



# 週間献立表



| 曜日  |  | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |
|-----|--|--|---|--|---|---|
| 日付  |  | 8月1日   | 8月2日  | 8月3日   | 8月4日  | 8月5日  |
| 朝   |  | 筑前煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                       | ソーセージ&目玉風オムレツ<br>キャベツとカニカマ和え<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ                         | 大根のそぼろあん<br>菜の花ときのこの白和え<br>切昆布大豆<br>ご飯<br>みそ汁                              | 海鮮焼き<br>小判ひろうず<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁  | ウィンナーと温野菜のトマト煮込み<br>ポテトサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>398 12.9 5.2 73.4 2.2    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>467 16.7 13.2 70.8 3.9    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>434 12.3 9.2 74.9 2.2  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>407 14.9 6.5 70.9 2.8     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>467 11 20.8 53.3 3        |
| 昼   |  | 豚肉と茄子の酢味噌かけ<br>五目切干大根<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁                         | 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん<br>筍の味噌炒め<br>鶏と大根の胡麻サラダ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                  | 冷しゃぶごまだれ<br>白身魚フライ<br>高菜入り饅頭<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                           | メルルーサのきのこソース<br>玉子しんじょう天<br>菜の花のごま和え<br>ザーサイ<br>ご飯<br>みそ汁                     | 厚揚げ肉味噌あん<br>明太カリフラワーサラダ<br>かに風味シューマイ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                      |
|     |  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>593 18.3 16.1 90.5 2.5   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>473 16.3 9.2 79.9 3.6     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>661 26.2 27.1 74.5 2.7 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>507 22.1 9 83.6 5.8       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>552 12.8 17 84.1 3.5      |
| 夕   |  | サンマの梅煮<br>炒り豆腐<br>チンゲン菜のごま味噌和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                           | ポークさっぱり炒め<br>鰯の照焼き<br>オクラのなめたけ和え<br>塩麹金平<br>ご飯<br>みそ汁                         | 唐揚げ甘酢あん<br>キャベツサラダ<br>南瓜煮<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                              | ビーフストロガノフ丼<br>ひじきサラダ<br>炒り玉子<br>フルーツ<br>味噌汁                                   | 鯖竜田<br>大根とササミの中華和え<br>切昆布煮<br>金時豆<br>ご飯<br>お吸い物                               |
|     |  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>551 20.3 18.1 72.7 3.9   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>609 20.6 24.5 72.2 3      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>552 19.9 11.7 90.7 3.5 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>651 17.9 24 88.4 4.3      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>658 20.7 26.3 81.1 3.9    |
| 1日計 |  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1542 51.5 39.4 236.6 8.6 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1549 53.6 46.9 222.9 10.5 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1647 58.4 48 240.1 8.4 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1565 54.9 39.5 242.9 12.9 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1677 44.5 64.1 218.5 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   |



