



# 週間献立表



| 曜日  |  |  |  |  | 金  | 土  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 日付  |  |  |  |  | 6月1日   | 6月2日   |
| 朝   |  |  |  |  | 鱈の照焼き<br>肉じゃが<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁  | ウィンナー&目玉風オムレツ<br>コーンソテー<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ                                   |
|     |  |  |  |  | エネルギー (kcal) 407<br>タンパク質 (g) 12.9<br>脂質 (g) 5<br>炭水化物 (g) 75.2<br>塩分 (g) 3        | エネルギー (kcal) 529<br>タンパク質 (g) 16.5<br>脂質 (g) 27.2<br>炭水化物 (g) 55.1<br>塩分 (g) 3.7   |
| 昼   |  |  |  |  | 豚ロースのネギ味噌焼き<br>あさりとひきじの煮物<br>えびかつ<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁                             | 明太子コロッケ<br>きゅうりと竹輪のさっぱり和え<br>高野豆腐煮<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                             |
|     |  |  |  |  | エネルギー (kcal) 574<br>タンパク質 (g) 18.8<br>脂質 (g) 16.6<br>炭水化物 (g) 84.7<br>塩分 (g) 2.6   | エネルギー (kcal) 557<br>タンパク質 (g) 14.6<br>脂質 (g) 15.9<br>炭水化物 (g) 87.4<br>塩分 (g) 3.5   |
| 夕   |  |  |  |  | 八宝菜<br>菜の花のしらす和え<br>ピリ辛ごぼう揚げ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                   | 鶏肉の照り焼き<br>白菜サラダ<br>ブロッコリーソテー<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁                                  |
|     |  |  |  |  | エネルギー (kcal) 412<br>タンパク質 (g) 13.4<br>脂質 (g) 6.2<br>炭水化物 (g) 75.3<br>塩分 (g) 2.3    | エネルギー (kcal) 518<br>タンパク質 (g) 19.1<br>脂質 (g) 13.5<br>炭水化物 (g) 76.3<br>塩分 (g) 2.7   |
| 1日計 |  |  |  |  | エネルギー (kcal) 1393<br>タンパク質 (g) 45.1<br>脂質 (g) 27.8<br>炭水化物 (g) 235.2<br>塩分 (g) 7.9 | エネルギー (kcal) 1604<br>タンパク質 (g) 50.2<br>脂質 (g) 56.6<br>炭水化物 (g) 218.8<br>塩分 (g) 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      | 1.2   |
| ロールパン(30g)2ヶ | 190         | 6.1      | 5.4   | 29.2    | 0.7   |

