



週間献立表

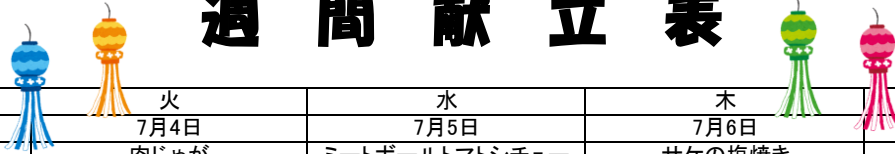


曜日	日付						土
朝							7月1日 ハムステーキ キャベツとツナのサラダ フルーツ パン コンソメスープ
							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 16.3 11.6 79.5 3.5
昼							カレイの胡麻焼き じゃが芋のそぼろあん ほうれん草のおかか和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁
							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 444 21.4 3.9 78.4 3.3
夕							キーマーカレークノーデル 炒り豆腐 マカロニサラダ 香の物 ご飯 みそ汁
							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 666 15.2 22.7 95.6 2.9
1日計							エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1597 52.9 38.2 253.5 9.7

※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



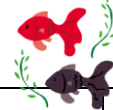
曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日																											
朝	海鮮焼き 茄子の煮浸し 昆布豆 ご飯 みそ汁	筑前煮 もやしの中華和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	肉じゃが 鯖の生姜焼き ごま昆布 ご飯 みそ汁	ミートボールマトシチュー フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	サケの塩焼き 煮物 うずら豆 ご飯 お吸い物	ふわふわ揚げ生姜あん 鱈の照り焼き 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ キャベツとカニカマのサラダ フルーツ 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)																										
463	13.8	9.6	79.3	2.5	432	14.9	6.8	76.1	2.6	458	15.2	6.2	82.6	3.1	608	18.2	28.3	63.7	3.7	455	22.6	4.1	79.8	3.1	573	18.4	20.1	76.3	3.5	526	15	24.7	60.7	3.5
昼	カレーうどん 豚肉と大根の煮物 マリネ フルーツ	メバルの葱味噌焼き 白菜ときゅうりの梅和え ミートボール 金時豆 ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 菜の花ときのこの白和え カニと野菜の包み蒸し 塩麴金平 ご飯 みそ汁	タマゴサワーフライ ひじき煮 インゲンのごま味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉とキクラゲの玉子炒め 貝柱のめた 彩り豆腐の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグデミグラスソース ナポリタン インゲンとベーコンのソテー フルーツ ご飯 味噌汁	ビーフカレー ブロッコリーエビサラダ 竹の子のそぼろ炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
396	10.4	8.8	66.6	4	517	24	10.3	80.8	2.4	618	17.5	24.3	78.6	3.2	508	11.2	13.7	84.1	3.1	542	17.8	15.5	78.7	3.7	570	13.6	10	93.1	3.5	560	14.8	16.5	87.1	4
タ	白身魚の照焼き 野菜コロッケ インゲンソテー 香の物 ご飯 お吸い物	唐揚げ甘酢あん 胡麻サラダ 南瓜煮 フルーツ ご飯 みそ汁	二色丼 切干大根のゆず風味 京風がんも フルーツ みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ 白菜のイタリアンサラダ アメリカンドック えびちりめん ご飯 みそ汁	チキンピカタ風 ジャーマンポテト クワイの粒マスタード和え 高菜炒め ご飯 みそ汁	白身魚のピリ辛焼き 炊き合わせ 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	五目中華あんかけ メンチカツ 菜の花のしらす和え 黒豆 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
