

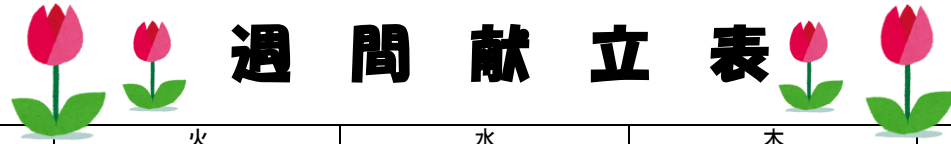
# 週 間 献 立 表

曜日	日付			木 3月1日	金 3月2日	土 3月3日
朝				小町麩の玉子とじ インゲンの胡麻和え 高菜炒め ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 筑前煮 海苔佃煮 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 
				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 436 14.1 6.9 78 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 445 13.5 6.9 79.8 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) 423 9.6 18.3 54.6 2.5
昼				豚肉と茄子の甘酢炒め 昆布煮 山芋磯辺揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	甘辛鶏唐揚げ 焼きビーフン ブロッコリーソテー 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の中華風トマトソース マヨ玉サラダ オニオンリングフライ あっさりセロリ 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) 591 15.5 19.3 88.8 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 492 15.6 12.8 75.8 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 549 19.6 17 77.9 3
夕				カレイの照焼き 炊き合せ 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 お吸い物	豚ロースの山椒照り焼き 人参とツナ炒め 卵の花 ゼリー ご飯 みそ汁	肉団子の中華あんかけ クワイと木耳の炒め物 角揚げ煮 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) 437 20.8 6.5 71.9 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 516 15.3 12.2 82 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) 509 19.5 7.2 88.7 4.2
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) 1464 50.4 32.7 238.7 8.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1453 44.4 31.9 237.6 7.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1481 48.7 42.5 221.2 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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ クックチル献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
朝	さごしの生姜焼き 厚揚げのそぼろ煮 茶花豆 ご飯 みそ汁	野菜炒め 甘辛肉団子 塩麹金平 ご飯 みそ汁	生姜入り豆腐ステーキ なすの肉味噌あん まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ポテトスクランブルエッグ キャベツのカニカマサラダ フルーツ パン コンソメスープ	いか小判 肉野菜炒め 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	みそ五目煮 チャブチェ ごま昆布 ご飯 お吸い物	ベーコンエッグ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	けんちんそば さつま芋のレモン煮 白菜の胡麻味噌和え フルーツ	玉子しんじょう和風あんかけ 田舎煮 チンゲン菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	ポークカレー メンチカツ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	マヨ玉サラダロールフライ 五目切干大根 もやしとザーサイのナムル 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの煮付け キャベツの塩昆布和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯 みそ汁	油淋鶏 ツナと玉ねぎのマリネ 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	いかとおおさの豆腐ステーキ あさりとひじきの五目煮 菜の花の胡麻和え エリンギ明太風味 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)
夕	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 ピリ辛ごぼう揚げ 竹の子と菜の花のお浸し ご飯 みそ汁	鱈のピリ辛焼き 揚げ出し豆腐 あさりの玉子炒め 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 チーズポテト 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの粕漬焼き 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	ひれかつ クリームシチュー 小松菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	秋刀魚の胡麻照り焼き 五目卵の花 ナムル餃子 大豆の旨煮 ご飯 みそ汁	ポトフ 鱈の照焼き オクラのおかか和え 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)
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)