マルコシ クックチル献立表



週 間 献 立 表

| 曜日   | 日  | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|------|--|--|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| 日付   | 6月3日   | 6月4日   | 6月5日  | 6月6日   | 6月7日  | 6月8日  | 6月9日   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 朝    | 野菜炒め<br>じゃがマゴオムレツ<br>三色豆<br>ご飯<br>みそ汁            | 甘辛肉団子<br>マカロニサラダ<br>味の花<br>ご飯<br>みそ汁               | 小町麩の玉子とじ<br>真炒炒め<br>まぐろ角煮<br>ご飯<br>みそ汁              | 温野菜のコンソメ煮<br>ササゲひじきサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ        | ほうれん草の平焼き<br>菜の花と汐昆布の和え物<br>たこ八<br>ご飯<br>中華スープ            | ふわふわ揚げ生姜あん<br>切干大根のそぼろ炒め<br>ごま昆布<br>ご飯<br>みそ汁             | ハムステーキ<br>さつま芋サラダ<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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 510  | 13.4   | 12.6   | 81.4  | 2  | 536   | 18  | 11.3   | 89.4   | 3.8  | 404  | 13.5   | 4.3  | 76.5   | 2.7  | 445  | 12.2   | 16.7   | 62.8   | 2.8  | 396  | 13   | 6.7  | 64.8   | 2.5  | 550  | 12.9   | 18.1   | 81.5   | 3.7  | 428  | 13.9   | 12   | 66.1   | 2.4 |
| 昼    | きつねうどん<br>ふるふき大根風<br>コーン焼売<br>フルーツ               | サワラの京風焼き<br>フレンチサラダ<br>炊き合わせ<br>大豆の旨煮<br>ご飯<br>みそ汁 | 牛肉ごぼう<br>じゃが芋のそぼろあん<br>竹輪の磯部揚げ<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | 白身魚の山椒焼き<br>大根のごま酢和え<br>ささみフライ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁     | 鶏ささみ 中華風トマトソース<br>あさりのチャブチェ<br>薄紅さつま<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | メバルの柚子味噌焼き<br>田舎煮<br>うま辛細切りたけのこ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁       | 回鍋肉<br>海鮮焼売<br>ごましゃぶ若竹<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)         | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 465  | 12.3   | 9.9  | 78.7  | 5.2  | 549   | 23.6  | 14.2   | 79.1   | 3.5  | 639  | 19.9   | 16.9   | 98.6   | 3.2  | 501  | 21.3   | 10.4   | 77.7   | 3.5  | 480  | 28.2   | 3.1  | 82.7   | 3.1  | 441  | 19.2   | 6.1  | 76.9   | 4.1  | 596  | 14.8   | 24.6   | 74.5   | 2.8 |
| 夕    | サーモンフライ<br>煮物<br>ポテトサラダ<br>高菜炒め<br>ご飯<br>みそ汁     | ポークチャップ<br>大根の梅和え<br>クワイの中華炒め<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | カレーの照焼き<br>貝柱の酢味噌和え<br>白花豆<br>香の物<br>ご飯<br>お吸い物     | サクかる牛肉コロッケ<br>小松菜の煮浸し<br>キャロットラペ<br>釜炊き生姜<br>ご飯<br>みそ汁 | サバの粕漬け焼き<br>五目卵の花<br>インゲンのピーナッツ和え<br>野沢菜昆布<br>ご飯<br>みそ汁   | 豚ロースシャリアピンソース<br>マヨ玉サラダ<br>五目野菜天<br>フルーツ<br>ご飯<br>コンソメスープ | 厚揚げの中華あんかけ<br>人参とツナの玉子炒め<br>甘辛肉団子<br>ネギ塩もやし<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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 588  | 15.8   | 21.4   | 80  | 2.6  | 529   | 17.9  | 11.5   | 87.5   | 2.7  | 499  | 20.5   | 5.9  | 88   | 3.7  | 604  | 10.9   | 18.4   | 96.4   | 2.7  | 550  | 18.4   | 16.4   | 78.8   | 3.4  | 605  | 16.1   | 16.7   | 95.3   | 2.5  | 482  | 14.8   | 9.8  | 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<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) | 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) | 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) | 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) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g) |     |
| 1563 | 41.5   | 43.9   | 240.1   | 9.8  | 1614  | 59.5  | 37   | 256  | 10   | 1542   | 53.9   | 27.1   | 263.1  | 9.6  | 1550   | 44.4   | 45.5   | 236.9  | 9  | 1426   | 59.6   | 26.2   | 226.3  | 9  | 1596   | 48.2   | 40.9   | 253.7  | 10.3   | 1506   | 43.5   | 46.4   | 220.8  | 8.9 |

\*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      | 1.2   |
| ロールパン(30g)2枚 | 190         | 6.1      | 5.4   | 29.2    | 0.7   |