478	19.3	9.5	75.9	3	691	18.7	22.3	101	3.5	625	22.3	17	91.9	4	549	16.3	17.1	80.2	3.2	564	19.7	19	80.2	3.1	530	20.7	12.9	79.3	3.5	536	19.7	12.1	84.7	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1337	43.5	27.9	221.8	9.5	1640	57.6	39.4	257.9	8.5	1701	55	47.5	253.1	10.3	1665	45.7	59.1	228	10	1561	60.1	38.6	238.7	9.9	1673	52.7	43	248.7	10.5	1622	49.5	53.3	232.5	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	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
朝	鯖の照焼き 切干大根のそぼろ炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 厚焼玉子 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	野菜炒め 竹輪の蒲焼き フルーツ ご飯 みそ汁	ウイ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	野菜ふんわりよせ なすの肉味噌あん えびちりめん ご飯 みそ汁	生姜入り豆腐ステーキ 五日昆布煮 三色豆 ご飯 みそ汁	バーグピカタ 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	535 18.3 17.9 71 3.5	546 17.4 16.6 79.8 3.8	455 11.7 10 76.8 2.7	411 10.9 13.3 62.3 2.5	460 12.5 11.9 74 2.9	485 12.8 9 87 3.5	508 18.5 19.9 61.7 3.5
昼	冷やし五目そば 五目卵の花 フルーツ	ふわふわ揚げ わさび菜あん ふるふき大根 カニシューマイ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	白身魚の照焼き 京風がんも煮 金平ごぼう ごま昆布 ご飯 みそ汁	鶏天みぞれあん 人参とツナの玉子炒め ひじきと黒胡麻の豆腐揚げ 塩麹金平 ご飯 みそ汁	コリアン風ポーク 田舎煮 ふんわり蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	鱈のきのこソース じゃが芋のそぼろあん スクランブルエッグ 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	豆腐ハンバーグ照焼き 五目切干大根 鯖の照焼き 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)
	451 17.9 6.9 79.7 4.3	591 19.4 18.1 86 4.3	533 22.8 11.3 82.1 4.1	589 15.8 20 83.6 2.5	571 19.8 15.7 85.6 3	468 21.5 6.6 77.2 3.1	537 17.4 16.2 76.6 2.9
タ	豚焼肉 チンゲン菜とツナのソテー ひじきサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	ホキ山椒焼き キャベツのイタリアンサラダ 棒天 フルーツ 中華スープ	マーボー茄子 南瓜煮 鶏とオクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	さんまの塩焼き 白菜サラダ えび入り団子 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	ポトフ さつま芋サラダ 揚げ餃子 揚げ餃子 香の物 ご飯 みそ汁	チーズチキンカツ 豆サラダ あさりのソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜サラダ ジャンボシューマイ 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)
	560 20.1 15.4 83.5 3.5	468 20.6 7.4 76.9 2.9	502 12 11.6 85.3 4.8	646 23.6 25.7 74.8 3.4	596 13.8 21.3 85.7 3	551 14.1 15.6 85.7 2.2	601 17.3 23.7 76.4 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)
	1546 56.3 40.2 234.2 11.3	1605 57.4 42.1 242.7 11	1490 46.5 32.9 244.2 11.6	1646 50.3 59 220.7 8.4	1627 46.1 48.9 245.3 8.9	1504 48.4 31.2 249.9 8.8	1646 53.2 59.8 214.7 9.9

