



# 週間献立表



曜日			水	木	金	土
日付			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
朝			バーグピカタ 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	つくねの照焼き 切干大根 三色豆 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 鯖の照り焼き 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	目玉焼き&ウィンナー クワイと青菜の小エビ炒め フルーツ パン コンスープ
			エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 482 13.5 24.8 50.6 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) 586 17.6 15 92.6 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) 529 15.4 16.6 76.1 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 357 12.3 11 52.2 2.9
昼			鶏天 炒り豆腐 オクラの汐昆布和え 味の花 ご飯 みそ汁	白身魚のおろしあん 竹の子のそぼろ炒め はんぺんのバター醤油 香の物 ご飯 みそ汁	ちらし寿司 花小丸&しゅうまい 小判ひろうず フルーツ お吸い物	包みコロッケ(菜の花と明太子入り) ブロッコリーサラダ ほうれん草のしらす和え 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) 590 24.3 16.7 81.8 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) 612 23 18 87.2 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) 609 17.3 15.4 99.2 4.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 571 13.9 24.4 93.1 2.4
夕			タラの葱味噌焼き 炊き合わせ 菜の花の和え物 香の物 ご飯 お吸い物	ビーフさっぱり炒め 刻み昆布煮 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	アジの韓国風 鶏と春雨の梅和え 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の山椒照り焼き 人参とツナの玉子炒め さつま芋のレモンあん 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 23.7 5.1 82.4 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) 566 17.2 17.1 85 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) 541 21.8 10.7 87.3 4.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 649 24.8 20.5 86.7 3
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) 1545 61.5 46.6 214.8 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) 1764 57.8 50.1 264.8 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) 1679 54.5 42.7 262.6 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) 1577 51 55.9 232 8.3

※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



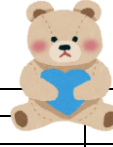
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
朝	揚げ海鮮焼き ひじき煮 塩麴金平 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキカニカマあん 茄子の肉味噌 ごま昆布 ご飯 お吸い物	筑前煮 海鮮焼売 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	トマトシチュー ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ	肉野菜炒め 厚焼き玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	豆腐のふわふわ揚げ生姜あん つくねの照焼き うずら豆 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
419	18.4 5.8 75.4 2.6	518 11.8 15.5 79.8 3.4	442 15.6 8.1 74.9 2.2	520 17.1 15.1 71.9 2.5	490 14.5 13.3 75.9 2.4	679 16.8 28.2 86.6 3.4	490 12.3 26.3 50.8 2.9
昼	五目そば 白菜と蒸し鶏の胡麻サラダ イカと野菜の包み蒸し フルーツ	鯖の味噌幽庵焼き 田舎煮 チンゲン菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	照焼きハンバーグ 温野菜ソテー 白菜韓国風サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏のわさび竜田揚げ 切干大根 もやしとキャベツの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	おでん きのこ小松菜の白和え 鯖の照焼き ごましゃぶ若竹 ご飯 みそ汁	赤魚の胡麻焼き もやしとハムの豆板醤炒め じゃが芋のそぼろあん 高菜炒め ご飯 みそ汁	ビーフカレー えびかつ カリフラワーの明太ドレッシング和え 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)
470	16.5 12.2 75.6 3.8	499 21.2 9.2 81.1 4.5	517 14.1 8.4 84 2.4	514 16.4 11.1 85.5 2.6	545 19.2 17.4 74.3 3.3	543 24.9 12.2 80.3 4.5	637 16.4 21.1 92.5 3.7
夕	白身魚のピリ辛焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 アメリカンドック 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	ひれかつ 炊き合わせ 真砂炒め フルーツ ご飯 お吸い物	白身魚の照焼き 大根煮 チンゲン菜の小エビ炒め 昆布豆 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 揚げ出し豆腐 菜の花のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の西京焼き キャベツサラダ 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯 お吸い物	肉団子の野菜あんかけ 南瓜煮 オクラのなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁	ポトフ 白菜のイタリアンサラダ えび入り団子 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)
523	20.1 12.4 78.6 2.6	555 14.9 15.5 85.2 3.1	475 20.3 7.1 79.6 3.7	731 19.6 32.8 85.9 4	541 22.5 16.3 74.8 3.1	495 12.6 7 94.1 4.2	588 17.6 20.4 81.7 4.1
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)
1412	55 30.4 229.6 9	1572 47.9 40.2 246.1 11	1434 50 23.6 238.5 8.3	1765 53.1 26.2 243.3 9.1	1576 56.2 47 225 8.8	1717 54.3 47.4 261 12.1	1715 46.3 67.8 225 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