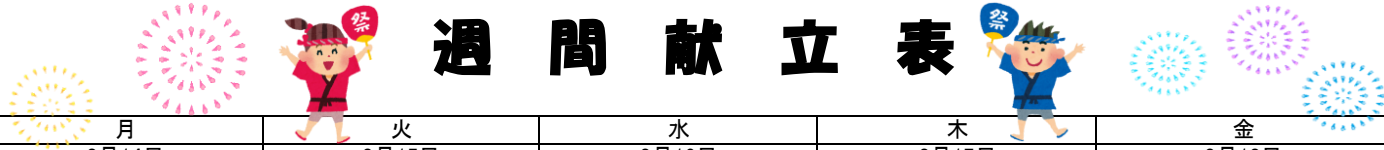
# 週間献立表



| 曜日   | 日   | 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
|------|---|--|---|---|---|--|---|--|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| 日付   | 8月6日  | 8月7日   | 8月8日  | 8月9日  | 8月10日   | 8月11日  | 8月12日   |  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
| 朝    | ハムステーキ<br>なすの肉味噌あん<br>海苔佃煮<br>ご飯<br>みそ汁                     | まぐろハンバーグ照焼き<br>切干大根のそぼろ炒め<br>三色豆<br>ご飯<br>みそ汁      | 野菜炒め<br>揚げ出し豆腐<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                      | ミートボールシチュー<br>フレンチサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ        | 野菜ふんわりよせ<br>菜の花ときのこの白和え<br>海苔佃煮<br>ご飯<br>みそ汁          | ふわふわ揚げ生姜あん<br>鯖の照焼き<br>切昆布大豆<br>ご飯<br>みそ汁                  | 4種豆とソーセージのトマト煮込み<br>白菜とツナのサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)            | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
| 487  | 14.8  | 11.4   | 78.6  | 3.1   | 455   | 14.5   | 4.7   | 87   | 3    | 496  | 13.6 | 14.3 | 75.7  | 3.6  | 655  | 21.1 | 28.6 | 77.6 | 5    | 396  | 11.5 | 7.6  | 68.9  | 2.5 | 613  | 17.4 | 25.8 | 74.3  | 3.1  | 459  | 13.3 | 13.3 | 65.6  | 2.7  |
| 昼    | サラダうどん<br>ミニてりやきハンバーグ<br>フルーツ                               | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>オムレツ<br>フルーツ<br>コンソメスープ       | かに玉<br>インゲンソテー<br>白菜とカニカマのサラダ<br>釜炊き生姜<br>ご飯<br>みそ汁     | 鶏のから揚げ<br>五目卵の花<br>ベジタブルキッシュ風<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁     | 白身魚の照焼き<br>五目ひじき<br>厚揚げ煮<br>高菜炒め<br>ご飯<br>みそ汁         | ハンバーグおろしソース<br>温野菜のコンソメ煮<br>スクランブルエッグ<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | マヨタマサラダロールフライ<br>大根のそぼろあん<br>ふんわり蒸し<br>味の花<br>ご飯<br>みそ汁   |  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
|      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)            | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
| 519  | 16.6  | 15.4   | 76.9  | 4   | 607   | 14.8   | 17.8  | 92.8   | 3.9  | 456  | 12.3 | 6.2  | 84.4  | 4.3  | 612  | 17.8 | 20.8 | 84.7 | 3.1  | 522  | 21.4 | 10.6 | 83.3  | 3.8 | 516  | 14.5 | 7.5  | 85.3  | 3.2  | 602  | 14.8 | 20   | 88.5  | 3.8  |
| 夕    | 豆腐ステーキ中華あんかけ<br>筍とベーコン炒め<br>白菜と竹輪の汐昆布和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | 北海道まるごとコロッケ<br>炊き合わせ<br>大根の磯和え<br>味の花<br>ご飯<br>みそ汁 | タラのきのこバター醤油<br>豚肉と大根の煮物<br>菜の花の和えもの<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | ポーク生姜焼き<br>チンゲン菜とツナのソテー<br>ふんわり蒸し<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | 中華うま煮<br>南瓜のいとこ煮<br>鶏とオクラのなめたけ和え<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | 鶏の照り焼き<br>炊き合わせ<br>菜の花のカニカマ和え<br>香の物<br>ご飯<br>お吸い物         | 牛焼き肉 おろしソース<br>玉子と豆腐のしんじょう<br>えび入り団子<br>塩麴金平<br>ご飯<br>みそ汁 |  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
|      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)            | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
| 443  | 13.2  | 11.3   | 70.1  | 3.2   | 614   | 15.8   | 14.1  | 103.2  | 3.6  | 418  | 19.7 | 5.3  | 72.1  | 2.9  | 512  | 18.4 | 13.9 | 74.7 | 3.3  | 462  | 13.4 | 5.6  | 84    | 3   | 583  | 24.6 | 20.3 | 72.6  | 3.9  | 680  | 21.3 | 27.3 | 83.4  | 3.6  |
| 1日計  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)            | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)      | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |
| 1449 | 44.6  | 38.1   | 225.6   | 10.3  | 1676  | 45.1   | 36.6  | 283  | 10.5 | 1370 | 45.6 | 25.8 | 232.2 | 10.8 | 1779 | 57.3 | 63.3 | 237  | 11.4 | 1380 | 46.3 | 23.8 | 236.2 | 9.3 | 1712 | 56.5 | 53.6 | 232.2 | 10.2 | 1741 | 49.4 | 60.6 | 237.5 | 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   |