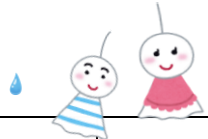


# 週間献立表

| 曜日  | 日  | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |
|-----|--|---|--|---|--|---|---|
| 日付  | 6月10日  | 6月11日   | 6月12日  | 6月13日   | 6月14日  | 6月15日   | 6月16日   |
| 朝   | みそ五目煮<br>チャブチェ<br>木耳きんぴら<br>ご飯<br>みそ汁            | チキンオープン焼き<br>コールスローサラダ<br>玉ねぎ玉天<br>ご飯<br>みそ汁            | 野菜炒め<br>煮物<br>子持ちサラダ<br>ご飯<br>みそ汁                | 温野菜のトマト煮込み<br>きのこソテー<br>ゼリー<br>パン<br>コンソメスープ                      | 厚焼き玉子<br>筑前煮<br>海苔佃煮<br>ご飯<br>みそ汁                | ジャーマンポテト<br>白菜の韓国ナムル風サラダ<br>たこ八<br>ご飯<br>みそ汁            | ウインナー<br>フレンチサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ               |
|     | 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)        |
| 昼   | 冷やしとろろそば<br>炒り豆腐<br>さつま芋のレモンあん<br>フルーツ           | かに玉<br>麻婆春雨<br>きゅうりと竹輪のさっぱり和え<br>ナムル餃子<br>ご飯<br>みそ汁     | ひれかつ<br>切り昆布炒め<br>ふんわり蒸し<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁    | ハンバーグ パーベキューソース<br>マカロニサラダ<br>フライドポテト<br>チンゲン菜のしらす和え<br>ご飯<br>みそ汁 | カレイの香味ソース<br>五目昆布煮<br>ポテトサラダ<br>あみ佃<br>ご飯<br>みそ汁 | つくね大場巻きハンバーグ<br>大根のそぼろあん<br>小松菜の煮浸し<br>茶花豆<br>ご飯<br>みそ汁 | ポークカレー<br>キャベツのごまサラダ<br>フルーツ<br>福神漬<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)        |
| 夕   | ポークさっぱり炒め<br>鯖の生姜焼き<br>棒天<br>香の物<br>ご飯<br>お吸い物   | 家常豆腐(ジャージャー豆腐)<br>ひじきサラダ<br>菜の花の煮浸し<br>味山菜<br>ご飯<br>みそ汁 | ホキのもろみ焼き<br>豆サラダ<br>四川風キヤラ風味<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | サーモンフライマリネ<br>ター菜のナムル<br>チーズ餃子<br>香の物<br>ご飯<br>コンソメスープ            | 鶏の山椒照り焼き<br>炒り玉子<br>五目野菜天<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁   | 豆腐のうま煮<br>南瓜煮<br>オクラのなめたけ和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁         | 鯖竜田<br>きゅうりと竹輪のさっぱり和え<br>とうもろこし玉天<br>塩麴金平<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) | 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)        |
| 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)        |

