



週間献立表



曜日					木	金	土
日付					6月1日	6月2日	6月3日
朝					サケの塩焼き じゃが芋のそぼろあん 浅炊きキャラ風味 ご飯 みそ汁	筑前煮 エビ焼売 金時豆 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) 422 21.1 5.1 69.9 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) 493 13.7 10.3 84.2 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) 531 15 23.4 64.3 3.5
昼					肉団子の野菜あんかけ 貝柱の酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	さわらの照り焼き 大根のカニカマあん ごぼうのすり身揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ和風きのこソース 鶏とオクラの胡麻サラダ 炊き合わせ 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) 601 20.7 15.8 91.7 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) 482 20.7 9.5 74 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) 539 13.9 11.7 83.2 4.1
夕					ひれかつ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 揚げ出し豆腐 ニラ玉 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	鶏の照り焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 菜の花のしらす和え まぐろ角煮 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) 551 18.9 11 91.3 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) 654 22.2 21.4 88.9 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) 628 28.6 21.5 76.2 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) 1574 60.7 31.9 252.9 10.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1629 56.6 41.2 247.1 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) 1698 57.5 56.6 223.7 10.9

※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	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
朝	鯖の生姜焼き 煮物 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	肉野菜炒め オムレツ 香の物 ご飯 みそ汁	つくねの照焼き きのこソテー うずら豆 ご飯 みそ汁	バーグピカタ フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鯖の生姜焼き 茄子煮浸し 黒豆 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 生姜入り豆腐ステーキ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ミートオムレツ 肉野菜炒め 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)
	570 19 20 74.7 3.6	421 13 8.8 70.5 3.7	532 20.2 12 82.9 3.1	459 13.8 22.6 49.4 3.5	519 19.7 14.2 74.1 2.4	476 12.8 11.2 79.6 3.2	469 15.2 12.5 74 3.6
昼	ばかしそば ほうれん草と汐昆布の白和え 花小丸 フルーツ	鯖味噌 五目昆布煮 ポテトサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	ハムマヨサラダフライ マカロニサラダ ミートボール フルーツ ご飯 みそ汁	牛焼肉 大豆ひじき ジャンボシューマイ 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子の香味ソース 切干大根サラダ ふんわり蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の和風きのこあんかけ さつま芋天 菜の花玉子炒め つぼ漬昆布 ご飯 みそ汁	チキン南蛮 炊き合わせ インゲンの胡麻味噌和え 切昆布大豆 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)
	521 18.9 12.1 85.1 4.2	614 20.1 22.1 81.1 4.1	640 16.2 17.1 102.1 2.5	664 19.5 27.4 81.7 3.9	591 17.9 21.1 80.1 3.4	500 20.3 10.4 77.8 2.7	667 29.7 16.1 97.7 4.2
夕	キーマーカレークノーデル チンゲン菜とツナのソテー クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	ビビンバ丼 大根のイタリアンサラダ 二色シューマイ フルーツ 中華スープ	厚揚げの中華五目あんかけ 鱈の照焼き 鶏とオクラのなめたけ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	かぼちゃとれんこんの豆腐ステーキ 白菜サラダ えび入り団子 塩麹金平 ご飯 みそ汁	ポトフ ピーマンと玉ねぎのソテー イカと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	明太子ポテトサラダロール 豆サラダ しめじとあさりのソテー フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と筍の味噌炒め ササミときゅうりの梅和え エビ焼売 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	584 12.6 17.4 91.2 2.6	614 17.2 21.2 84.5 2.8	455 17.9 5.6 80.6 3.7	602 19 17.8 88.5 4.2	557 15.6 16.6 86 2.9	474 11.3 12.4 77.1 1.7	553 14.4 19.2 77.4 3.4
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)
	1675 50.5 49.5 251 10.4	1649 50.3 52.1 236.1 10.6	1627 54.3 34.7 265.6 9.3	1725 52.3 67.8 219.6 11.6	1667 53.2 51.9 240.2 8.7	1450 44.4 34 234.5 7.6	1689 59.3 47.8 249.1 11.2

