロニサラダ フルーツ パン 中華スープ	野菜ふんわりよせ ジャーマンポテト わさび菜きのこ ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 炊き合わせ 香の物 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ
			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 523 16.4 16.3 77.7 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 446 10.8 9.6 76.5 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 466 22 8.3 72.2 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) 486 11.9 25.4 49.6 2.8
昼			クラムチャウダーロールフライ 筍の味噌炒め ブロッコリーとハムの彩りサラダ まぐろ角煮 みそ汁 ご飯	白身魚の香味ソース コーンサラダ 二色焼売 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	揚げだしみぞれあん 大根とツナのごま和え ウィンナー 三色豆 ご飯 みそ汁	酢鶏 人参のチャンプルー イカと野菜の包み蒸し 子持ちサラダ 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) 577 16.7 16.6 88.9 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) 513 19.6 10.7 81.1 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) 734 18.8 27.4 99.1 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) 563 19.5 15.1 84.2 3.2
夕			アジの韓国風 麻婆豆腐 豆サラダ 味の花 ご飯 みそ汁	鶏の味噌焼き 椎茸肉詰め天 白菜の青じそサラダ 昆布豆 ご飯 みそ汁	ポークチャップ ササミときゅうりの梅和え 煮物 フルーツ ご飯 みそ汁	鱈の南部焼き 田舎煮 インゲンソテー 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) 552 26.4 12 82.7 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 676 28.7 24.8 79.5 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) 603 23.3 15.8 91.3 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) 482 20.2 8.2 77.7 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) 1652 59.5 44.9 249.3 11.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1635 59.1 45.1 237.1 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) 1803 64 51.5 262.6 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) 1531 51.6 48.7 211.5 9.8

※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	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11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	肉じゃが 厚揚げの生姜煮 フルーツ ご飯 みそ汁	さわらの照り焼き 炊き合わせ 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	4種豆とソーセージのトマト煮込み 照焼きミニハンバーグ フルーツ パン コンソメスープ	海鮮焼き オクラのおかか和え 金時豆 ご飯 みそ汁	筑前煮 鯖の生姜焼き 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜クリームシチュー キャベツと貝柱のサラダ 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)																										
583	12.7	24.4	75.6	3.2	497	12.2	8.7	91.5	2.5	498	21.6	13.2	79.6	4.4	549	18.2	18.6	76.4	4.1	451	13.2	4.8	87.6	2.7	551	22.3	16.5	74	3	467	12.3	17.8	64.8	3.4
昼	カレーうどん 豚肉と大根の煮物 もやしの磯和え フルーツ	ポーク生姜焼き 炒り豆腐 大根サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキ&オムレツ 豆サラダ 山芋磯辺揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	桜エビと筍の包みメンチ 肉ごぼろ 白菜の辛子和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	赤魚の照焼き 肉じゃが 菜の花の辛子和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	バーグピカタ&ポロニアソーセージ 炊き合わせ 鶏と春雨のボン酢和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	チキンカツ 切干大根のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
436	12.5	8.5	77.6	4.4	665	23.3	24.3	86.1	3.4	585	16.2	16.9	89	3.2	592	18.5	14.5	94.7	3.9	563	23.4	7.5	98.8	4.3	497	17.7	10.7	80.5	3.7	585	18.9	16.8	87.2	2.5
