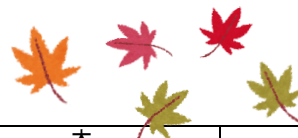




週間献立表



曜日			水	木	金	土
日付			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
朝			ハムステーキ マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	大根のそぼろあん 生姜入り豆腐ステーキ 三色豆 ご飯 みそ汁	肉野菜炒め 煮物 ごま昆布 ご飯 コンソメスープ	ベーコンエッグ 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) 549 18.5 20.8 70.7 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 12.7 6.4 82.1 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 460 13.7 8.89 79.3 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) 425 13.6 15 58.9 2.9
昼			照り玉つくねバーグ 五目卵の花 しんじょう天 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け 肉じゃが イカと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	ポークロースクリームソース 白菜サラダ 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁 	サゴシの胡麻味噌焼き もやしとザーサイのナムル 甘辛肉団子 高菜油炒め 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) 544 18 12.3 87.7 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) 480 19.6 5.7 84.9 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 598 21.9 14.2 91.9 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) 569 25.9 16.1 78 4.7
夕			ハヤシライス 温野菜のイタリアンサラダ メンチカツ フルーツ コンソメスープ	大判肉包み なすの肉味噌あん 白菜の磯和え まぐろ角煮 ご飯 中華スープ	白身魚のピリ辛焼き 大根ときゅうりの梅和え はんぺん煮 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) 708 15.2 27.6 96.5 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 528 14.4 12.2 87 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 441 20 6.3 72.4 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) 664 25 21.1 88.9 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) 1801 51.7 60.7 254.9 12.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1450 46.7 24.3 254 8.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1499 55.6 29.4 243.6 11.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1658 64.5 52.2 225.8 11.9

※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	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
朝	つくねのしそ焼き 切干大根のそぼろ炒め 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き 煮物 キムチもやし ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 小松菜の煮浸し かんぱちそぼろ ご飯 みそ汁	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	高野豆腐のそぼろ煮 ささげのごま和え 切昆布大豆 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 鱈の塩焼き 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 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)
	534 21.6 13.1 79.1 3.6	581 21.3 21.8 71 3.8	411 11.7 9 69.4 2.6	529 17.9 21.4 66 4.1	471 18 9 92.3 2.7	551 18.7 18.8 74.1 3.8	474 15.5 24.4 47.1 2.6
昼	けんちんうどん ブロッコリーの彩りサラダ 白身魚の唐揚げ フルーツ	海老と肉団子のわさび菜あん 貝柱の玉子炒め 大根サラダ おかずぜんまい ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め 鱈の生姜焼き がんも煮 しば漬昆布 ご飯 みそ汁	フライドチキン クリームシチュー 白菜のごま酢和え 塩麹金平 ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 竹輪サラダ えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	じゃがごろバターコロッケ 合鴨のマリネ 卵の花 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキカニカマあん ブロッコリーのしらす和え 鯖の照焼き 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)
	379 13.1 6.3 66.1 4.4	550 20.3 17 77.1 3.8	505 21.9 12.4 74.4 3.4	553 18.5 14.4 84.4 3.6	530 25.6 8.5 85.6 4.3	582 11.3 17.6 90.9 2.7	551 18 16 80.6 3.8
夕	ポークチャップ ポテトとベーコンのコンソメ煮 インゲンソテー 香の物 ご飯 みそ汁	ロースとんかつ 炊き合わせ 真砂炒め フルーツ ご飯 みそ汁	鶏天 大根きんぴら チンゲン菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 お吸い物	白身魚の西京焼き キャベツサラダ 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏の野菜あんかけ 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 白菜のサラダ 肉ごぼう フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の柚子味噌焼き 炊き合わせ インゲンの塩昆布和え 香の物 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)
	614 15.6 25.5 77.1 3.3	600 17.7 16.5 94.4 2.3	553 15.5 18.2 78.5 3.2	529 19.8 16.7 73.4 3	548 18.5 10 94.7 5	589 14.5 20.3 86.3 3.1	619 26.2 20.1 80.2 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)
	1527 50.3 44.9 222.3 11.3	1731 59.3 55.3 242.5 9.9	1469 49.1 39.6 222.3 9.2	1611 56.2 52.5 223.8 10.7	1549 62.1 27.5 272.6 12	1722 44.5 56.7 251.3 9.6	1644 59.7 60.5 207.9 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



