



# 週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
朝	厚焼き玉子 蒲鉾 黒豆 ご飯 みそ汁	さごしの生姜焼き 菜の花のしらす和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ふわふわ揚げ生姜あん 大根のそぼろ炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ チャプチェ 高菜炒め ご飯 みそ汁	クリームシチュー キャベツソテー 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)
昼	ちらし寿司 有頭エビフライ 高野豆腐の含め煮 フルーツ お吸い物	肉豆腐 マカロニサラダ チンゲン菜の辛子和え 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	赤魚京風焼き 角揚げ煮 インゲンの胡麻和え 煮豆 ご飯 みそ汁	ハムマヨサラダフライ 焼きビーフン 磯わかめ 香の物 ご飯 みそ汁	バーグピカタ&ウィンナー 白菜とかにカマのサラダ 野菜さつま揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き チンゲン菜のしらす和え 高野豆腐煮 塩麴金平 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)
夕	とんかつ あさりの玉子炒め 青菜の白和え 香の物 ご飯 お吸い物	タラの粕漬け 茄子の煮浸し ナムル餃子 フルーツ ご飯 みそ汁	肉団子の中華あんかけ クワイの粒マスタード和え たこ八 キムチもやし ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 焼売 香の物 ご飯 お吸い物	鱈のピリ辛焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 もやしのナムル フルーツ ご飯 みそ汁	ポークチャップ ブロッコリーソテー チーズポテト 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)
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)

※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	12
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	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
朝	炒り豆腐 貝柱の酢味噌和え 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん ポテトサラダ うぐいす豆 ご飯 みそ汁	筑前煮 きのこソテー 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	4種豆とソーセージのトマト煮込み じゃが芋のカレー炒め フルーツ パン コンソメスープ	生姜入り豆腐ステーキ あさりと大根の時雨煮 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	さごしの生姜焼き コーンソテー 黒豆 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 大根のハムサラダ 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)
451	17.4 7.8 76.4 2.9	439 11 6.7 81.8 2.1	431 12.5 5.4 81.3 3	475 14.1 13.4 74.4 3.2	444 12.7 7.7 79.4 3.5	433 13.7 6.1 79.2 2.4	459 14.6 23.3 45.6 3.5
昼	けんちんうどん さつま芋サラダ ジャンボ焼売 フルーツ	シーフードカレー フレンチサラダ ニラ玉 ゼリー コンソメスープ	豚肉の生姜焼き ササミときゅうりの梅和え 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐ハンバーグ葉そぼろあん 炊き合わせ チンゲン菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	鯖塩焼き 肉じゃが 天ぷら2種 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキみそマヨソース 五目金平 いんげんのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	チンジャオロース 菜の花と塩昆布の白和え 棒天 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)
491	12.1 13.2 80.3 4.7	625 16.7 18.7 96.8 4.9	573 13.3 21.7 77.3 3.7	466 12.5 11.6 75.9 3.7	621 19.8 23.1 79.3 3	565 19.7 15 85.2 3.2	464 15.4 7.8 81.5 4.1
夕	唐揚げカニカマあん 切干大根のゆず風味 イカと野菜の包み蒸し 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	ひれかつ 豚肉と竹の子の味噌炒め インゲンの塩昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの香味ソース 五目昆布煮 菜の花のしらす和え フルーツ ご飯 みそ汁	ホキもろみ焼き ササミときゅうりの梅和え メンチカツ 味の花 ご飯 みそ汁	カニ玉 かぼちゃ煮 青菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め ブロッコリーのしらす和え 角揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚中華あんかけ ひじきサラダ ツナソテー 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)
