



週間献立表



曜日							土
日付							9月1日
朝							クリームシチュー 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(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 559 15.5 20.6 77.8 3.9
昼							豚肉の生姜焼き キャベツと合鴨のごま酢和え 枝豆天 香の物 ご飯 みそ汁
							エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 571 20.9 17.3 82.3 4.2
夕							クリーミーコロッケ 大根フレンチサラダ 焼売 四川風キャラ風味 ご飯 みそ汁
							エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 584 12.3 20.9 82.8 2.8
1日計							エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1714 48.7 58.8 242.9 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



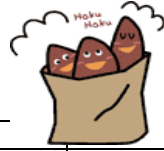
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
朝	鮭の照焼き 肉じゃが 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	アスパラとじゃが芋のそぼろ炒め 大根のナムル 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 ひじき煮 高菜炒め ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み あさりとキャベツのソテー フルーツ パン コンソメスープ	鱈の照焼き 切干大根のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん チャブチェ 白菜のピーナッツ和え ご飯 みそ汁	ス克蘭ブルエッグ 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) 442 17.4 5.4 77.8 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 414 12.1 7.1 76 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) 397 11.1 6.1 73.7 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 399 12.5 16.9 50.7 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) 372 10.9 2.6 73.9 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) 561 12.9 18.7 83.1 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 506 17.6 22.4 56.7 2.9
昼	ばかしそば イカ野菜カツ ゼリー	白身魚の胡麻焼き 竹輪の天ぷら 青菜の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	えびカツ マカロニサラダ インゲンソテー フルーツ ご飯 みそ汁	サゴシの照焼き 竹の子の田舎煮 もやしサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグデミグラスソース 南瓜サラダ オニオンリングフライ フルーツ ご飯 みそ汁	黒毛和牛コロッケ 冬瓜とエビの煮物 チキンマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	三元豚の生姜焼き 大根の梅和え 大学芋 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) 522 17.3 13.7 83.1 4.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 501 21.4 9.4 80.6 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 670 16.7 23.8 94.4 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) 510 26.3 9.6 77.5 4.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 597 15.1 19.2 90.8 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 588 13.7 14.1 99 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) 692 16.6 24.9 96.1 4
夕	ハンバーグデミグラスソース 南瓜サラダ 菜の花のソテー 香の物 ご飯 みそ汁	茄子と鶏の味噌炒め きゅうりのなめ茸和え 大豆の旨煮 フルーツ ご飯 お吸い物	ホキの京風焼き 五目野菜天 クワイの小エビ炒め エリンギ明太 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ ふきと豚肉の塩炒め 春菊のごま和え まぐろの角煮 ご飯 中華スープ	海鮮炒め 人参とツナのソテー カリフラワー明太和え 味の花 ご飯 みそ汁	タラのきのこバター醤油 菜の花のしらす和え 磯辺ササミフライ 香の物 ご飯 みそ汁	サバの粕漬焼き キムチ納豆 厚揚げのそぼろあん 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) 611 16.6 17.2 96.1 4.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 13.1 11.1 84.1 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 19 3.3 83.8 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 519 16.1 14.7 78 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) 515 19.2 13.2 78.8 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 471 21.6 8.1 76.7 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 550 18.9 18.2 74.7 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) 1575 51.3 36.3 257 12	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1408 46.6 27.6 240.7 9.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1512 46.8 33.2 251.9 8.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1428 54.9 41.2 206.2 11	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1484 45.2 35 243.5 8.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1620 48.2 40.9 258.8 9.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1748 53.1 65.5 227.5 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