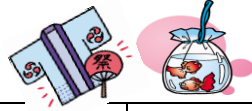


# 週間献立表

| 曜日   | 日  | 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|------|--|--|---|---|---|--|--|
| 日付   | 8月13日  | 8月14日  | 8月15日   | 8月16日   | 8月17日   | 8月18日  | 8月19日  |
| 朝    | つくね照焼き<br>茄子の生姜あえ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁            | 筑前煮<br>生姜入り豆腐ステーキ<br>ごま昆布<br>ご飯<br>みそ汁                     | 鱈の照焼き<br>厚焼き玉子<br>黒豆<br>ご飯<br>みそ汁                       | ハムステーキ<br>ポテトサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ         | 高野豆腐のそぼろ炒め<br>鱈の生姜焼き<br>切昆布大豆<br>ご飯<br>みそ汁                | 海鮮焼き<br>大根のカニカマサラダ<br>釜炊き生姜<br>ご飯<br>みそ汁               | ゴーヤの洋風チャンプル<br>タラモサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   |
| 559  | 14.1 20.6 75.6 3                                 | 450 12.7 7.5 80.3 3.1                                      | 536 26.4 12.4 76.3 3                                    | 510 17.1 18.7 67.1 3.7                            | 435 18.4 6.6 73 2.6                                       | 427 13 6.3 77.9 3.2                                    | 450 11.3 20.8 56 2.6                               |
| 昼    | 冷やしとろろそば<br>五目昆布煮<br>フルーツ                        | 鱈の葱味噌焼き<br>竹の子のそぼろ炒め<br>ニラ玉<br>キムチもやし<br>ご飯<br>みそ汁         | えびかつとささみフライ<br>田舎煮<br>ねぎ塩もやし<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁       | 豚肉のスタミナ焼き<br>ミートオムレツ<br>ハムマリネ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | チキンステーキ<br>ブロッコリーソテー<br>クワイの粒マスタード和え<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | 鮭の幽庵焼き<br>キャベツサラダ<br>金平ごぼう<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁         | 根菜鶏つくね照焼き<br>じゃが芋のそぼろあん<br>春巻き<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 |
|      | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   |
| 394  | 13.6 3.3 79 3                                    | 477 23.2 7.3 77.1 3.3                                      | 524 16.2 9.4 92.2 3.3                                   | 645 17.8 26.7 788.3 3.6                           | 517 18.3 12.9 80.8 2.7                                    | 506 21.5 11.2 77.4 3.5                                 | 557 16.7 10.8 85.8 4.2                             |
| 夕    | ポトフ<br>切干明太サラダ<br>カニと野菜の包み蒸し<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | チキン香味ソース<br>わかめと山芋の和え物<br>しめじとあさりのソテー<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | 豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>白菜の韓国ナムル風サラダ<br>真砂炒め<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | 大判肉包み<br>炊き合わせ<br>大根のしその実和え<br>味の花<br>ご飯<br>中華スープ | 鯖おろしあん<br>さつま芋甘辛煮<br>菜の花のナムル<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁          | 肉団子の中華あんかけ<br>あさりの玉子炒め<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | 白身魚のピリ辛焼き<br>大豆ひじき<br>ササゲの胡麻和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 |
|      | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   |
| 548  | 14.7 20.4 75.9 2.8                               | 596 25.4 19 77 3.3   | 483 14.3 15.2 69.4 4.3                                  | 592 17.9 13.6 96.2 4.4                            | 577 18.1 17.5 83.3 4                                      | 690 22.3 22.1 96.4 4.2                                 | 487 23.2 9.2 94.3 3.4                              |
| 1日計  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)           | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)   |
| 1501 | 42.4 44.3 230.5 8.8                              | 1523 61.3 33.8 234.4 9.7                                   | 1543 56.9 37 237.9 10.6                                 | 1747 52.8 59 951.6 11.7                           | 1529 54.8 37 237.1 9.3                                    | 1623 56.8 39.6 251.7 10.9                              | 1494 51.2 40.8 236.1 10.2                          |