※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

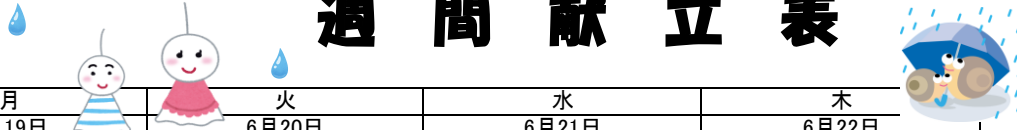


曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
朝	鮭の照焼き 厚焼き玉子 三色豆 ご飯 お吸い物	生姜入り豆腐ステーキ 鱈の照り焼き 磯わかめ ご飯 みそ汁	海鮮焼き ふろふき大根 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 白菜とカニカマのサラダ フルーツ パン コンソメスープ	厚揚げ煮 真砂炒め まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	筑前煮 ブロッコリーのカニカマあん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ハムエッグ ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	521 26.8 9.1 80.6 2.6	474 16.8 9.3 76.9 3.6	420 14.3 5.2 77.5 3.5	459 10.4 21.8 54.6 2.9	370 10.2 3.8 74.4 2.9	410 14.3 6 73.6 2.6	540 19.3 21.2 67.4 3.5
昼	けんちんうどん きのこほうれん草の白和え 大学芋 フルーツ	ビーフチャップ 温野菜のイタリアンサラダ チーズポテト フルーツ ご飯 コンソメスープ	かに玉&春巻き 人参しりしり ハムマリネ 塩麹金平 ご飯 みそ汁	カレーライス 豆サラダ ささみチーズフライ フルーツ コンソメスープ	鮭の柚子味噌焼き 京風がんも煮 チンゲン菜の小エビ炒め 塩麹金平 ご飯 みそ汁	天ぷらおろしあん 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	根菜つくねバーグ 五目切干大根 インゲンのごま和え 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)
	408 10.7 3.6 83 4.1	660 17 26.4 84.7 2.7	424 10 8.4 74.7 2.4	615 16 19 62.1 3.8	517 25 8.9 81.7 3.6	540 15.7 11.9 90.8 3.6	491 17.1 6.6 88.8 4.3
タ	大判肉包み 炊き合わせ 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 味の花 ご飯 みそ汁	鯖おろしあん 炒り豆腐 鶏とオクラのなめたけ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	チキントマトソース あさりの玉子炒め さつま芋バター醤油煮 フルーツ ご飯 みそ汁	エビフライ 五目卵の花 はんべんのバター醤油 ごま昆布 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキそぼろあん 鯖の塩焼き 貝柱の酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の甘辛炒め ササミときゅうりの梅和え えび入り団子 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のピリ辛焼き 大豆ひじき 炒り玉子 味の花 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)
	514 14.1 10.5 88.4 3.6	592 22.1 19.3 79.1 3.8	708 25.9 20.8 93.3 2.6	495 15.1 7.8 88.4 3.8	554 18.4 17.2 77.3 3.6	560 20.7 12 90.2 3.1	498 22.6 9.2 79 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1443 51.6 23.2 252 10.3	1726 55.9 55 240.7 10.1	1552 50.2 34.4 245.5 8.5	1569 41.5 48.6 235.1 10.5	1441 53.6 29.9 233.4 10.1	1510 50.7 29.9 254.6 9.3	1529 59 37 235.2 11.6

