



週間献立表



曜日						金	土
日付						9月1日	9月2日
朝						肉じゃが 厚揚げの生姜醤油和え あみ佃 ご飯 みそ汁	バーグピカタ&ウィンナー マカロニサラダ 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) 463 11.5 7.9 84.3 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) 490 17.2 16 69.1 3.1
昼						メバルのピリ辛焼き 切干大根煮 はんぺんのバター醤油 香の物 ご飯 みそ汁	エビチリソース 高菜入り饅頭 大根の塩昆布和え 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) 478 21.6 9 73.9 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) 510 15.6 10.4 86 3.3
夕						シーフードカレー コールスローサラダ 肉焼売 フルーツ コンソメスープ	チキン香草焼き もやし炒め オクラのなめたけ和え 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) 592 14.8 18.2 89.6 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) 608 25.1 24.1 68.4 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) 1533 47.9 35.1 247.8 10.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1608 57.9 50.5 223.5 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	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
朝	白身魚の照焼き 切干大根 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	海鮮焼き 里芋煮 切昆布大豆 ご飯 みそ汁	ミートボール 菜の花の白和え えびちりめん ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ	肉野菜炒め 竹輪の煮物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	鮭の照焼き 揚げ出し豆腐 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	クリームシチュー フレンチサラダ 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)
450	18.3 6.2 77.2 3.3	428 15.8 5 79.2 2.5	503 16.5 14 76.6 3.8	504 12.5 18.2 67.1 3.4	441 12.4 9.2 75.5 3.8	475 24.1 9 71.3 3.1	453 12.2 18.4 60.5 4
昼	冷やしちらしそば 五目昆布煮 フルーツ	チキンのオープン焼き キャベツサラダ インゲンソテー 黄えのきと大根の甘辛煮 ご飯 みそ汁	酢鶏 かぼちゃ煮 白菜の磯和え フルーツ ご飯 みそ汁	秋刀魚生姜煮 炒り豆腐 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の西京焼き 田舎煮 チヂミ 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	ハヤシライス 明太エビサラダ チーズポテト フルーツ コンソメスープ	白身魚の胡麻味噌焼き がんも煮 チキンマリネ 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)
461	19 8.9 76.9 4.2	555 23.5 17.7 73.6 3	562 20.1 7.5 102.9 2.9	590 21.1 22.6 71.1 3.1	474 21.2 8.1 76.3 2.8	621 14.2 23.7 84.3 3.7	571 24.1 13.3 86.7 4.3
夕	ロースとんかつ さつま芋サラダ 京風がんも 香の物 ご飯 みそ汁	鯖味噌 ひじき煮 炒り玉子 フルーツ ご飯 お吸い物	ホキの照焼き 筍とベーコン炒め キャベツと竹輪の和えもの 塩麴金平 ご飯 みそ汁	牛肉コロッケ 人参とツナの玉子ソテー いんげんのごま和え 味の花 ご飯 みそ汁	変わり天ぷらおろしあん 豚肉と大根の煮物 菜の花のしらす和え フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き チンゲン菜とツナのソテー ふんわり蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	厚揚げの五目中華あんかけ 南瓜煮 鶏とオクラの和えもの 香の物 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)
666	17.8 24.4 90.2 3.2	599 20.2 20.5 80.1 3.1	447 19.7 6.1 76.8 3.4	600 14.5 17.8 93.9 3.2	575 14.8 15.4 91.9 3.7	509 18.1 13.9 74.5 2.9	409 9.9 3.7 81.3 3.7
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)
1577	55.1 39.5 244.3 10.7	1582 59.5 43.2 232.9 8.6	1512 56.3 27.6 256.3 10.1	1694 48.1 58.6 232.1 9.7	1490 48.4 32.7 243.7 10.3	1605 56.4 46.6 230.1 9.7	1433 46.2 35.4 228.5 12

※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	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