602	21 16.3 89.2 3.3	507 17.4 12.4 79.1 2.8	450 18.1 5.7 80.8 2.5	503 21.1 7.8 83.8 3.2	456 11.5 4.5 90.6 2.7	498 19 13.8 74.3 3.5	434 19.6 7.3 70.3 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)
1544	50.5 37.3 245.9 10.9	1571 45.1 37.8 257.7 9.8	1454 43.9 32.8 239.4 9.2	1444 47.7 32.8 234.1 10.1	1521 44 35.3 249.3 9.2	1496 52.4 34.9 238.7 9.1	1357 49.6 38.4 197.4 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	12
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	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
朝	肉野菜炒め 鰯の照焼き 香の物 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 切干大根のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	鮭の照焼き 里芋のごまよごし 三色豆 ご飯 お吸い物	バーグピカタ マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	いか小判 昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 真砂炒め 塩麴金平 ご飯 みそ汁	ポテト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)
429	17 7.4 72 3.8	442 12.7 6.9 79.4 2.6	431 16.2 2.9 82 2.5	532 17.5 15 83.5 3.5	474 18.1 2.5 93.2 2.6	409 11.8 5.8 75.9 2.8	447 14.2 20.8 49.9 2.8
昼	きつねそば 青菜の胡麻和え 竹輪の蒲焼 フルーツ	カレーの照焼き キャベツのカニカマサラダ 煮物 畑のお肉しぐれ煮 ご飯 みそ汁	豚肉と玉子炒め メンチカツ オクラのなめたけ和え 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	チキン南蛮 田舎煮 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース もやしソテー とうもろこし天 フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの粕漬け 春雨中華サラダ たこ八 切昆布大豆 ご飯 みそ汁	ポークソテー 和風きのこソース 人参とツナの玉子炒め チリ春巻 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)
462	19.8 6.8 82.1 5.2	487 23 9.7 74 3.2	597 17.3 20.3 83.1 3.5	603 18.1 17.8 90.4 4.8	502 17.5 9.8 84.4 3	471 19.8 6.1 82.8 3.8	520 16.5 14.7 76.9 3.1
夕	サーモンフライ マヨ玉サラダ 五目野菜天 磯わかめ ご飯 みそ汁	八宝菜 もやしの塩昆布和え 焼売 香の物 ご飯 中華スープ	豚焼肉 南瓜煮 菜の花のしらす和え ゼリー ご飯 みそ汁	ハヤシライス ツナと玉ねぎのマリネ ミートオムレツ フルーツ コンソメスープ	鶏もも山椒焼き 煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 お吸い物	駿河湾産桜えび入りクリームコロッケ 炒り豆腐 ブロッコリーのしらす和え 高菜炒め ご飯 みそ汁	おでん 筍とベーコンのピリ辛炒め さつま芋バター醤油煮 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)
567	17 15.9 87 2.6	430 12.8 7 76.3 2.5	502 16.1 10.4 86.1 1.9	607 14 20.2 89.5 3.8	569 21.6 14.8 82.7 3.3	547 14.2 17.4 80.7 2.5	454 12.3 7.3 83.2 3.1
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)
1458	53.8 30.1 241.1 11.6	1359 48.5 23.6 229.7 8.3	1530 49.6 33.6 251.2 7.9	1742 49.6 53 263.4 12.1	1545 57.2 27.1 260.3 8.9	1427 45.8 29.3 239.4 9.1	1421 43 42.8 210 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	12
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	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
朝	ふわふわ揚げ生姜あん 野菜と油揚げのさっと煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	つくね小判 きのこソテー うずら豆 ご飯 みそ汁	ハムステーキ なすの肉味噌あん 香の物 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ツナポテト ゼリー パン コンソメスープ	肉野菜炒め 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	高野豆腐そぼろ煮 厚焼き玉子 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	クリームシチュー インゲンソテー 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)
