



週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
朝	筑前煮 金平ごぼう ごま昆布 ご飯 お吸い物	鱈の照焼き 肉じゃが うぐいす豆 ご飯 みそ汁	温野菜のクリーム煮 フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ベーコンエッグ オクラのなめたけ和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 青菜とザーサイの和え物 ご飯 みそ汁	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ 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	赤魚の磯焼き 炊き合わせ 炒り玉子 白菜のごま酢和え ご飯 みそ汁	甘辛唐揚げ 田舎煮 中華春雨 エリンギ明太風味 ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 時雨煮 一口ささみフライ 香の物 ご飯 みそ汁	メバルの粕漬け焼き 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し おかずぜんまい ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き ツキコン高菜炒め 紅葉平焼き 香の物 ご飯 みそ汁	酢鶏 マカロニサラダ もやしのナムル うずら豆 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	キムチ炒め 鶏とオクラのなめたけ和え 枝豆天 香の物 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ 甘酢あん マヨ玉サラダ 竹の子のそぼろ炒め フルーツ ご飯 コンソメスープ	ポークチャップ 炒り豆腐 ほうれん草のカニカマ和え 大学芋 ご飯 みそ汁	鶏肉の南部焼き ひじきの五目煮 もやし中華和え フルーツ ご飯 みそ汁	エビカツ ポテトとベーコンのコンソメ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ	ホキの京風焼き ササミときゅうりの梅和え インゲンソテー 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)
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)
	1497 53.5 35.7 234.9 8.8	1414 39.2 38.3 224.2 10.2	1783 62.7 60.9 242.9 11.9	1463 52.5 32.4 234 9.5	1554 48.5 35.9 254.4 10.1	1570 55.8 37.6 247.9 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	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
朝	甘辛肉団子 小判ひろろず あみ佃煮 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 おさかなソーセージ玉子炒め 味山菜 ご飯 みそ汁	鯖の照り焼き 五目卵の花 香の物 ご飯 お吸い物	スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	生姜入り豆腐ステーキ 菜の花の煮浸し まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ 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)
	511 20.5 9.6 85.3 4.1	471 17.1 8.5 79.4 3.5	412 16 6.5 68.4 3.1	592 18.1 31.7 55.7 2.6	460 15 8.6 79.1 3.3	459 10.4 9.3 80.3 2.4	435 17.6 9.3 71.4 3.6
昼	えび天そば 竹輪サラダ しゃき筍ねぎ塩ペッパー ゼリー	タラの柚子焼き キャベツサラダ 春雨のソテー ごま昆布 ご飯 みそ汁	海老と肉団子の彩りあん 白菜のサラダ 金平ごぼう 茶花豆 ご飯 みそ汁	鯖の味噌焼き 煮物 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き クワイの小エビ和え 茄子の南蛮漬け フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き カレー炒め ほうれん草の胡麻和え 野沢菜味噌 ご飯 みそ汁	ポークカレー マカロニサラダ ひれかつ 福神漬 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)
	524 18.3 15.9 79.1 5.1	462 18.5 6.5 80.1 3.4	595 22.6 12.3 96.3 3.4	596 21 20 79.3 3.6	612 19.9 18.4 89.2 2.5	541 26.3 14.5 76.5 3.2	679 18.5 24 94.1 4.3
夕	豚肉と厚揚げの味噌炒め コーンサラダ 芋天 ラー油メンマ ご飯 お吸い物	ひれかつ 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	牛焼肉 カリフラワーサラダ 菜の花の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	ポトフ しめじとあさりのソテー えび入り団子 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	八宝菜 ササゲときゅうりの梅和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯 中華スープ	ポークさつぱり炒め きゅうりのサラダ とうもろこし天 フルーツ ご飯 みそ汁	おでん 春雨のひき肉炒め 豆サラダ 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)
	624 15.5 16.1 103 3	548 16.1 12 91.3 3.4	547 15.5 17.1 81 2.9	524 15.9 10.8 89.3 3.1	431 14.9 4.1 82 3.3	583 22 18.1 82.3 3.9	468 14.9 8.7 80.3 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)
	1659 54.3 41.6 267.4 12.2	1481 51.7 27 250.8 10.3	1554 54.1 35.9 245.7 9.4	1712 55 62.5 224.3 9.3	1503 49.8 31.1 250.3 9.1	1583 58.7 41.9 239.1 9.5	1582 51 42 245.8 11

