


週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
朝	ジャーマンポテト もやしの和え物 オムレツ ご飯 コンソメスープ	サゴシの柚子焼き 菜の花の和え物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ハムステーキ 大根のカニカマあん インゲンの汐昆布和え ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	高野豆腐のそぼろ炒め 海鮮焼売 青菜の煮浸し ご飯 みそ汁	鯖の塩焼き きのこソーテー ごまじゃぶ若竹 ご飯 みそ汁	ポテトスクランブルエッグ 白菜サラダ ゼリー 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)
483	11.5 13.4 75.2 2.2	384 15.3 4.9 68.1 1.9	399 13.1 5.1 73 2.6	545 16.7 22.8 69.3 2.8	515 17.8 13.8 78 2.3	424 14.8 9.1 68.5 1.8	522 17.6 21.7 61.7 2.4
昼	えび天うどん 大根あさりの煮物 ツナマリネ フルーツ	ロース肉トマトソース コールスローサラダ カニと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 芋天 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフカツ ハヤシカレー イタリアンサラダ うずら豆 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 人参とツナの玉子炒め ササミのゆず風味 香の物 ご飯 みそ汁	梅しそコロッセ ひじきの煮物 クワイの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁	七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ 卵の花 筍の土佐煮 
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
533	16.2 15.6 78.7 3.6	535 17.7 14.2 81.2 1.7	495 18.4 9 83.1 2.8	706 18.2 24.7 98.6 2	433 21.7 7.5 66.6 2.4	556 11.5 12.1 99.7 2.8	407 14.1 5.1 75.5 4.8
夕	鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ニラ玉 あっさりセロリ ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ 貝柱の酢味噌和え 金平ごぼう 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	白身魚の中華あんかけ 五目切干大根 甘辛肉団子 釜炊き生姜 ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め 小松菜のピーナッツ和え 豆乳がんも煮 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と茄子の酢味噌炒め 白身魚の照焼き 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	サーモンフライマリネ 豆サラダ ブロッコリーソーテー 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)
509	19 13.2 73.5 2.1	608 18.5 19.4 84.1 3.5	635 18.5 20 93.1 1.7	487 21.2 5.4 84.6 3	586 20.1 17.7 85 2.8	587 21.3 17.8 85.4 3.2	618 22.1 18.3 88.6 1.3
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)
1525	46.7 42.2 227.4 7.9	1527 51.5 38.5 233.4 7.1	1529 50 34.1 249.2 7.1	1738 56.1 52.9 252.5 7.8	1534 59.6 39.0 229.6 7.5	1567 47.6 39.0 253.6 7.8	1547 53.8 45.1 225.8 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	金	土
日付	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
朝	小町麩と冬瓜の煮物 インゲンの胡麻和え 高菜炒め ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げそばろあん 豚肉と大根の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 菜の花の錦糸和え 黒豆 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ チャプチェ フルーツ パン コンソメスープ	筑前煮 ぜんまいの白和え 真砂炒め ご飯 みそ汁	じゃがマガオムレツ なすの肉味噌 枝豆サラダ ご飯 みそ汁	野菜炒め ポテトサラダ 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)
502	13.3 13.9 78.6 2.4	587 13.7 23.9 76.2 3.7	393 13.2 3.9 75.7 2.2	478 15.7 14.4 69 2.5	422 11.2 6.7 77.9 2.2	504 11.2 15 77 1.6	505 16.1 21.3 61.7 2.5
昼	つくね大場巻きハンバーグ 大根のさっと煮 オクラのなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の香味ソース トマトマカロニ チーズ餃子 昆布豆 ご飯 みそ汁	チキンカツ煮 京風がんも ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	サバの京風焼き 煮物 ひじきサラダ フルーツ 香の物 ご飯 みそ汁	冷しゃぶ クワイの中華炒め 子持ちサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ポークカレー 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ フルーツ コンソメスープ	中華風カニ玉 中華チリ春巻 ター菜のナムル 白花豆 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)
501	18.3 9.2 83.7 3	640 23.2 18.7 91.1 1.9	638 21 17.7 95.9 2.7	596 18.6 22.9 75.4 3.4	635 21.1 22.9 83.2 2.2	600 16.9 18.1 89.4 2.7	493 10.9 8.8 91.8 2.5
夕	赤魚の胡麻焼き 家常豆腐 小松菜の和え物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	鶏の山椒照り焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 棒天 フルーツ ご飯 お吸い物	回鍋肉 南瓜煮 鶏とオクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	野菜のトマト煮込み インゲンのカニカマ和え メンチカツ 香の物 ご飯 みそ汁	鯖菖田 高野豆腐煮 きゅうりと竹輪のサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキコンソメソース えびかつ 釜炊き生姜 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 肉じゃが しめじとあさりのソテー 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)
532	14.7 8.9 68.8 2.5	546 18.4 12.7 84.9 2.2	500 16.5 9.2 87.6 3.1	453 11.8 6.8 84.6 2.3	647 20.9 28.9 72.5 3.2	527 20.7 13.9 74.7 3.7	539 17.3 14.1 84.6 2.9
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1535	46.3 32.0 231.1 7.9	1773 55.3 55.3 252.2 7.8	1531 50.7 30.8 259.2 8	1527 46.1 44.1 229.0 8.2	1704 53.2 58.5 233.6 7.6	1631 48.8 47.0 241.1 8	1537 44.3 44.2 238.1 7.9