\*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   | 6月17日  | 6月18日   | 6月19日  | 6月20日  | 6月21日   | 6月22日   | 6月23日  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
| 朝    | いか小判<br>なすの肉味噌<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>ご飯<br>みそ汁                | 高野豆腐のそぼろ炒め<br>冬瓜のおかか和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁          | 鯖の生姜焼き<br>ササゲのツナ和え<br>釜炊き生姜<br>ご飯<br>お吸い物          | スクランブルエッグ<br>アスパラサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ              | さつま揚げの煮物<br>海鮮焼売<br>インゲンの胡麻和え<br>ご飯<br>みそ汁                    | 甘辛肉団子<br>きのこソテー<br>菜の花の煮浸し<br>ご飯<br>みそ汁               | クリームシチュー<br>ウインナー<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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
| 536  | 18.9   | 8.9   | 92.8   | 1.9  | 393   | 12.1  | 4.9  | 74   | 3.1  | 428  | 16.2   | 8.8  | 67.4   | 2.6  | 507  | 17.4   | 17.3   | 69.2   | 2.8  | 470  | 12.8   | 8.8  | 82.8   | 3.1  | 459  | 17.8   | 6.6  | 82.2   | 3.4  | 510  | 13.8   | 21.9   | 64.2   | 4.7  |
| 昼    | 焼きそば<br>菜の花と塩昆布の白和え<br>焼売<br>フルーツ<br>中華スープ               | 赤魚の照り焼き<br>オクラの塩昆布和え<br>えび入り団子<br>海苔佃煮<br>ご飯<br>みそ汁 | オムレツ ミートソース<br>金平ごぼう<br>青菜のナムル<br>味の花<br>ご飯<br>みそ汁 | 蒸し鶏<br>ピリ辛ツキコン<br>がんも煮<br>まぐろ角煮<br>ご飯<br>みそ汁               | 白身魚のきのこソース<br>小松菜とカニかまの煮びたし<br>かぼちゃしんじょう<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | 木須肉(ムースロー)<br>白菜の磯和え<br>コーン焼売<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁     | 三色丼<br>切干大根<br>フルーツ<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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
| 501  | 13.8   | 15.6  | 74.7   | 6.2  | 457   | 17.8  | 6.6  | 80.7   | 3.1  | 546  | 14.3   | 12.1   | 93   | 4  | 557  | 33.8   | 9.1  | 83.9   | 4.3  | 417  | 18.1   | 2.9  | 78.9   | 2.6  | 564  | 15.5   | 21.5   | 72.8   | 3.2  | 479  | 15.4   | 6.7  | 86.7   | 3.2  |
| 夕    | ポーク生姜焼き<br>はんぺんのバター醤油<br>インゲンのカニカマ和え<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | 唐揚げ<br>あさりと大根の時雨煮<br>ふんわり蒸し<br>大豆の旨煮<br>ご飯<br>みそ汁   | チンジャオロースー<br>タラモサラダ<br>若布の酢の物<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | ミックスフライ<br>チンゲン菜とツナのソテー<br>クワイの梅和え<br>香の物<br>ご飯<br>コンソメスープ | 豆腐ステーキそぼろあん<br>豚肉と大根の煮物<br>サワラの照り焼き<br>香の物<br>ご飯<br>お吸い物      | 白身魚の胡麻照り焼き<br>小松菜のピーナッツ和え<br>平焼き<br>塩麹金平<br>ご飯<br>みそ汁 | 鮭の塩焼き<br>ひじきサラダ<br>ピリ辛ごぼう揚げ<br>ネギ塩もやし<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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
| 534  | 20.5   | 15.9  | 76   | 4  | 561   | 20.1  | 16.1   | 81.4   | 2.6  | 470  | 11.8   | 8.3  | 86.1   | 3.3  | 565  | 15.2   | 14.9   | 88.9   | 2.8  | 521  | 18.5   | 13.8   | 76.6   | 3.5  | 512  | 20.1   | 11.6   | 77.7   | 2.9  | 439  | 18.1   | 9.6  | 68.8   | 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)         | 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) | 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) | 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) | 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) |      |
| 1571 | 53.2   | 40.4  | 243.5  | 12.1   | 1411  | 50  | 27.6   | 236.1  | 8.8  | 1444   | 42.3   | 29.2   | 246.5  | 9.9  | 1629   | 66.4   | 41.3   | 242  | 9.9  | 1408   | 49.4   | 25.5   | 238.3  | 9.2  | 1535   | 53.4   | 39.7   | 232.7  | 9.5  | 1428   | 47.3   | 38.2   | 219.7  | 11.7 |