※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

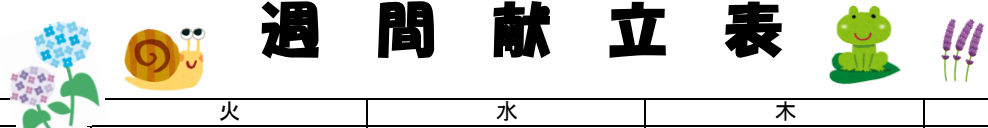
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日																											
朝	いかたこさつま 大根のナムル 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	サケの塩焼き 里芋のいとこ煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	鯖の照焼き なすの肉味噌あん フルーツ 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	甘辛肉団子 炒り玉子 切昆布大豆 ご飯 みそ汁	野菜炒め 温奴 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜クリームシチュー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
303	5.9	1.4	64.4	2.8	438	20.8	3.5	77.9	3	611	18.2	23.2	78.1	2.9	521	17.9	17.3	67.4	2.4	547	14.9	19.1	77.2	2.9	446	14.3	11.7	68.1	4.1	548	13.9	24	69.2	3.9
昼	ツナと菜の花のトマトスパゲッティ エビサラダ さつま芋のレモンあん フルーツ コンソメスープ	豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 もやしのナムル風サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキ 大根とベーコンのコンソメ煮 青菜のナムル 塩麩金平 ご飯 みそ汁	赤魚の山椒焼き 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め 香の物 ご飯 みそ汁	牛すき煮 鱈の照焼き 小松菜とカニかまの煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	メンチカツ ごぼうサラダ インカのめざめ フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の葱味噌焼き 豚肉と大根の煮物 イカと野菜の包み蒸し 釜炊き生姜 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)																										
707	22.1	13.2	104.3	3.2	526	21.4	13	77.1	3.3	487	16.7	12.4	75.3	3.3	434	17.9	5.3	77.6	3.9	587	21.8	19.2	78.3	3.8	591	12.1	16.9	95.3	1.6	550	23.4	13.4	80.4	3.1
タ	鶏肉の山椒照り焼き 温野菜とベーコンのコンソメ煮 アメリカンドック 香の物 ご飯 みそ汁	彩り包みコロッケ 炊き合わせ 菜の花のビーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	ハムとチーズのクラッシュハムカツ 彩りサラダ ニラ玉 香の物 ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め ササミときゅうりの梅和え 二色焼売 えびちりめん ご飯 みそ汁	チキン香味ソース ポテトとベーコンのコンソメ煮 いんげんのビーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	タラのきのこバター醤油 炊き合わせ 菜の花のカニカマ和え 塩麩金平 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き カニ玉 ツナと玉ねぎのマリネ まぐろ角煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
642	25.3	24.7	75.3	2.8	596	11.6	14.3	103.8	2.6	607	18.1	21.5	82	3.5	623	19.6	24.7	75.9	3	644	23.9	21.1	83.8	3	468	22.3	5.5	82	3	674	19.9	25.1	88.1	4.3
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)		
1652	53.3	39.3	244	8.8	1560	53.8	30.8	258.8	8.9	1705	53	57.1	235.4	9.7	1578	55.4	47.3	220.9	9.3	1778	60.6	59.4	239.3	9.7	1505	48.7	34.1	245.4	8.7	1772	57.2	62.5	237.7	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
日付	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
朝	サケの塩焼き 切干大根のそぼろ炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん なすの肉味噌あん ごま昆布 みそ汁 ご飯	鱈の照り焼き 切昆布大豆 香の物 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 白菜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	海鮮焼き 菜の花のしらす和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 鯖の生姜焼き 三色豆 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) 463 21.5 5 81.3 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) 654 14.6 29.6 79.8 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) 468 22.1 8.5 73.5 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) 425 12 20.4 47.6 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 14.4 2.5 68.7 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) 514 15.1 14.2 78.8 2.1
昼	鶏天そば 五目ひじき オクラのおかか和え フルーツ	ホキの蒲焼き 筍のハオ炒め チンゲン菜のごま味噌和え フルーツ ご飯 みそ汁	ハムとチーズのクラッシュハムカツ 煮物 青菜とザーサイの和え物 えびちりめん ご飯 みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め 大根の胡麻あえ 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	シルバー照焼き 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐 フルーツ ご飯 みそ汁	中華丼 点心 鶏とオクラのなめたけ和え フルーツ 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) 518 18.9 12.3 85.5 4.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 434 18.3 3.8 78.6 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) 584 20.8 20.7 76.9 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) 571 13.6 22.5 75.7 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) 564 23.8 10.3 90.2 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) 587 17.7 17.7 85.5 3
タ	ミートボールのブラウンソース キャベツのマヨ玉サラダ ハムソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	ビーフさっぱり炒め 温野菜とベーコンのコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	塩だれチキン 五目切干大根 もやしときゅうりの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	ハンバーグ照焼き コーンソテー チーズポテト 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ&唐揚げ 胡麻サラダ たこ八 味の花 ご飯 中華スープ	豆腐ステーキ ササミときゅうりの梅和え 煮物 つぼ漬昆布 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) 652 17.7 23.2 91.2 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) 612 15.3 23.9 80.4 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 602 24 20.1 76.4 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) 590 13.9 14 89.1 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) 582 16.3 18.9 83.1 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) 481 12.5 12.8 76.6 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) 1633 58.1 40.5 258 11.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1700 48.2 57.3 238.8 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) 1654 66.9 49.3 226.8 10	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1586 39.5 56.9 212.4 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) 1503 54.5 31.7 242 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) 1582 45.3 44.7 240.9 8.4

※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