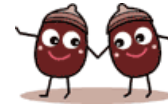
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
朝	甘辛肉団子 昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 なすの肉味噌あん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め ごぼうサラダ あみ佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のクリーム煮 コールスローサラダ フルーツ パン コンソメスープ	つくね葱味噌焼き チンゲン菜ソテー 茶花豆 ご飯 みそ汁	肉じゃが 中華春雨 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ハムステーキ 茄子のミートソース フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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)
	446 15.5 5.4 83 3.5	491 13 11.3 81.8 2.6	435 12.6 8.9 75.5 2.6	490 13.4 17.2 71.3 4.7	525 15.7 12.4 84.8 2.3	467 12.6 4.2 93.2 3.7	505 15.9 20.6 63.5 3.3
昼	冷やし中華 八宝菜 ポテトサラダ ゼリー	オムレツ ミートソース 切干大根サラダ コーンコロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	鰯の香味ソース ブロッコリー炒め オクラの山芋和え 味の花 ご飯 みそ汁	照り玉ハンバーグ 竹の子のそぼろ炒め きゅうりと竹輪のさっぱり和え 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	赤魚のおろしあんかけ 白菜としめじの和え物 さくら焼売 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 五目卵の花 ター菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め 大根のそぼろあん きのこ小松菜の白和え 木耳きんぴら 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)
	539 28.4 9.7 82.5 4.6	654 15.3 20.5 99.5 3	473 22.6 7.8 75.4 2.7	523 18.3 10.8 87 4.7	479 20.1 8.4 78.5 3.5	578 19.4 17.2 83.2 2.8	639 17.2 27.7 77.1 3.1
夕	チキンのオープン焼き チンゲン菜とツナのソテー 豆サラダ 葱塩もやし ご飯 お吸い物	豚肉とクワイの甘酢炒め 炊き合わせ 小松菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	鶏唐揚げおろしソース 炒り豆腐 白菜の韓国ナムル風サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	サンマの粕漬け焼き もやしのオイスター炒め 餃子フライ あっさりセロリ ご飯 お吸い物	クリーミーコロッケ 豆サラダ 蓮根金平 フルーツ ご飯 コンソメスープ	ぶりの幽庵焼き シーザーサラダ 南瓜煮 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の塩麹焼き 炊き合わせ 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)
	492 20.4 11.2 76.4 2.8	558 20.3 15.1 84.8 3.7	590 19.8 17.7 84 3.4	709 22.4 33 75.1 3.5	607 13.4 17 97.9 2.5	608 22.8 19 82.9 4.1	622 21.3 25.8 70.4 3.8
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)
	1477 64.3 26.3 241.9 10.9	1703 48.6 46.9 266.1 9.3	1498 55 34.4 234.9 8.7	1722 54.1 61 233.4 12.9	1611 49.2 37.8 261.2 8.3	1653 54.8 40.4 259.3 10.6	1766 54.4 74.1 211 10.2

※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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	
朝	さつま揚げの煮物 ササゲの胡麻和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き ひじきのサラダ 小松菜のおかか和え ご飯 みそ汁	みそ五目煮 インゲンの胡麻和え 三色豆 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ パン コンソメスープ	いか小判 真砂炒め 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 小判ひろうず カリカリ梅 ご飯 お吸い物	ウインナーソテー カリフラワーとベーコンのサラダ 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)	423 13.5 5.2 79.3 3.4	401 17 7 65.7 2.7	467 12.3 5.5 91.1 2.9	433 16.5 18.1 51.2 3.2	455 17.9 3.8 85.1 2	410 12.7 5.6 74.2 3.9	532 17.1 20 71.8 3.3
昼	きつねそば 白菜のゆず風味サラダ 煮物 ゼリー	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜コロッケ フルーツ コンソメスープ	親子かつ煮 ツギコンの炒り煮 白菜と貝柱のサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	タラのマヨネーズ焼き 春雨のカレー炒め 小松菜のピーナッツ和え うり葉唐辛子 ご飯 みそ汁	厚揚げの五目中華あんかけ 大根サラダ 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	豚ロース焼肉 ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ブリのにんにく醤油焼き 小松菜のしらす和え 金平ごぼう 七品目大豆うま煮 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)	477 18.4 11 76.7 4.1	696 15.8 26.6 97.1 3.8	707 23.6 22.9 98.5 3.8	462 18.5 10.4 71.2 2.8	476 14 7.7 85.8 3.3	625 19.8 19.4 90 2.6	572 23.5 16.1 80.1 2.9
夕	メバルの京風焼き 大根とベーコンの和風煮 カニ焼売 高菜炒め ご飯 みそ汁	肉団子の中華あんかけ あさりの玉子炒め 煮物 キムチもやし ご飯 みそ汁	鱈のピリ辛焼き じゃが芋の味噌炒め キャベツの塩昆布和え 香の物 ご飯 お吸い物	油淋鶏 大豆煮 南瓜入りしんじょう 味の花 ご飯 みそ汁	メバルの葱味噌焼き ニラ玉 鶏とオクラのなめ茸和え 花茶豆 ご飯 お吸い物	豆腐ステーキカニカマあん 貝柱の酢味噌和え 茄子の南蛮漬け 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 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 味噌汁	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	519 18.7 13 78.4 3.7	549 22.3 10.1 88 4.4	504 21.2 10.3 79.6 3.2	589 19.3 16.1 90.6 4	473 22.4 5.7 81.6 2.8	528 13.6 13.9 85 4.1	543 16.8 12.7 88.9 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)	1419 50.6 29.2 234.4 11.2	1646 55.1 43.7 250.8 10.9	1678 57.1 38.7 269.2 9.9	1484 54.3 44.6 213 10	1404 54.3 17.2 252.5 8.1	1563 46.1 38.9 249.2 10.6	1647 57.4 48.8 240.8 9.1