朝	野菜ふんわりよせ ベジタブルソテー 金時豆 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 鯖の照焼き うり葉唐辛子 ご飯 みそ汁	筑前煮 厚焼き玉子 ごま昆布 ご飯 みそ汁	オムレツ 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ フルーツ パン コーンスープ	肉野菜炒め 角揚げ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 生姜入り豆腐ステーキ 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	バーグピカタ じゃが芋のミートソース 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)
	432 11.4 8.6 76.6 2.7	606 17.2 25.3 73.7 3.4	464 15.7 8.8 78.4 3	528 19.1 16.5 76.1 3.9	500 12.7 13.5 78.5 3.4	394 11.6 6.5 70.5 2.3	472 15.8 21.2 53.5 3.2
昼	冷やし中華 五目ひじき フルーツ	サーモンフライタルタルソース 小判ひろうず 真砂炒め フルーツ ご飯 みそ汁	鱈の山椒焼き 里芋の肉味噌あん ごぼうサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ和風ソース 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	エビフライ&コロッケ さわら照焼き 大根の胡麻サラダ えびちりめん ご飯 みそ汁	のり塩チキン 煮物 菜の花の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の照焼き 春雨のごま酢和え きのこソテー 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)
	492 19.5 5.7 79.1 4.6	603 18.3 19.4 87.5 3.3	487 20.4 10.1 75.9 3	485 12.8 5.2 84.9 4	552 20.9 12.6 86 2.9	561 17.7 13.4 91.3 3.5	434 18.2 4.2 78.6 3
夕	鶏の照り焼き 炊き合わせ 小松菜のおかか和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	牛焼肉 白菜サラダ えび入り団子 あみ佃 ご飯 みそ汁	ポトフ 明太大根煮 カニと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	月見メンチ 豆サラダ さつま芋煮 塩麴金平 ご飯 みそ汁	鯖塩焼き 菜の花ときのこの白和え 茎わかめ金平 香の物 ご飯 お吸い物	大判肉包み 竹輪サラダ もやしのナムル 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜の韓国ナムル風サラダ カニ焼売 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)
	605 24.5 21.1 75.6 3.4	609 22.8 18.7 84.1 3.8	548 15.1 16.4 85.3 2.7	692 18.4 20.6 105.1 2.9	547 17.6 21.4 67.2 3.1	489 13.5 10.2 83.6 4.7	547 17.3 16.9 78.3 3.7
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)
	1529 55.4 35.4 231.3 10.7	1818 58.3 63.4 245.3 10.5	1499 51.2 35.3 239.6 8.7	1705 50.3 42.3 266.1 10.8	1599 51.2 47.5 231.7 9.4	1444 42.8 30.1 245.4 10.5	1453 51.3 42.3 210.4 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	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
朝	白身魚の生姜焼き 野菜炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 きのこソテー 黒豆 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 やっこ フルーツ ご飯 みそ汁	4種豆とソーセージのトマト煮込み 白菜とカニカマのサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鱈の照焼き 厚揚げのそぼろ煮 三色豆 ご飯 みそ汁	大葉巻きハンバーグ なす生姜醤油 あみ佃 ご飯 みそ汁	ハムステーキ&目玉風オムレツ 南瓜サラダ 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)
	428 19.6 3.5 78.1 2.8	448 13.5 5.5 83.3 2.3	534 16.5 14.7 81.4 3.4	533 15.1 18.5 69.6 3.5	629 21 21.8 83.6 3.1	478 14.2 10.5 79.3 3.4	405 12.9 11.4 62.4 2.5
昼	ばかしそば 貝柱の酢味噌和え 炊き合わせ フルーツ	白身魚のマリネ ふろふき大根 ほうれん草サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	チキンカツ煮 キャベツとササミのごまサラダ 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ ササミときゅうりの梅和え ミートオムレツ うり菜唐辛子 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 大根サラダ インカのめざめ フルーツ ご飯 みそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き 筍のそぼろ炒め チンゲン菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフカレー 大根とササミの中華和え アメリカンドック 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)