\*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   |

マルコシ クックチル献立表



# 週間献立表

| 曜日  | 日  | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土  |                           |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|---------------------------|
| 日付  | 6月24日  | 6月25日  | 6月26日  | 6月27日   | 6月28日   | 6月29日   | 6月30日  |                           |
| 朝   | 厚焼き玉子<br>金平ごぼう<br>昆布豆<br>ご飯<br>みそ汁               | サゴシの生姜焼き<br>大根のさっと煮<br>海苔佃煮<br>ご飯<br>みそ汁                       | 大根のそぼろあん<br>チンゲン菜のしらす和え<br>釜炊き生姜<br>ご飯<br>みそ汁          | ベーコンエッグ<br>アスパラサラダ<br>フルーツ<br>パン<br>コンソメスープ           | 筑前煮<br>菜の花の白和え<br>真砂炒め<br>ご飯<br>みそ汁             | 鱈の照焼き<br>肉じゃが<br>塩麴金平<br>ご飯<br>みそ汁                | 鶏肉のミルク煮<br>コーンサラダ<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) | 437 12.8 6.3 79.9 2.1  | 413 14.8 5.4 73.8 2.9                                  | 375 11.1 3.3 73.1 2.9                                 | 535 17 24.6 60.8 3.4                            | 439 14.5 6.8 78.9 2.3                             | 392 11.3 4.2 75.3 2.8                              | 441 13.4 12.4 69.5 3      |
| 昼   | 鶏天うどん<br>筍の土佐煮<br>菜の花の和え物<br>フルーツ                | ミートオムレツ&ハムマヨサラダフライ<br>ジャーマンポテト<br>カニカマのマリネ<br>味の花<br>ご飯<br>みそ汁 | 鯖の味噌煮<br>焼きビーフン<br>餃子<br>うずら豆<br>ご飯<br>みそ汁             | 豚肉と茄子の甘酢炒め<br>ごぼうサラダ<br>コーン焼売<br>まぐろ角煮<br>ご飯<br>みそ汁   | 若鶏ごま香り揚げ<br>春雨炒め<br>切干大根サラダ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | ハンバーグおろしソース<br>五目ひじき<br>炒り玉子<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | ホキの京風焼き<br>小松菜の煮浸し<br>海苔渦巻き<br>ネギ塩もやし<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) | 440 15 8.5 74.7 5  | 494 12.4 10.4 86.4 2.9                                 | 641 19.1 19.5 93.1 3.1                                | 607 19.2 21.7 81 3.2                            | 555 15.9 18.3 78.9 2.7                            | 551 18.6 13.4 88.3 3.6                             | 432 18.3 6.6 72.7 3.3     |
| 夕   | クリーミーコロッケ<br>カリフラワーサラダ<br>棒天<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁 | 厚揚げ海鮮八宝菜<br>ササミと大根の梅和え<br>春巻き<br>香の物<br>ご飯<br>中華スープ            | ミートボールのきのこおろしソース<br>マヨ玉サラダ<br>大学芋<br>フルーツ<br>ご飯<br>みそ汁 | カレイの照焼き<br>竹の子の味噌炒め<br>青菜の和え物<br>おかずぜんまい<br>ご飯<br>みそ汁 | 麻婆豆腐<br>白菜フレンチサラダ<br>炊き合わせ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁  | ポーク香味ソース<br>ツナソテー<br>山芋磯辺揚げ<br>香の物<br>ご飯<br>みそ汁   | 肉豆腐<br>昆布煮<br>菜の花のしらす和え<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) | 528 10.7 15.3 84.5 3.5   | 436 13.1 7.9 74.4 3.7                                  | 573 17.3 9.4 103.1 3.3                                | 411 19.7 2.9 75.5 3.1                           | 505 19 14.6 71.2 2.6                              | 471 14.7 13.7 68.8 1.9                             | 600 18.2 20.7 82.9 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) | 1405 38.5 30.1 239.1 10.6                                      | 1343 40.3 23.7 234.6 9.5                               | 1589 47.5 32.2 269.3 9.3                              | 1553 55.9 49.2 217.3 9.7                        | 1499 49.4 39.7 229 7.6                            | 1414 44.6 31.3 232.4 8.3                           | 1473 49.9 39.7 225.1 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枚 | 190         | 6.1      | 5.4   | 29.2    | 0.7   |