※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

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	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日																											
朝	ほっけの塩焼き 肉野菜炒め 三色豆 ご飯 みそ汁	サバの麩焼き 五目刻み昆布煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	みそ五目煮 ササゲの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 キャベツのソテー フルーツ パン コンソメスープ	肉じゃが 菜の花と汐昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 切干大根のそぼろ炒め 白菜サラダ ご飯 みそ汁	オムレツ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
463	17.2	7.9	79.3	2.4	460	16.6	10.7	72.5	2.9	432	12.7	6	80.2	3.3	480	15.3	22.3	54.4	3.2	404	10.9	3.3	81.9	2.8	593	14.9	21.6	81.8	3.5	602	16.4	27	71	3.5
昼	きつねうどん 厚焼き玉子 あさりの酢味噌和え 真砂炒め ゼリー	かに玉 カリフラワーのコンソメ煮 竹輪の蒲焼 菜の花の辛子和え ご飯 みそ汁	豚肉の南部焼き 大根サラダ 五目野菜天 フルーツ ご飯 みそ汁	銀鮭の塩焼き もやしのナムル スクランブルエッグ ごま昆布 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 春雨の炒め物 カリフラワーの明太ドレッシング和え 香の物 ご飯 みそ汁	あさりの柳川風 ササミときゅうりの梅和え 小判ひろうず 味の花 ご飯 みそ汁	チーズ入りコロケ トマトポトフ もやしの中華和え 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)																										
446	14.5	6.3	83.8	5.7	415	13.9	4.7	78.7	3.2	578	18.6	18.6	80.9	3.2	518	23.2	15.2	70.4	3	539	17.3	16.5	76.9	3.1	525	18.8	9.5	90.4	4	611	14.3	17.3	96.9	4.1
夕	ハンバーグのきのこおろしソース さつま芋サラダ ハムソテー 切干ゆず香り ご飯 みそ汁	麻婆茄子 オクラのおかか和え 山芋磯辺揚げ フルーツ ご飯 中華スープ	カレイの煮付け 田舎煮 菜の花の白和え 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ タラモサラダ 筍の土佐煮 香の物 ご飯 コンソメスープ	秋刀魚の粕漬け焼き 合鴨のサラダ 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のマリネ 炒り豆腐 磯わかめ フルーツ ご飯 みそ汁	肉団子の中華あんかけ ひじきサラダ 棒天 葱塩もやし 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)																										
573	15.5	16.9	88.3	4	509	10.2	14.6	82.1	2.9	432	21.4	2.1	79.1	3.2	483	11.1	10.9	83.9	3.5	599	20.3	19	82.6	2.8	542	23.9	13	78.5	2	492	18.2	7.7	87.1	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)																										
1482	47.2	31.1	251.4	12.1	1384	40.7	30	233.3	9	1442	52.7	26.7	240.2	9.7	1481	49.6	48.4	208.7	9.7	1542	48.5	38.8	241.4	8.7	1660	57.6	44.1	250.7	9.5	1705	48.9	52	255	12