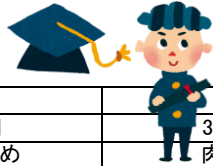
# 週間献立表



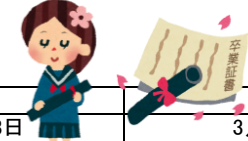
曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日																											
朝	カニ玉&焼売の甘酢あん キャベツと貝柱のサラダ 三色豆 ご飯 みそ汁	肉野菜炒め 竹輪の蒲焼き 香の物 ご飯 みそ汁	サケの塩焼き 厚焼き玉子 香の物 ご飯 お吸い物	ハムエッグ ツナマリネ フルーツ パン コンソメスープ	野菜ふんわりよせ 鱈の照り焼き 香の物 ご飯 みそ汁	いかたこさつま 菜の花の白和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	温野菜クリームシチュー キャベツとカニカマのサラダ 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)																										
524	12.3	13.8	86.2	2.3	453	13.6	11.1	71.8	3.2	424	20.3	7.5	66.2	2.7	458	17.6	19.6	51.2	3.3	418	18.1	5.5	70.9	2.9	402	15.6	4.3	74.4	2.5	462	12.3	13.1	74	3.6
昼	たぬきうどん 土佐煮 インゲンの胡麻和え フルーツ	鯖の照り焼き 炒り豆腐 ハムと玉ねぎのマリネ 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	チキンステーキ キャベツサラダ 角揚げ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	中華丼 二色焼売 金平ごぼう フルーツ 中華スープ	和風きのこハンバーグ 煮物 小松菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの香味ソース 大根のそぼろあん 白菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ホキの山椒焼き 春雨サラダ さつまいもバター醤油煮 ごましゃぶ若竹 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)																										
330	9.4	4.4	62.3	4.8	685	23.9	26.7	81.1	4.4	600	19.6	14.6	95.5	3.1	554	16.2	13.8	87.9	3.2	512	14.2	7.3	85.6	3.3	433	19.8	4.2	76	3	468	19.7	4.1	84.9	2.7
夕	鱈の柚子味噌焼き 豚肉と大根炒め 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	コロッケ 酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め ふろふき大根 茄子の南蛮漬け 黒豆 ご飯 みそ汁	大判肉包み 煮物 豆サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鯖味噌煮 竹の子のそぼろ炒め 彩り野菜春巻き 香の物 ご飯 みそ汁	チキントマトソース あさりの玉子炒め オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	肉豆腐 炊き合わせ チンゲン菜の小エビ炒め 塩麴金平 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)																										
545	23.6	15.2	75.9	3.6	535	11.2	11.1	95.5	2.9	592	16.3	18.1	86.1	3.5	557	16.3	13	91.4	4	678	20.8	27.6	83	4	613	27.4	18.5	74.7	3.5	693	19.6	24	91.3	4.1
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)																										
1399	45.3	33.4	224.4	10.7	1673	48.7	48.9	248.4	10.5	1616	56.2	40.2	247.8	9.3	1569	50.1	46.4	230.5	10.5	1608	53.1	40.4	239.5	10.2	1448	62.8	27	225.1	9	1623	51.6	41.2	250.2	10.4

