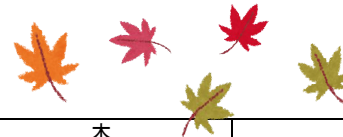










# 週間献立表



曜日				木	金	土
日付				11月1日	11月2日	11月3日
朝				五目玉子焼き きのこソテー 茄子のそぼろあん ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め 青菜とザーサイの和え物 香の物 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
				エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼				チキン南蛮 ジャーマンポテト 枝豆天 フルーツ ご飯 みそ汁	照り玉つくねバーグ 五目卵の花 真砂炒め フルーツ ご飯 みそ汁	さわらの味噌焼き なるとの玉子とじ インゲンの胡麻和え 高菜油炒め ご飯 みそ汁 
				エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕				白身魚のピリ辛焼き ササミと大根の梅和え えび入り団子 うぐいす豆 ご飯 みそ汁	銀鮭の塩焼き 竹の子のそぼろ炒め 白菜のピーナッツ和え ごま昆布 ご飯 中華スープ	鶏肉のマスタード焼き ひじき煮 子持ちサラダ 香の物 ご飯 みそ汁
				エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計				エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 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おりませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日																											
朝	つくねの照焼き 切干大根の煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き フレンチサラダ うずら豆 ご飯 みそ汁	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	クリームシチュー ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ パン コンソメスープ	小町麩の玉子とじ もやしの中華和え 三色豆 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ野菜あん 切干大根煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ パン コンソメスープ																											
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
445	13.5	6.1	81.1	3.2	508	16	10.5	85.7	2.2	417	12.7	5.2	78.6	3.2	440	12.8	18.1	57.9	3.5	493	15	7.1	90.8	2.4	586	15.5	19.5	85.5	3.7	509	15	21.9	60.9	3.2
昼	けんちんそば ブロッコリーサラダ 棒天 フルーツ	海老と肉団子の彩りあん 貝柱の玉子炒め 大根サラダ おかずぜんまい ご飯 みそ汁	牛丼 オクラのなめたけ和え かぼちゃ煮 フルーツ みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース 和風ひじきサラダ しめじとあさりのソテー ゼリー ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 中華炒め ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 合鴨のマリネ 卵の花 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのしらす和え カレーコロッケ 野沢菜味噌 ご飯 みそ汁																											
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
455	17	6.4	83.4	4	591	24.6	15.3	85.5	3.8	683	17.3	20.8	103.4	3.7	622	18.7	18.3	97	4.2	638	21.7	21.2	86.9	2.4	473	15	8.3	81.6	3.5	774	21.1	37.2	84.7	3.3
夕	オムレツ ミートソース 竹の子のそぼろ炒め 人参とツナのソテー 香の物 ご飯 コンソメスープ	ロースとんかつ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	中華風かに玉 白菜のサラダ チンゲン菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 中華スープ	鱈の西京焼き キャベツの胡麻サラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯 お吸い物	秋刀魚の粕漬け焼き 豚バラとクワイの炒め物 カリフラワー明太和え 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 昆布ときゅうりの梅和え 貝柱フライ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のハヤシソースかけ 豆サラダ チンゲン菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁																											
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
486	13.9	8.5	86.7	3.2	602	19.2	20.5	82.6	3.4	420	9.4	8.2	74.5	3.1	492	23.5	9.6	77.1	3.4	648	23.4	24	80.8	2.8	452	13.7	7.2	80.7	3.4	538	22.2	10.6	85	3.2
1日計	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1386	44.4	21	251.2	10.4	1701	59.8	46.3	253.8	9.4	1520	39.4	34.2	256.5	10	1554	55	46	232	11.1	1779	60.1	52.3	258.5	7.6	1511	44.2	35	247.8	10.6	1821	58.3	69.7	230.6	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)	たんぱく質(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