※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	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日												
朝	炒り玉子の甘酢あんかけ 切干大根のそぼろ炒め 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	さごしの生姜焼き 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 大根ときゅうりの梅和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	オムレツ クワイの粒マスタード和え フルーツ パン コンソメスープ	だし巻き玉子 ひじきの炒め煮 茎わかめ ご飯 みそ汁	野菜炒め 厚揚げのきのこあん 香の物 ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め 大根サラダ 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	15.2	8.5	84.6	2.7	489	15.2	8.5	84.6	2.7	489	15.2	8.5	84.6	2.7	489	15.2	8.5	84.6	2.7
昼	けんちんうどん キャベツのカニカマサラダ 厚焼き玉子 フルーツ	木須肉(ムースロー) 五目切干大根煮 アスパラサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き 肉野菜炒め ポテトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	タラのきのこソース 豚肉と大根の煮物 角揚げ煮 チンゲン菜とザーサイのナムル ご飯 みそ汁	チキンのオープン焼きトマトソース 卵の花 明太エビサラダ ゼリー ご飯 みそ汁	かに玉 京風がんも 菜の花の胡麻和え 塩麴金平 ご飯 みそ汁	白身魚の山椒焼き ひじき煮 胡麻サラダ 野沢菜味噌 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)											
421	12.8	7.4	76.4	4.7	421	12.8	7.4	76.4	4.7	421	12.8	7.4	76.4	4.7	421	12.8	7.4	76.4	4.7
夕	厚揚げ海鮮八宝菜 ひじきサラダ かぼちゃ煮 まぐろ角煮 ご飯 中華スープ	ハンバーグ おろしソース 炊き合わせ 小松菜のピーナツ和え 野沢菜青唐味噌 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 しめじとあさりのソテー フルーツ あっさりセロリ ご飯 お吸い物	ポークさっぱり炒め 春巻き オクラの沙昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	メバルの葱味噌焼き 人參とツナの玉子炒め 豆サラダ 香の物 ご飯 コンソメスープ	クリーミーコロッセ マヨ玉サラダ ハムソテー フルーツ ご飯 みそ汁	三色丼 フレンチサラダ 棒天 ごまじゃぶ若竹 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)											
485	16.5	8.9	83.1	4.4	485	16.5	8.9	83.1	4.4	485	16.5	8.9	83.1	4.4	485	16.5	8.9	83.1	4.4
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)											
1395	44.5	24.8	244.1	11.8	1395	44.5	24.8	244.1	11.8	1395	44.5	24.8	244.1	11.8	1395	44.5	24.8	244.1	11.8

※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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7



週間献立表



曜日	日						
日付	9月30日						
朝	お麩の玉子とじ チャプチェ ツナマリネ 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 12 6.3 80.1 2.5						
昼	焼きそば カニと野菜の包み蒸し 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) 440 13.3 14.1 63.1 5.7						
夕	白身魚のチリソース 竹輪の蒲焼 菜の花のしらす和え ねぎ塩もやし 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) 492 20.7 10.3 77.4 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) 1369 46 30.7 220.6 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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7