※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  | 8月20日  | 8月21日  | 8月22日   | 8月23日   | 8月24日   | 8月25日  | 8月26日  |
| 朝   | 鮭の塩焼き<br>煮物<br>ごま昆布<br>ご飯<br>みそ汁   | 豆腐のおかか和え<br>白菜のレモン酢<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                    | 大葉巻きハンバーグ<br>ふき煮<br>あみ佃<br>ご飯<br>お吸い物                                       | 温野菜クリームシチュー<br>ポテトサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ                                | 鱈の生姜焼き<br>卵の花<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁   | 大根のそぼろあん<br>カリフラワーマリネ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                  | ジャーマンポテト<br>キャベツとツナのサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コーンスープ                              |
|     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>389 17.6 3 70.4 3.2      | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>394 14.4 4.8 71.6 2.8  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>459 14.9 6.8 81.6 3.8   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>517 14.1 16.2 79.1 3.9    | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>462 19.6 8.7 73.6 3.9     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>377 9.8 5.6 70.6 2.5   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>446 10.8 21.4 52.9 2.5   |
| 昼   | ミートソーススパゲッティ<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ<br>コンソメスープ                                  | 赤魚の山椒焼き<br>彩り角揚げ煮<br>キャロットサラダ<br>はたけのお肉しぐれ煮<br>ご飯<br>みそ汁                   | ひれかつ<br>筍とベーコン炒め<br>豆乳丸揚げ煮<br>キムチもやし<br>ご飯<br>みそ汁                           | ホキの蒲焼き<br>貝柱の酢味噌和え<br>がんも煮<br>海苔佃煮<br>ご飯<br>みそ汁                               | 牛肉ごぼう<br>胡麻サラダ<br>高菜入り饅頭<br>切昆布大豆<br>ご飯<br>みそ汁                                | 変わり天ぷらみぞれあん<br>鱈の照焼き<br>鶏とオクラのなめたけ和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                   | 鯖の味噌煮<br>涼伴三絲<br>エビシューマイ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                 |
|     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>613 19.4 9.5 91.7 2.5    | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>512 19.5 10.9 79.6 3.4 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>505 17.5 12.9 77.8 3.1  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>505 23 11.2 74.6 3.8      | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>590 16.3 23.1 76.6 2.5    | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>483 18 10 77 3.5       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>643 20.1 24.2 81 2.8     |
| 夕   | 鶏肉の照り焼き<br>きのこほうれん草の白和え<br>インゲンソテー<br>塩麴金平<br>ご飯<br>みそ汁                      | ポークチャップ<br>ササミときゅうりの梅和え<br>野菜コロッケ<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁                     | 豆腐ステーキ和風きのこあん<br>チンゲン菜とあさりのソテー<br>カニと野菜の包み蒸し<br>フルーツ<br>ご飯<br>お吸い物          | 照り玉ハンバーグ<br>かぼちゃの甘煮<br>ツナと玉ねぎのマリネ<br>味の花<br>ご飯<br>みそ汁                         | マヨタマサラダロールフライ<br>炊き合わせ<br>小松菜のピーナッツ和え<br>釜炊き生姜<br>ご飯<br>みそ汁                   | チキントマトソース<br>豆サラダ<br>インカのめざめ<br>フルーツ<br>ご飯<br>コンソメスープ                      | 青椒肉絲<br>大根ときゅうりの梅和え<br>水ぎょうざ<br>ザーサイ<br>ご飯<br>みそ汁                            |
|     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>582 24.3 20.7 70 2.4     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>544 18.1 12.8 85.5 2.6 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>496 14.2 11.6 81.3 3.1  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>518 15 6.3 88.6 3.5       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>631 15.6 21.4 90.5 3.7    | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>695 24 24.5 84.4 2.3   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>439 13.5 9.1 74.5 3.8    |
| 1日計 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1584 61.3 33.2 232.1 8.1 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1450 52 28.5 236.7 8.8 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1460 46.6 31.3 240.7 10 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1540 52.1 33.7 242.3 11.2 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1683 51.5 53.2 240.7 10.1 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1555 51.8 40.1 232 8.3 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1528 44.4 54.7 208.4 9.1 |