夕	鶏肉の山椒照り焼き 煮物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 みそ汁	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ 五目ひじき 菜の花のピーナッツ和え えびちりめん ご飯 みそ汁	おでん 肉野菜炒め 真砂炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	鮭の西京焼き 大根のカニカマあん ほうれん草の白和え 香の物 ご飯 お吸い物	鶏天 キャベツの胡麻サラダ 棒天 昆布豆 ご飯 みそ汁	ホキの野菜あんかけ 南瓜煮 大根の韓国ナムル風サラダ 三色豆 ご飯 中華スープ	ポトフ 白菜のイタリアンサラダ 鯖の生姜焼き 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)																										
723	24.8	26.4	92.4	3.2	620	19.2	19.9	88.5	4.6	479	14.3	9	84	3.4	416	20.8	5.1	70	3.6	672	20.6	25	88.9	3.3	474	19.6	2.7	90.5	4.1	560	18.6	17.2	79.8	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1742	50	59.3	245.6	10.8	1782	54.7	52.9	266.1	10.5	1562	52.1	39.1	252.6	11	1557	57.5	38.2	241.1	11.6	1686	57.2	37.3	275	10.3	1522	59.6	29.9	245	10.8	1612	49.8	51.8	231.8	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	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
朝	野菜炒め つくね小判 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 人参のチャンプルー 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 金平ごぼう 磯わかめ ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ポテトサラダ フルーツ パン クリームスープ	豚肉と大根の煮物 厚焼き玉子 うずら豆 ご飯 みそ汁	生姜入り豆腐ステーキ オクラの汐昆布和え あみ佃 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 フルーツ パン 中華スープ
	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)
	484 17.8 11.3 76.5 3.4	438 12.2 10.3 71.2 2.5	398 20.4 4.5 67.2 3.8	559 15.1 25.6 64.7 2.9	532 16.1 11.6 88.8 2.5	419 11.3 8.3 73.8 4.2	416 12.9 15.6 52.8 3.5
昼	かき揚げそば 五目ひじき ほうれん草のしらす和え フルーツ	タラのきのこソースかけ 温野菜とウィンナーのコンソメ煮 チンゲン菜のごまみそ和え 香の物 ご飯 みそ汁	チキン南蛮 小判ひろろず ター菜のナムル 金山寺味噌 ご飯 みそ汁	鮭の山椒照り焼き 田舎煮 菜の花の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	おでん 竹の子のそぼろ炒め ほうれん草のおかか和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	プルコギ あさりの玉子炒め 煮物 野菜なめこ ご飯 みそ汁	カレイの香味ソース 菜の花の白和え 茄子の南蛮漬け 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)
	437 17.1 6.8 79.3 4.8	408 18.5 2.6 76.9 3.8	771 22.2 36.5 85.7 4.3	454 22.4 3.8 79.9 3.6	433 14.8 7 77.7 4	596 19.1 20.4 81.8 3.7	465 20.7 8.7 73.2 2.8
夕	鱈の柚子味噌焼き 煮物 オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 お吸い物	ほうれん草コロツケ 豆サラダ しめじと帆立のソテー フルーツ 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 ごま昆布 ご飯 中華スープ	大判肉包み 高野豆腐煮 ツナと玉ねぎのマリネ 高菜油炒め ご飯 みそ汁	チキントマトソース ウィンナーソテー イカと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	鯖塩焼き 貝柱の酢味噌和え さつまいもバター醤油煮 香の物 ご飯 お吸い物	肉豆腐 炊き合わせ もやしのごま和え 金時豆 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	459 22.2 7.6 74.1 3.9	603 15.5 15.5 99 2.7	466 14.9 9.9 77.9 4	527 14.4 12.1 87.5 3.5	646 25.4 21.8 82.5 2.7	530 20 11.3 84 3.9	663 23.4 18 100.8 4.4
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)
	1380 57.1 25.7 229.9 12.1	1449 46.2 28.4 247.1 9	1635 57.5 50.9 230.8 12.1	1540 51.9 41.5 232.1 10	1611 56.3 40.4 249 9.2	1545 50.4 40 239.6 11.8	1544 57 42.3 226.8 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	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日																											