※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	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日																											
朝	筑前煮 オムレツ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 真砂炒め 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 厚焼き玉子 ごま昆布 ご飯 みそ汁	4種豆とソーセージのトマト煮込み カリフラワーイタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ	いかたこさつま 菜の花の塩昆布和え えびちりめん ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 厚揚げ煮 フルーツ ご飯 お吸い物	バーグピカタ 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)																										
449	15.6	7.8	77.2	2.7	362	9.8	3	74.7	2.7	498	24	11.7	70.7	3.6	473	13	18.3	57.4	2.9	308	9.4	1.3	63.4	2	592	16.3	18.8	87.2	3.6	431	15.6	8.6	74.6	3.7
昼	ミートソーススパゲッティ 温野菜のコンソメ煮 コンソメスープ	鶏の照り焼き 炊き合わせ 茄子の南蛮漬け フルーツ ご飯 みそ汁	豚ロースの味噌焼き 五目卵の花 クワイのマヨ和え あみ佃 ご飯 みそ汁	海鮮チリソース炒め 豚肉と大根の煮物 菜の花のそぼろ玉子和え 塩麹金平 ご飯 みそ汁	ビビンバ丼 合鴨とキャベツの胡麻酢和え はんぺんのバター醤油 フルーツ みそ汁	鯖味噌 マカロニサラダ ごぼう巻 香の物 ご飯 みそ汁	鶏のから揚げ じゃが煮 ミートエッグ平焼き 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
491	20	8.6	87.6	2.5	636	20.5	24.2	79.6	2.4	551	22.2	12.9	84.4	2.9	489	12.7	10.3	84.9	3.2	538	20.3	12.5	83.2	3.5	629	21.1	23.3	79.5	3.5	618	18	20.6	85.2	3
タ	大判肉包み 炊き合わせ 菜の花平焼き 味の花 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキカニカマあん 貝柱の酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子の野菜あんかけ あさりの玉子炒め 大学芋 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の山椒照り焼き もやしソテー 豆サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の塩焼き 大根とベーコンのコンソメ煮 エビ焼売 香の物 ご飯 お吸い物	ポークチャップ ササミときゅうりの梅和え 卵の花 あみえび昆布 ご飯 みそ汁	白身魚の甘酢あん 大豆ひじき さつま芋のレモンあん 磯わかめ ご飯 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
558	16.7	11.1	95.2	3.9	482	16.2	9.6	79.9	4.4	671	19.2	17.4	107.7	3.5	631	25.3	22.3	77.1	2.8	616	18.6	27.2	68.4	2.6	524	19.3	11.2	82.9	3.7	509	19.6	5.7	94	3.6
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)																										
1498	52.3	27.5	260	9.1	1480	46.5	36.8	234.2	9.5	1720	65.4	42	262.8	10	1593	51	50.9	219.4	8.9	1462	48.3	41	215	8.1	1745	56.7	53.3	249.6	10.8	1558	53.2	34.9	253.8	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
日付	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
朝	肉野菜炒め 揚げ出し豆腐 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	海鮮焼き 大根のカニカマサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き たこ八 金時豆 ご飯 みそ汁	オムレツ胡麻ソース きのこソテー フルーツ パン コンソメスープ	鮭の塩焼き 肉野菜炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 鯖の生姜焼き 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 白菜のしその実和え 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)
459	14.9 10.1 74.8 3.9	415 13.7 5.5 76.9 3.1	520 22.9 9.5 82.9 2.8	593 21 21.4 84.9 3.5	470 21.8 7.3 76.5 2	601 17.3 25.9 71.6 3.3	442 12.2 15.1 64.3 3.2
昼	鶏天冷やし蕎麦 五目昆布煮 フルーツ	麻婆豆腐 マカロニソテー オクラの塩昆布和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	チキンカツ煮 大根さっぱり和え 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の幽庵焼き 煮浸し 大根の磯和え 塩麹金平 ご飯 みそ汁	豚の蒲焼風 白菜とカニカマのサラダ 煮物 フルーツ ご飯 みそ汁	タラの葱塩きのこソース 大根きんぴら 菜の花の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	フライドチキン オムレツ ツナと玉葱のマリネ 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)
469	17.3 9.6 78.9 3.9	517 17.2 11.7 81.6 4.3	614 20.2 15.3 96.2 2.9	416 18 4.1 74.1 3.7	592 14.2 19.5 78.3 2.6	447 20 8.6 70.4 2.7	614 20.9 20.6 81.2 3
夕	きくらげと玉子炒め 鱈の照焼き チンゲン菜とツナのソテー 香の物 ご飯 みそ汁	ハムマヨサラダフライ ブロッコリーの彩りサラダ 里芋の土佐煮 フルーツ ご飯 お吸い物	ポーク生姜焼き インゲンごま和え ニラ玉 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	牛丼 明太ブロッコリーサラダ 厚揚げ煮 フルーツ 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 香の物 ご飯 みそ汁	トマトシチュー マヨ玉サラダ ハムソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	ホキの甘辛焼き キャベツ胡麻サラダ カニと野菜の包み蒸し 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)
553	19.9 19.6 69.7 3.1	592 13.8 15.1 97.4 2.9	528 21.3 13.1 78 3.9	705 18.3 25.9 96.5 4	610 23.5 21.3 75.5 3.5	621 17.3 16.7 90.4 2.1	458 20.6 9.8 69.5 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)
1481	52.1 39.3 223.4 10.9	1524 44.7 32.3 255.9 10.3	1662 64.4 37.9 257.1 9.6	1714 57.3 51.4 255.5 11.2	1672 59.5 48.1 230.3 8.1	1669 54.6 51.2 232.4 8.1	1514 53.7 45.5 215 9.2

※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					
日付	7月30日	7月31日					
朝	つくねの照焼き 揚げ里芋 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	さつま揚げ煮 鱈の照焼き 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)					
	488 14.9 9.2 84 3.4	440 16.7 6.1 76.5 3.4					
昼	冷やし中華 たけのこ土佐煮 フルーツ	鶏天香味ソース 五目ひじき ニラ玉 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)					
	467 21.5 3.4 83.9 4.6	582 21.3 12.6 93 3.5					
夕	チキン香草焼き 炊き合わせ 春巻き 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフおろしきのソース 白菜と貝柱のサラダ ふんわり蒸し 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)					
	623 23.7 23.4 75.1 3	573 15.5 20.6 77.9 2.3					
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)					
	1578 60.1 36 243 11	1595 53.5 39.3 247.4 9.2					

※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