*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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日																											
朝	いか小判 じゃが芋のそぼろあん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 春雨炒め 高菜炒め 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	ベーコンエッグ ベンネサラダ フルーツ パン コンソメスープ	甘辛肉団子 ササゲのツナ和え さつま芋あんがらめ ご飯 みそ汁	五目煮 キャベツのカニカマサラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 菜の花サラダ 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)																										
536	22.1	4.7	98.3	1.6	521	21.5	12.2	78	2.6	408	16.1	7.2	68.4	2.4	549	16.2	18.7	77.1	3.2	514	17.4	7.9	92.2	2.1	420	12.1	6.6	76.6	2.8	486	17.8	20.2	58.2	2.5
昼	きのこうどん キャベツの塩昆布和え 塩麴金平 フルーツ	ハンバーグおろしソース 白菜サラダ たこ八 エリンギめんたい風味 ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬焼き 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ポークチャップ 人参の玉子炒め インゲンの胡麻味噌和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 大根のゆず風味 チンゲン菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	ポークジンジャー ひじきサラダ 炒り玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜 茄子の煮浸し キャベツマリネ 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)																										
381	12.9	5.3	68.5	4.2	503	17.7	11.6	81	2.8	453	17.5	8.2	74.3	1.8	541	17.2	13.4	87.6	2.5	532	17	17.9	71.6	2.9	656	13.3	27.3	82.1	2.4	481	13.5	12	77.5	2.9
夕	甘辛唐揚げ チンゲン菜とツナのソテー クワイの梅和え 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の胡麻照り焼き ふき煮 菜の花の胡麻和え カニコロッケ ご飯 お吸い物	ミートコロッケ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 平焼き ご飯 お吸い物	八宝菜 大根のハムサラダ ピリ辛ごぼう揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	クリーミーコロッケ 豆サラダ 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	サワラのもろみ焼き ササミと大根の梅和え 春巻き 香の物 ご飯 中華スープ	とんかつ マヨ玉サラダ わかめのさっと煮 まぐろ角煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
604	22.6	18.1	83.5	2.2	531	20.7	11.4	84.5	2.6	666	17.8	20.5	98.6	3.1	446	13	9.3	75.5	2.2	556	12.7	14.9	90.1	3.1	455	18.4	8.1	73.1	2.8	568	16.2	16.2	86.8	2.6
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1521	57.6	28.1	250.3	8	1555	59.9	35.2	243.5	8	1527	51.4	35.9	241.3	7.3	1536	46.4	41.4	240.2	7.9	1602	47.1	40.7	253.9	8.1	1531	47.8	42.0	231.8	8	1535	47.5	48.4	222.5	8