朝	つくねの照焼き 五目切干大根 香の物 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 鯖の照り焼き 磯わかめ ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 蒸し鶏と菜の花の煮浸し 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	トマトシチュー ウインナーと温野菜ソテー フルーツ パン コンソメスープ	厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 味の花 ご飯 みそ汁	筑前煮 ミートボール甘辛煮 香の物 ご飯 みそ汁	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)																										
550	15.9	14.8	85	3.2	487	16.3	12.8	73.6	2.9	396	21.7	4	66	3.2	438	14.7	12.7	66.1	2.6	461	13.1	10.2	77.2	3	598	22.8	17.7	83.6	3.1	459	13.3	24	47.5	2.9
昼	ツナとほうれん草のトマトスパゲッティ カリフラワーエビサラダ チーズポテト フルーツ コンソメスープ	ビビンバ丼 白菜と蒸し鶏の胡麻サラダ 炊き合わせ フルーツ みそ汁	豆腐のふわふわ揚げ生姜あん ジャーマンポテト ツナと玉ねぎのマリネ 塩麹金平 ご飯 みそ汁	カレーライス チキンカツ 南瓜サラダ フルーツ コンソメスープ	鶏の照焼き 大根サラダ ひじき煮 香の物 ご飯 みそ汁	和風きのこハンバーグ 煮物 豆サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ポトフ もやしとザーサイのナムル 野菜コロッケ 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)																										
640	23.6	19	94.5	4.3	673	25.3	23.9	85.7	3.6	615	14.2	21.7	88	3.5	654	15.3	21.1	98.8	3.9	621	23.5	20.6	82	3.3	604	19.3	17.6	90.5	3.6	516	13.5	14.7	76.3	2.5
夕	ひれかつ 温野菜とウインナーのコンソメ煮 ひじきの豆サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の照焼き 角揚げ煮 あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	ブルコギ 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの味噌焼き 煮物 ごぼうサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	サーモンフライ ブロッコリーソテー ミニハンバーグ フルーツ ご飯 コンソメスープ	ホキの山椒焼き 野菜炒め 揚げだし豆腐 えびちりめん ご飯 みそ汁	牛肉ときくらげ炒め 白菜と貝柱サラダ かぼちゃ煮 塩麹金平 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
539	19.2	14.5	81.1	3	509	21.3	8	84.9	4.7	612	23.3	19.2	85.2	3.7	608	25.7	17.7	84	3.7	516	16.2	12.3	83	2	528	26.8	12.1	74.9	3.6	566	14.5	19.4	80.4	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1729	58.7	48.3	260.6	10.5	1669	62.9	44.7	244.2	11.2	1623	59.2	44.9	239.2	10.4	1700	55.7	51.5	248.9	10.2	1598	52.8	43.1	242.2	8.3	1730	68.9	47.4	249	10.3	1541	41.3	58.1	204.2	8.6

※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	火			
日付	2月26日	2月27日	2月28日			
朝	肉野菜炒め つくね小判 金時豆 ご飯 みそ汁	肉じゃが 生姜入り豆腐ステーキ フルーツ ご飯 みそ汁	豚と大根の煮物 ブロッコリーのしらす和え ごま昆布 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)			
	493 14.4 11.4 81.9 2.6	503 12.7 9.4 91.3 2.7	423 13.5 8.1 73.5 3.1			
昼	けんちんうどん ニラ玉 煮物 フルーツ	鮭の幽庵焼き 小判ひろうず 菜の花の胡麻和え 昆布豆 ご飯 みそ汁	えびカツ タルタルソース 和風サラダ 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)			
	452 15.9 8.3 78.2 5.5	524 25.4 9.8 82.1 3.9	737 22 28.9 94.6 4			
夕	チキン香味ソース あさりと大根の時雨煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	京都九条ネギ入りオムレツ ミートソース カリフラワーとベーコンのコンソメ煮 ハムマリネ 釜炊き生姜 ご飯 コンソメスープ	中華丼 もやしのピリ辛炒め ポテトサラダ フルーツ 中華コーンスープ			
	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)			
	621 23.4 18.9 90.7 3.2	507 14.4 8.1 91 3.5	502 14.9 13.1 78.6 2.7			
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)			
	1566 53.7 38.6 250.8 11.3	1534 52.5 27.3 264.4 10.1	1662 50.4 50.1 246.7 9.8			

※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