	457 17.8 5.6 84.7 5	527 18.2 11.7 83.8 2.6	559 21.2 14.9 82.9 3.3	472 16.8 11.4 72.5 2.7	575 14.6 16.8 87.7 2.1	471 23.2 8.6 73.3 3.4	650 15.1 23.1 92.6 3.6
夕	肉団子の中華あんかけ あさりの玉子炒め クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 ごぼうすり身揚げ 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	鱈のピリ辛焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 えび入り団子 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	カレーの唐揚げおろしポン酢 玉ねぎのごま和え ふき煮 味の花 ご飯 みそ汁	豆腐のカニカマあんかけ 貝柱の酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	ロースとんかつ ひじきと黒胡麻の豆腐揚げ ニラ玉 フルーツ ご飯 お吸い物	白身魚の甘酢あん 厚揚げのポン酢炒め 小松菜のピーナッツ和え 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)
	605 21.1 19.1 84.8 4.4	632 26 22.8 76.9 3.2	506 19.6 15.5 67.8 2.5	508 22.9 9.1 81.8 4.9	484 20 7 83.3 3.6	622 17.2 18.6 91.8 3	434 19 5.6 75.3 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)
	1490 58.5 28.2 247.6 12.2	1607 57.7 40 244 8.1	1599 57.3 45.1 232.1 9.2	1513 54.8 39 223.9 11.1	1688 55.6 45.6 254.6 8.8	1571 54.6 37.7 244.4 9.8	1489 47 40.1 230.3 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	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
朝	鶏じゃが 生姜入り豆腐ステーキ ごま昆布 ご飯 お吸い物	厚焼玉子 なすの肉味噌あん フルーツ ご飯 みそ汁	海鮮焼き キャベツのカニカマサラダ 切昆布大豆 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鮭の照焼き 肉野菜炒め 金時豆 ご飯 お吸い物	生姜入り豆腐ステーキ 鯖の照焼き 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ウインナーと温野菜ソテー コーンサラダ 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)
	468 11.6 6.7 92.4 4.2	495 13.2 13.8 77.2 2.3	395 14.5 5.6 71.1 2.3	468 13.1 16.9 64.9 3.4	424 21 4.9 72 2.8	483 16.9 10.7 76.1 3.4	432 11.5 18.1 55.1 2.6
昼	ミートスパゲッティ キャベツサラダ フルーツ コーンスープ	メンチカツ 五目切干大根煮 明太エビサラダ 塩麹金平 ご飯 みそ汁	かに玉 温野菜のコンソメ煮 チンゲン菜とザーサイのナムル フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの葱味噌焼き 五目卵の花 小松菜のしらす和え 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	唐揚げみぞれあん 胡麻サラダ カニと野菜の包み蒸し 黄えのきと大根の甘辛煮 ご飯 みそ汁	大判肉包み 白菜のイタリアンサラダ ふろふき大根 味の花 ご飯 みそ汁	鶏つくねバーグ 五目ひじき 鱈の照焼き 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)
	614 19.7 11.3 87.7 2.7	668 20.8 21.1 95.9 2.9	421 10.5 6 76.7 3.2	443 20 5.4 77.3 2.8	618 21.7 19.2 85.9 3.4	514 12.5 9.4 92.4 3.8	484 21.2 7.1 82.5 4.4
夕	肉豆腐 鯖の塩焼き しめじとあさりのソテー 香の物 ご飯 みそ汁	中華うま煮 ササミときゅうりの梅和え 甘辛肉団子 えびちりめん ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め カニコロッケ いんげんの和えもの フルーツ ご飯 みそ汁	チキントマトソース 人参とツナの玉子炒め 豆サラダ 香の物 ご飯 コンソメスープ	ミートボールのきのこソース マヨ玉サラダ ハムソテー フルーツ ご飯 みそ汁	三色丼 キャベツの胡麻サラダ 京風がんも フルーツ みそ汁	赤魚の生姜焼き 白菜と貝柱のサラダ ふんわり蒸し 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)
	583 25.6 21.1 67.7 3.1	463 16.7 10.6 73.4 3.3	547 16.6 16 81 2.9	685 27.1 26.4 74.4 3	652 18.3 21.3 95.4 4	605 20.7 21.7 79.1 2.8	411 19.2 4.5 70.9 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)
	1665 56.9 39.1 247.8 10	1626 50.7 45.5 246.5 8.5	1363 41.6 27.6 228.8 8.4	1596 60.2 48.7 216.6 9.2	1694 61 45.4 253.3 10.2	1602 50.1 41.8 247.6 10	1327 51.9 29.7 208.5 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