※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

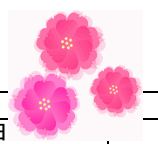


曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日																											
朝	筑前煮 鯖の生姜焼き 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	肉野菜炒め オムレツ 金時豆 ご飯 みそ汁	肉じゃが 鯖の照焼き 香の物 ご飯 みそ汁	4種豆とソーセージのトマト煮込み 温野菜のイタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鯖の生姜焼き 厚揚げ煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 蒸し鶏とチンゲン菜のナムル フルーツ ご飯 中華スープ	バーグピカタ きのこソテー 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)																										
490	16.6	12.3	74.7	2.7	451	11.8	10.2	76.7	2.4	576	15.7	17.6	84.2	2.8	467	12.3	15.8	61.6	3	469	18	8.7	77.3	3.3	411	9.2	4.9	82.2	1.9	428	13.4	17.7	53.4	3.1
昼	ミートソーススパゲッティ カリフラワーの明太ドレッシング和え 大根とツナの炒め煮 フルーツ コンソメスープ	白身魚のマリネ 煮物 卵の花 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	厚揚げの味噌炒め 切干大根 山芋磯辺揚げ あみえび昆布 ご飯 みそ汁	カレイのおろしソース 人参のチャムプルー 豆乳丸揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	二色丼 大根のカニカマあん 合鴨と玉ねぎのマリネ フルーツ みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース 貝柱の玉子炒め クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポトフ 大根サラダ イカ野菜カツ 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)																										
638	21.1	12.1	90	2.9	517	19	10.1	84.7	2.9	571	16.5	17.6	84.5	3.6	564	28.6	15.9	73.2	3.2	581	21	13.3	90.9	3.7	553	15.7	11.9	82.5	3.4	575	14	17.6	83.6	2.5
夕	赤魚の照焼き 角揚げ煮 貝柱の酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ 温野菜とベーコンのコンソメ煮 ひじきの豆サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	牛焼肉 煮物 ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	唐揚げ もやしとザーサイのナムル 海鮮焼売 香の物 ご飯 中華スープ	揚げだしみぞれあん コーンサラダ ブロッコリーソテー 香の物 ご飯 みそ汁	サーモンフライ 五目ひじき ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	牛肉ときらげの玉子炒め 白菜と貝柱サラダ かぼちゃ煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
492	21.6	8	80.9	3.8	634	18.9	18	95.2	2.7	654	22.9	22.4	88.1	3	644	19	25.5	81.5	3.8	691	21.8	29.2	82.5	4	553	17	14.4	87.8	2.6	551	18.2	16	80.4	3.3
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)		
1620	59.3	32.4	245.6	9.4	1602	49.7	38.3	256.6	8	1801	55.1	57.6	256.8	9.4	1675	59.9	57.2	216.3	10	1741	60.8	51.2	250.7	11	1517	41.9	31.2	252.5	7.9	1554	45.6	51.3	217.4	8.9

※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																							
日付	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日																							
朝	鯖の生姜焼き 煮物 黒豆 ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 切干大根 フルーツ ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース 生姜入りがんも 三色豆 ご飯 みそ汁	ウインナーと温野菜ソテー キャベツサラダ フルーツ パン コンソメスープ	はんぺん煮 茄子の肉味噌 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き 大豆煮 海苔佃煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																						
531	16.9	15.1	78.2	2.9	438	9.7	2.7	83	2.5	497	14.9	7.8	89.4	2.5	439	12.1	12.3	69.8	2.7	419	10.1	9.4	71.6	2.8	496	25	9.3	75.7	3.9
昼	けんちんそば もやしときゅうりの和え物 花小丸 フルーツ	鮭の山椒照り焼き えびかつ オクラの汐昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 鶏とキャベツのポン酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	根菜つくねバーグ ひじき煮 菜の花と汐昆布の白和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	白身魚の葱味噌焼き 人参とツナの玉子炒め 七彩ひろす 三色豆 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 竹輪と小松菜のお浸し メンチカツ 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)																						
460	18.1	9.4	76.3	3.9	526	23.9	8.4	87.8	3	551	20.5	17.7	76.1	2.4	590	20.5	18.2	84.6	3.7	578	25.6	13.9	85.3	3.1	551	16.9	17.1	82	3.5
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 香の物 ご飯 中華スープ	包みコロッケ(菜の花と明太子入り) カリフラワーマヨ玉サラダ ハムソテー 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	五目中華あんかけ さくら色しゅうまい ポテトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	タラのクリームソース ほうれん草のお浸し イカと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 お吸い物	ポークさっぱり炒め 大根サラダ 卵の花 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏のわさび竜田揚げ 切干大根 もやしとキャベツの胡麻和え フルーツ 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)																						
533	22.4	14.2	74.4	3.7	609	11.7	18.8	94.9	2.6	556	14	19.2	78.2	3.2	401	20.8	3	71.4	3	662	16.1	29.3	79.3	2.7	517	13.9	12.6	85.1	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1524	57.4	38.7	228.9	10.5	1573	45.3	29.9	265.7	8.1	1604	49.4	44.7	243.7	8.1	1430	53.4	33.5	225.8	9.4	1659	51.8	52.6	236.2	8.6	1564	55.8	39	242.8	10.1

※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