*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	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日																											
朝	鯖の南部焼き 切干大根のそぼろ炒め フレンチサラダ ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん タラの照焼き 茶花豆 ご飯 みそ汁	ハムステーキ なすの肉味噌あん 小松菜のピーナッツ和え ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 ハムマリネ フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め 煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 キャロットラペ 味の花 ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー ごぼうサラダ 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)																										
489	16.7	12.2	76.1	2.2	452	17.6	4.9	82.2	2.1	510	16.2	13.4	78.4	2	462	16.6	11.2	73.4	2.6	447	12.4	10.2	73.4	2.2	499	15.9	10.3	84.3	2.9	508	15.5	22.6	61.9	2.8
昼	野菜天そば 田舎煮 オクラと竹輪の和え物 フルーツ	フライドチキン&オムレツ クリームペンネ さつま芋サラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	鱈の山椒照り焼き 春雨サラダ さつま揚げの生姜醤油 ごましゃぶ若竹 ご飯 みそ汁	メバルの粕漬け焼き あさりと昆布の炒め煮 えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	二色丼 あさりの酢味噌和え カニと野菜の包み蒸し フルーツ みそ汁	カレイの五目あんかけ 菜の花と塩昆布の白和え クワイの小エビ炒め 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 切干大根のゆず風味 七味炒め 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)																										
456	15	7.8	83.2	3.2	631	16	15.5	103.3	2.8	539	23.1	11.6	82.5	3.4	453	20.2	5.7	80.3	3.1	616	22.9	16.7	89.1	3	458	19.4	5.2	81.3	2.5	467	16	7.6	80.9	2.6
夕	焼肉 タラモサラダ 小判ひろうず 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 大根フレンチサラダ 炊き合わせ 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク香味ソース ツナソーテー もやしのゆず風味 フルーツ ご飯 お吸い物	肉豆腐 ひじきの五目煮 菜の花のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ニラ玉 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ 揚げ出し豆腐 金平ごぼう フルーツ ご飯 みそ汁	チキンオープン焼き マヨ玉サラダ 昆布煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
580	18.5	19.5	79	2.6	451	18.5	9.7	69.5	2.6	532	18.1	14.6	78.1	2.2	612	18.2	23.6	79.3	2.3	520	19.8	14.6	73	2.6	580	17.3	17.9	86.5	2.5	550	24	14.9	79.3	2.6
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1525	50.2	39.5	238.3	8	1534	52.1	30.1	255	7.5	1581	57.4	39.6	239	7.6	1527	55	40.5	233	8	1583	55.1	41.5	235.5	7.8	1537	52.6	33.4	252.1	7.9	1525	55.5	45.1	222.1	8

*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			
日付	7月29日	7月30日	7月31日			
朝	肉じゃが 白菜の韓国ナムル風サラダ あみ佃 ご飯 みそ汁	だし巻き玉子 大根金平 チンゲン菜の胡麻和え ご飯 みそ汁	つくね葱味噌焼き フレンチサラダ 海苔佃煮 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)			
	425 10.3 3.7 86.1 1.9	413 12.4 6.5 73.2 2	537 17 16.7 76.7 2.3			
昼	焼きそば ブロッコリーサラダ 春巻き フルーツ ご飯 コンソメスープ	赤魚の胡麻照焼き 合鴨マリネ 竹輪の磯部揚げ あっさりセロリ ご飯 みそ汁	豚丼 白菜のサラダ えびかつ フルーツ 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)			
	702 14.7 15 123.7 5	517 21.4 11.5 77.7 3	752 17.9 31.4 94.6 2.1			
夕	カレイの照焼き ササミと大根の梅和え 野菜コロッケ 大豆の旨煮 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 貝柱の酢味噌和え メンチカツ フルーツ ご飯 お吸い物	タラの京風焼き 五目卵の花 二色焼売 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)			
	476 21.6 6.6 79.4 1.6	612 23.9 16.3 87.9 2.3	502 20.3 9.9 79.3 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)			
	1603 46.6 25.3 289.2 8.5	1542 57.7 34.3 238.8 7.3	1791 55.2 58.0 250.6 8			

※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