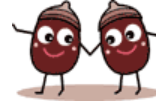
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
朝	さごしの照焼き 里芋のそぼろあん 味の花 ご飯 みそ汁	筑前煮 厚焼き玉子 うずら豆 ご飯 みそ汁	鮭もろみ焼き 煮物 塩麴金平 ご飯 みそ汁	きのごシチュー フレンチサラダ フルーツ パン 中華スープ 	ウインナーソテー 小判ひろうず 金時豆 ご飯 みそ汁	ホキの西京焼き 厚揚げ煮 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	4種豆とソーセージのトマト煮込み 白菜とカニカマのサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
487	21.3 8.1 79.4 4.1	491 16.8 8.9 83.7 2.4	434 21 6.5 70.2 2.7	412 13.1 9.3 69.7 4.1	598 18.7 22.6 79.1 3.2	452 19.1 5.9 77.9 2.7	485 12.8 19.9 56.6 3
昼	ばかしそば 炒り豆腐 棒天 フルーツ	シーフードカレー オムレツ カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ	チキンステーキ 切干大根サラダ 菜の花のソテー フルーツ ご飯 みそ汁	豚ロース味噌焼き 竹の子のそぼろ炒め メバルの照焼き 野菜菜味噌漬 ご飯 みそ汁 	二色丼 田舎煮 菜の花の白和え フルーツ みそ汁	豆腐ハンバーグ葉そぼろあん 五目昆布煮 かぼちゃしんじょう フルーツ ご飯 みそ汁	鶏唐揚げ じゃが芋のそぼろあん 煮物 おかずぜんまい 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	19.6 8.3 79 4.1	572 15.2 16.9 88.4 4.1	461 13.4 10.3 77.4 2.1	533 26.2 11.8 78 3.4	600 21.4 15.6 90.1 3.5	489 12.9 11.1 83.6 3.2	676 19.6 22.2 95.4 3.6
夕	サーモンフライ 豆サラダ しめじと貝柱のソテー 香の物 ご飯 みそ汁	青椒肉絲 酢の物 ねぎ塩もやし まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	豚肉ごぼうのしぐれ煮 炊き合わせ 合鴨と玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	鯖塩焼き 大根とベーコンのコンソメ煮 ジャンボ焼売 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 あさりの玉子炒め ター菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ 炊き合わせ チンゲン菜の小エビ炒め かんぱちそぼろ ご飯 みそ汁	メバルの粕漬け ふきの煮物 ひじきサラダ 香の物 ご飯 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)
520	19.2 11.9 82 2.3	464 14.6 8.3 80.8 4.6	548 15 18.1 78 2.9	633 19 25.1 76.7 3	563 18.4 21.4 68.5 3.6	516 18.7 12.9 78.7 2.9	400 17.6 7.2 64.2 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)
1476	60.1 28.3 240.4 10.5	1527 46.6 34.1 252.9 11.1	1443 49.4 34.9 225.6 7.7	1578 58.3 46.2 224.4 10.5	1761 58.5 59.6 237.7 10.3	1457 50.7 29.9 240.2 8.8	1561 50 49.3 216.2 9.3