※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	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	
朝	大根のそぼろあん クワイの小エビ炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 サラダ エリンギ明太風味 ご飯 みそ汁	つくね磯焼き 茄子のポン酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	ウイナーソーテー 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ	鰯のみりん焼き オムレツ カリカリ梅 ご飯 みそ汁	アスパラとじゃが芋のそぼろ炒め フレンチサラダ 三色豆 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 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	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	412 12.3 3.5 81.5 2.6	456 12.8 11.7 74.5 2.6	510 14.5 16 74.2 3.3	478 13.4 19.3 64.1 2.5	374 11.7 4 71.4 3.2	486 13.8 7.8 88.6 2.2	537 18.4 23.2 62.9 3.5
昼	海鮮焼きそば 菜の花と塩昆布の白和え フルーツ みそ汁	メバルの香草焼き 五目卵の花 竹輪の磯辺揚げ 切干柚香り ご飯 みそ汁	海鮮炒め 蓮根金平 コーン焼売 高菜油炒め ご飯 みそ汁	タラのクリーム煮 白菜のゆず風味サラダ ナムル餃子 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春巻き 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	二色丼 キャベツの胡麻酢和え カニと野菜の包み蒸し フルーツ みそ汁	油淋鶏 もやしとザーサイのナムル カレーボール 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)	480 17.3 14.6 68.3 5.3	427 15 6.5 74.3 3.4	507 16.7 9.9 84.4 2.2	495 22.1 7.8 81.6 3.4	502 17 11.3 82 3.8	608 21.7 17.1 87.7 3	517 18.1 13 80.6 3.6
夕	鯖の山椒焼き 大根のさっと煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 お吸い物	チキンステーキデミグラスソース 人参とツナの玉子ソーテー もやしの磯和え フルーツ みそ汁	さわらのきのこバター醤油 菜の花のしらす和え たこ八 フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 煮物 茶花豆 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 鶏とオクラのなめたけ和え とうもろこし天 フルーツ ご飯 中華スープ	ハンバーグトマトソース 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の胡麻照り焼き 菜の花のなめこ和え がんも煮 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)	592 16.4 16.7 89.8 2.8	565 22.8 15.3 80.6 3.2	542 27 10.7 82.6 2.9	636 21.3 20.2 90 3.9	405 12.6 4.6 75.8 3.4	549 16.4 14.7 87 4	507 23.2 11.6 75.4 3.9
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)	1484 46 34.8 239.6 10.7	1448 50.6 33.5 229.4 9.2	1559 58.2 36.6 241.2 8.4	1609 56.8 47.3 235.7 9.8	1281 41.3 19.9 229.2 10.4	1643 51.9 39.6 263.3 9.2	1561 59.7 47.8 218.9 11

※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		
日付	10月28日	10月29日	10月30日	10月31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	筑前煮 キムチ納豆 ごま昆布 ご飯 みそ汁	小町麩と冬瓜の煮物 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯 みそ汁	バーグピカタ フレンチサラダ ウインナーソテー 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)		
	512 20.6 3.4 97.4 2.4	422 13.2 5.6 77.8 2.5	392 9.2 3.9 78 2.5	509 17.1 25 53.3 4.1		
昼	きのこうどん ブロッコリーソテー カニ焼売 ゼリー	水餃子の中華あんかけ メンチカツ きのこほうれん草の白和え フルーツ ご飯 みそ汁	豚ロースのおろしあん ふきと豚肉の塩炒め 春菊のごま和え フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの京風焼き 豚肉と筍の炒め物 エビのごまサラダ 梅かつおザーサイ 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)		
	487 15.3 12 80.4 5.1	541 14.1 9.4 97.4 2.4	546 18.7 16.4 78 2.8	512 21.8 13.2 73.8 3.4		
夕	サワラのもろみ焼き 切干大根サラダ きくらげ炒め 野沢菜昆布 ご飯 みそ汁	豚肉のピリ辛味噌炒め 豆サラダ 厚揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の照焼き 金平ごぼう 五目野菜天 香の物 ご飯 お吸い物	ハヤシライス 春雨サラダ えびかつ フルーツ 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)		
	549 22 15 79.8 3.9	658 18.4 22.6 92.1 3.6	588 18.7 18.5 82.6 3.9	669 16 21.9 99.2 4.3		
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)		
	1548 57.9 30.4 257.6 11.4	1621 45.7 37.6 267.3 8.5	1526 46.6 38.8 238.6 9.2	1690 54.9 60.1 226.3 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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7