※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   |



# 週間献立表



| 曜日  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  |  |                         |
|-----|---|--|--|--|--|--|-------------------------|
| 日付  | 8月27日   | 8月28日  | 8月29日  | 8月30日  | 8月31日  |  |                         |
| 朝   | ふわふわ揚げ生姜あん<br>しりしり<br>ごま昆布<br>ご飯<br>みそ汁                                       | 甘辛肉団子<br>オクラと大豆の和え物<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                    | 鮭の照焼き<br>肉野菜炒め<br>黒豆<br>ご飯<br>みそ汁  | スクランブルエッグ<br>白菜とカニカマのサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ                            | 生姜入り豆腐ステーキ<br>青菜のナムル<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                     |  |                         |
|     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>549 13.5 19.1 77.9 3.8    | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>513 14.5 16.1 76 3.5   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>464 23.4 5.9 76.4 2.7    | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>490 15.1 13.1 74.6 2.1   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>432 10.6 9.5 73.9 3.5    |  |                         |
| 昼   | 冷やし中華<br>竹輪の磯辺揚げ<br>フルーツ  | フライドチキン<br>あさりと大根の時雨煮<br>南瓜サラダ<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁                        | オムレツ ミートソース<br>角揚げ煮<br>ツナマリネ<br>海苔佃煮<br>ご飯<br>みそ汁                            | 鶏の照り焼き<br>炒り豆腐<br>かぼちゃしんじょう<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                              | ハムカツ<br>竹輪サラダ<br>もやしソテー<br>釜炊き生姜<br>ご飯<br>みそ汁                                |  |                         |
|     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>502 21.2 6.5 77.4 4.5     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>622 18 19.6 91.2 3.3   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>527 15.8 12 85 3.4       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>621 26.4 22.1 74.4 3.3   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>538 15.8 14 84.7 3.7     |  |                         |
| 夕   | 麻婆豆腐<br>キャベツの汐昆布和え<br>しめじとあさりのソテー<br>キムチもやし<br>ご飯<br>みそ汁                      | ビビンバ丼<br>明太ブロックリーサラダ<br>棒天<br>フルーツ<br>中華スープ                                | ポークさっぱり炒め<br>キャベツのマヨ玉サラダ<br>ハムソテー<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁                       | ミートボールのブラウンソース<br>大根そぼろ煮<br>いんげんのピーナッツ和え<br>木耳きんぴら<br>ご飯<br>みそ汁              | 焼肉<br>白菜と貝柱のサラダ<br>ふんわり蒸し<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁                               |  | 夏<br>残暑お見舞い<br>申し上げます 🍷 |
|     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>441 18.6 8.2 71.2 4.6     | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>565 19.6 16.3 86.8 6.6 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>677 16.3 31.2 78.9 2.4   | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>576 17.8 16 88.9 4       | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>520 16.2 14.6 77.5 1.9   |  |                         |
| 1日計 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1492 53.3 33.8 226.5 12.9 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1700 52.1 52 254 13.4  | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1668 55.5 49.1 240.3 8.5 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1687 59.3 51.2 237.9 9.4 | エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1490 42.6 38.1 236.1 9.1 |  |                         |

※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   |