※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	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日						
朝	鶏じゃが なすの肉味噌あん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め 鯖の照焼き 味の花 ご飯 みそ汁	つくね小判 切干大根のそぼろ炒め 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	温野菜コンソメ煮 南瓜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	鮭の照焼き 白菜サラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	ハムステーキ 野菜炒め フルーツ ご飯 みそ汁	トマト煮込み じゃが芋のカレー炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					
490	12.7 9.5 87.2 3.2	501	17.4 13.5 76 4.4	517	14.8 13.9 79.8 2.6	521	13.8 19.9 70.7 3.6	490	20.8 11.6 72.5 2.9	442	13.5 6 80.8 2.7	482	17.7 13.4 65.9 2.7
昼	ツナとほうれん草のトマトスパゲッティ 明太エビサラダ チーズ餃子 フルーツ コンソメスープ	白身魚のきのこソース 人参とツナのソテー 菜の花のしらす和え 高菜炒め ご飯 みそ汁	チキンカツ 甘酢あんかけ もやしのピリ辛炒め 茄子の生姜醤油 大豆五目煮 ご飯 みそ汁	おろしハンバーグ スパゲッティサラダ コロッセ 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 木の葉しんじょ 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	タラの粕漬け 大根のそぼろあん ハムマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース インゲンソテー さつま芋サラダ 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)					
663	22.4 14.2 91 3.3	404	19.1 4.7 70.8 3.2	567	18.7 16.3 83.3 3	563	13.3 10 91.6 3.7	511	15.6 11.4 82.8 3.7	416	19.2 3 75.6 3.4	565	13.3 12.7 96.8 2.5
タ	赤魚の照焼き 炊き合わせ 酢味噌和え 香の物 ご飯 お吸い物	木須肉(ムースロー) 炒り豆腐 ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	牛焼肉 煮物 ごぼうサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	唐揚げチリソース キャベツサラダ ウインナーソテー 野菜味噌漬 ご飯 中華スープ	チキンカレー 筍とベーコンのピリ辛炒め ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ コンソメスープ	3種のチーズ入りクリームコロッセ カリフラワーサラダ ほうれん草の胡麻和え 塩麴金平 ご飯 みそ汁	チキン香味ソース 大根とウインナーのコンソメ煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					
444	20.4 5.3 77.2 4.5	604	17.6 22.1 79.6 2.6	552	16.6 12 93.5 2.7	629	16.9 22.7 86.2 4	585	14.4 19 85.6 4	513	10.3 15.6 81.7 2.1	502	18.3 12.4 75.5 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)
1597	55.5 29 255.4 11	1509	54.1 40.3 226.4 10.2	1636	50.1 42.2 256.6 8.3	1713	44 52.6 248.5 11.3	1586	50.8 42 240.9 10.6	1371	43 24.6 238.1 8.2	1549	49.3 38.5 238.2 8.5

※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		
日付	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
朝	筑前煮 厚焼き玉子 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 揚げ出し豆腐 あみ佃 ご飯 みそ汁	野菜ふんわりよせ 鱈の生姜焼き フルーツ ご飯 みそ汁	ウインナー&目玉風オムレツ フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	いかたこさつま なすの肉味噌あん かんぱちそぼろ 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)	
	466 17.6 9.2 75.7 2.9	592 17.6 20.1 83.5 3.9	450 15.6 8.6 76.1 2.9	495 15.7 19.7 62.9 3.5	394 9.9 8.4 68.3 2.4		
昼	五目うどん 筍の味噌炒め 茄子の南蛮漬け フルーツ	さばの西京焼き 白菜の辛子和え ふんわり蒸し 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き 玉子しんじょう天 ひじきの炒り煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	肉団子の海鮮あんかけ 卵の花 菜の花の和え物 黒豆 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 貝柱の玉子炒め 京風がんと 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)	
	497 17.8 16.9 65.6 3.6	540 19.2 19.3 68 2.7	534 21.3 11.1 84.3 3.9	552 19.8 13.1 86.6 4.3	551 22.1 14.1 80.4 4.7		
タ	エビフライ&いかカツ ハムソテー かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯 みそ汁	五目中華あんかけ 春巻き ポテトサラダ フルーツ ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め 炊き合わせ ほうれん草のカニカマ和え 高菜油炒め ご飯 みそ汁	タラのきのこバター焼き ササミときゅうりの梅和え 塩麴金平 香の物 ご飯 みそ汁	フライドチキン 五目昆布煮 もやしの胡麻和え 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)	
	521 18.1 9.9 87.1 3.7	287 9.9 15.9 24.6 2.7	539 14.7 19.9 72 3.3	366 18.2 2.2 66.9 2.6	492 18.6 9.8 80 3.9		
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)		
	1484 53.5 36 228.4 10.2	1419 46.7 55.3 176.1 9.3	1523 51.6 39.6 232.4 10.1	1413 53.7 35 216.4 10.4	1437 50.6 32.3 228.7 11		

※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