\*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	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日																											
朝	筑前煮 真砂炒め キムチもやし ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ 切干大根のそぼろ炒め あみ佃煮 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん もやしのザーサイ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ジャーマンポテト フルーツ パン コンソメスープ  HAPPY WHITE DAY!	ハムステーキ なすの肉味噌あん 味の花 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん チンゲン菜のしらす和え うずら豆 ご飯 みそ汁	クリームシチュー 白菜サラダ 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)																										
402	12.7	5.9	72.6	2.6	425	11.9	5.8	79.1	3	519	12.2	18.4	75	3.5	453	13	14.1	69.2	3.3	496	14.7	11.3	82.2	3.2	458	9.9	8	84.8	2.2	473	13.6	20.5	57.5	3
昼	えび天うどん 白菜の煮浸し クワイの粒マスタード和え ゼリー	チキンオープン焼き コーンソテー ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ミートボールきのこシチュー フレンチサラダ 角揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	照焼きハンバーグ&ハムステーキ 切干大根のゆず風味 たこ八 白花豆 ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め 筍の土佐煮 小松菜の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキ 和風シャリアビンソース 温野菜とウィンナーのコンソメ煮 野菜コロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のきのこソース 貝柱の酢味噌和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
521	14.1	14.5	82.2	5.1	615	24.5	14.6	94.5	3	538	19.7	10.9	88.3	4	610	18.9	16	95.9	4	554	21.1	16.9	79	3.2	562	18.8	14.9	84.1	2.7	508	22.6	9.7	80.3	3.7
夕	厚揚げの中華あんかけ ササミときゅうりの梅和え 金平ごぼう 野沢菜味噌漬け ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め カニコロッケ 菜の花の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	カニ足フライ さつま芋とりんごの重ね煮 春雨サラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	ホキの京風焼き 豆サラダ チーズ包み揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 鱈の生姜焼き ウィンナー フルーツ ご飯 みそ汁	サーモンフライマリネ マヨ玉サラダ 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロースー 南瓜煮 オクラのなめたけ和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
393	9.5	4.4	77.1	3.2	555	17.4	17.4	81.6	2.9	671	18.3	11.1	121.6	2.1	459	20	7	77.4	3.4	569	24.7	16	77.6	2.3	589	16.9	17	90.2	3.1	429	13.3	4.8	82.4	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)																										
1316	36.3	24.8	231.9	10.9	1595	53.8	37.8	255.2	8.9	1728	50.2	40.4	284.9	9.6	1522	51.9	37.1	242.5	10.7	1619	60.5	44.2	238.8	8.7	1609	45.6	39.9	259.1	8	1410	49.5	35	220.2	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	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日																											
朝	甘辛肉団子 インゲンの胡麻和え 味の花 ご飯 みそ汁	炒り豆腐 竹の子と竹輪の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	野菜炒め さつま揚げの生姜醤油 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	カニ入り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	肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き インゲンのソテー うずら豆 ご飯 みそ汁	ウィンナー&目玉風オムレツ イタリアンサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
479	17.3	5.6	89.3	3.7	417	16.4	7.3	69.8	2.5	417	12	7.1	76.2	2.8	462	17.2	12.2	70.8	3.1	425	10	3.7	86.5	2.8	501	15.9	10.7	82.6	2.2	491	15.3	26.2	49.1	3.3
昼	焼きそば ササミときゅうりのナムル 春巻き ゼリー みそ汁	ポーク生姜焼き 大根金平 ほうれん草のカニカマ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け 家常豆腐 ター菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	つくね照り焼き 春雨炒め 大根サラダ あっさりセロリ ご飯 みそ汁	豚ローストマトクリームソース 大根のそぼろ炒め 合鴨と玉ねぎのマリネ 竹の子と菜の花のお浸し ご飯 みそ汁	エビフライの玉子とじ キャベツのごま酢和え ブロッコリーのコンソメ煮 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮麻婆 カニ風味シューマイ 涼伴三絲 ゼリー 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)																										
466	11.4	14.3	71.6	6.4	500	16.9	12.5	78.5	3.9	470	21.3	8.5	74.6	3.6	574	16.1	16	88.6	3.4	529	15.7	14.2	80.7	3.7	592	18.2	13.1	97.6	3.1	532	15.4	10.1	94.4	2.6
夕	サバの味噌煮 キャベツと竹輪の汐昆布和え 炒り玉子 香の物 ご飯 お吸い物	サワラのもろみ漬焼き 炊き合わせ 小松菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き 五目ひじき煮 子持ちサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	タラの京風焼き 五目卵の花 チーズ包み揚げ ねぎ塩もやし ご飯 みそ汁	菜の花コロケ カリフラワーソテー 海老団子クルトン フルーツ ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ 白菜のレモン酢和え 金平ごぼう 香の物 ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き 真砂炒め 小松菜の胡麻和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
571	20	19.2	76.4	3.7	501	21.9	7	85.8	4	513	18.6	11.3	83.5	2.8	440	19.4	6.3	74.3	4	592	11.2	17.4	95.8	2.3	441	10.7	8.5	77.9	3	366	16.3	2.8	66.9	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1516	48.7	39.1	237.3	13.8	1418	55.2	26.8	234.1	10.4	1400	51.9	26.9	234.3	9.2	1476	52.7	34.5	233.7	10.5	1546	36.9	35.3	263	8.8	1534	44.8	32.3	258.1	8.3	1389	47	39.1	210.4	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	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日																											
朝	大根と竹輪の煮物 ポテトサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 きのこソテー 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	野菜炒め エビ焼売 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト オムレツ フルーツ パン コンソメスープ	さごしの生姜焼き もやしの胡麻和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	二色丼 ひじきの炒り煮 香の物 ご飯 お吸い物	じゃがマガオムレツ キャベツのカニカマサラダ 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)																										
416	10.9	7.1	76.3	2.7	408	11.1	5.2	77.8	2.4	467	14.3	11.1	74.8	2.4	473	13.2	16.4	67.6	2.9	411	15.8	5.8	71.6	3.3	751	20.4	12.2	135.7	3.9	475	12.8	18	62.6	3.3
昼	きつねそば 貝柱の酢味噌和え 高菜入り饅頭 フルーツ	サワラの竜田揚げ あんかけがんも 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	照り焼きチキン 五目昆布煮 えび入り団子 竹の子と菜の花のお浸し ご飯 みそ汁	鮭の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 キャロットラペ 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ 切干大根 とうもろこしボール 茶花豆 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 煮物 いんげんのピーナツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	豚ロースの山椒照り焼き あさりと大根の時雨煮 卵の花 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)																										
482	20.3	7.7	83.5	4.7	460	19.1	11.5	68.1	3.4	573	23.8	13.5	87.2	3.7	492	21	9.2	79.1	3.9	585	17.6	12.6	97.9	3.4	460	14.8	7.4	81.8	2.9	497	14.4	16.4	69.8	2.4
夕	ポークチャップ 炒り豆腐 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	クリーミーコロッケ 豆サラダ 南瓜煮 フルーツ ご飯 みそ汁	メバルのもろ味噌焼き 筍の土佐煮 なすの肉味噌あん フルーツ ご飯 中華スープ	厚揚げ海鮮八宝菜 白菜の韓国ナムル風サラダ 春巻き 塩麴金平 ご飯 みそ汁	ポトフ 菜の花と塩昆布の白和え カニコロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	焼き肉 ブロッコリーソテー クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの香味ソース カレーボール煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
579	23.8	18.1	78.2	4.1	634	14.5	16.7	103	2.6	473	17.7	7.8	82	3.2	462	13.9	10.1	76.6	2.8	547	12.6	13.3	92.5	2.4	552	15.9	18.9	78.1	2.6	446	19.5	4.8	78.3	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)															
1477	55	32.9	238	11.5	1502	44.7	33.4	248.9	8.4	1513	55.8	32.4	244	9.3	1427	48.1	35.7	223.3	9.6	1543	46	31.7	262	9.1	1763	51.1	38.5	295.6	9.4	1418	46.7	39.2	210.7	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