555	13.3 18.7 81.7 3.6	608 15.4 18.1 92.4 2.9	449 13 9.9 74.9 2.5	439 13.1 12.6 70 3.7	432 13.8 9.8 70.9 3.3	498 20.8 10.4 78.3 2.7	441 14.1 11.5 70 2.9
昼	焼きそば ポテトサラダ 水餃子 フルーツ 中華スープ	白身魚のチリソース 金平ごぼう 鶏とオクラのなめ茸和え 香の物 ご飯 みそ汁	カツ煮 南瓜サラダ 肉団子 ごま昆布 ご飯 みそ汁	二色丼 菜の花の韓国ナムル風サラダ 点心 フルーツ みそ汁	サバの味噌煮 大学芋 小松菜の胡麻和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	甘辛唐揚げ 筍のハオ炒め オムレツ 香の物 ご飯 みそ汁	照り玉ハンバーグ チンゲン菜のしらす和え カニシューマイ 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)
501	11.1 16.6 74.6 5.9	536 19.5 6.6 98 4.7	646 22.1 20.5 91 3.5	587 22.6 16.6 83.1 3.2	672 18.1 20.8 100.1 3.6	497 16.4 13.1 76.5 3.2	536 16.6 14.7 82.3 3.8
夕	鯖竜田 切干大根煮 豆サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	菜の花コロッケ 炊き合わせ インゲンの塩昆布和え 味の花 ご飯 みそ汁	メバルのきのこバター醤油 豚肉と大根の煮物 ピリ辛ごぼう揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き チンゲン菜とベーコンのソテー カレーコロッケ 香の物 ご飯 みそ汁	牛肉と茄子の炒め物 ツナマリネ 玉ねぎ玉天 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 炊き合わせ 白菜のレモン酢和え フルーツ ご飯 お吸い物	カレーの煮付け 大根きんぴら 合鴨サラダ 子持ちサラダ 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)
678	20.7 27.9 81.7 3.9	552 13.6 13.1 93.5 3.3	459 18.2 5.4 82.7 2.7	527 17.6 15.2 75.1 2.2	503 11.4 15.6 76.6 2.5	555 16.4 14.6 88.1 3.4	424 12.9 7.4 74.3 3.2
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)
1734	45.1 63.2 238 13.4	1696 48.5 37.8 283.9 10.9	1554 53.3 35.8 248.6 8.7	1553 53.3 44.4 228.2 9.1	1607 43.3 46.2 247.6 9.4	1550 53.6 38.1 242.9 9.3	1401 43.6 33.6 226.6 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	12
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		
日付	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
朝	ホキの照焼き ほうれん草の煮浸し あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	肉じゃが 厚揚げのそぼろあん ごま昆布 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 小判ひろうず 海苔佃煮 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		
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)		
	382 17.7 2.2 70.8 2.6	463 11.4 6.5 87.5 3.4	520 19.8 10.7 84 3.9	525 18.2 23.9 60.6 3.9		
昼	たぬきうどん 揚げ出し豆腐 もやしとザーサイのナムル フルーツ	鮭のちゃんちゃん焼き エビのごまサラダ 春巻 塩麴金平 ご飯 みそ汁	チキンホワイトソース 昆布煮 ポテトサラダ 三色豆 ご飯 みそ汁	豚ロースの照り焼き 五目切干大根 鱈の生姜焼き 香の物 ご飯 みそ汁		
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)		
	507 13.3 13.7 84.2 5.8	505 24 9.7 79.5 2.5	601 20.4 16.9 89.9 3.2	532 21.4 13.4 76.7 3.3		
夕	ポトフ 涼伴三絲 スクランブルエッグ 香の物 ご飯 みそ汁	マカロニグラタンコロッケ 豆サラダ 南瓜煮 香の物 ご飯 みそ汁	さわら京風焼き 貝柱の酢味噌和え 金平ごぼう 味の花 ご飯 お吸い物	ポークカレー カリフラワーサラダ ひれかつ 福神漬け みそ汁		
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)		
	473 11.5 9 84.1 3.6	614 15.1 16.4 99.8 2.4	486 20.1 6.9 83 4.2	610 17.4 20.9 85.1 4.1		
1日計	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)		
	1362 42.5 24.9 239.1 12	1582 50.5 32.6 266.8 8.3	1607 60.3 34.5 256.9 11.3	1667 57 58.2 222.4 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	12
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7