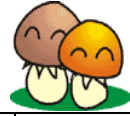


曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
朝	さわらの山椒焼き 青菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 真砂炒め 香の物 ご飯 みそ汁	鯨のごま焼き 紅白なます ごま昆布 ご飯 みそ汁	ウィンナーソテー マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	甘辛肉団子 カリフラワーの明太ドレッシング和え うぐいす豆 ご飯 みそ汁	野菜炒め インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポトフ フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	398 14.3 6.1 68.7 2.7	378 10.3 4.8 71.7 1.9	383 10.8 3 77.6 2.7	515 14.8 19.9 70.9 2.5	515 17.4 8.8 89.3 2.8	395 9 6.9 72.4 2.2	509 15.7 19.9 67.1 3.6
昼	きつねそば 肉団子みそがらめ さつま芋のマヨサラダ フルーツ	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	ロースのみそ焼き ピリ辛切干大根サラダ 菜の花のソテー 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 竹の子の土佐煮 塩麴金平 あっさりセロリ ご飯 みそ汁	三色井 田舎煮 菜の花ときのこの白和え フルーツ みそ汁	銀鮭の塩焼き 五目昆布煮 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	木須肉(ムースーロー) 涼伴三絲 もやしとザーサイの炒め物 香の物 ご飯 みそ汁
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	609 19.1 17.1 94.4 4.6	639 15.5 19.4 97 3.9	597 20.5 22.8 74 3.3	574 19.4 18.9 78.3 4.1	524 19.2 8.3 92 3.2	472 22.9 11.3 68.2 3	594 16.1 21.4 82.9 3.8
夕	鶏肉の柚子塩焼き 彩りピーマン オクラのなめ苺和え 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨中華サラダ 五目野菜天 茶花豆 ご飯 中華スープ	豆腐のうま煮 炊き合わせ 白菜の韓国ナムル風サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	豚バラ焼き肉 大根のさっと煮 キャベツのごまサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	いかカツ あさりの玉子炒め 大学芋 香の物 ご飯 中華スープ	すき焼き風 アスパラサラダ チンゲン菜の小エビ炒め フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉のトマトソース ひじきサラダ かぼちゃ煮 香の物 ご飯 コンソメスープ
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	463 17.8 11.2 69.8 3.3	676 18.3 22.3 98.5 4.1	573 20.5 13.2 89.8 3.8	655 16.4 29.5 77.7 3.1	613 16.4 13.3 94.5 3.3	612 15.8 21.1 86.2 2.9	547 19.3 14.5 83 4.2
1日計	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1470 51.2 34.4 232.9 10.6	1693 44.1 46.5 267.2 9.9	1553 51.8 39 241.4 9.8	1744 50.6 68.3 226.9 9.7	1652 53 30.4 275.8 9.3	1479 47.7 39.3 226.8 8.1	1650 51.1 55.8 233 11.6

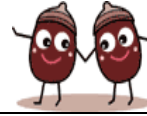
※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
朝	豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの生姜焼き ほうれん草のしらす和え 味の花 ご飯 お吸い物	いか小判 大豆煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み 大根のハムサラダ フルーツ パン コンソメスープ	サバの塩焼き 貝柱の玉子炒め 香の物 ご飯 お吸い物	厚焼き玉子 和風キャベツ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	ハムステーキ じゃが芋のカレー炒め 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	11.3 14.4 81.5 3.2	415 17.1 6 73.1 3.1	537 23.8 5.6 96.2 2.4	381 10.5 14.9 52.1 2.8	433 17.2 10.7 63 2.9	402 11.3 5.3 74.9 2.5	484 16.6 10.4 80.3 3.2
昼	焼きそば ポテトサラダ 水餃子 フルーツ 中華スープ	ポークさっぱり炒め 小判ひろうず 竹輪サラダ 茄子の生姜醤油 ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き 大根のきんぴら 菜の花のしらす和え 高菜油炒め ご飯 みそ汁	チキン南蛮 トマトマカロニ フレンチサラダ あっさりセロリ ご飯 みそ汁	マヨ玉サラダロール チャブチェ 小松菜の胡麻和え わかめ酢 ご飯 みそ汁	鶏の照り焼き ピリ辛ツキコン ごまじゃぶ若竹 フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 大根とあさり煮物 クワイの梅和え 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)
501	11.1 16.6 74.7 6.1	678 17.9 31.3 80.3 4.7	478 21 7.8 80.8 4	775 21.2 30.9 99.4 4	573 12.8 20.3 82.2 3.3	521 18.6 11.5 82.9 3.3	768 20.9 34.6 88.2 4
夕	赤魚の照焼き 角揚げ煮 あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	照りマヨチキン 炒り豆腐 たらもサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮炒め 人参とツナのソテー カリフラワーの和え物 味の花 ご飯 みそ汁	ホキの京風漬け ひじきの五目煮 茎わかめ 香の物 ご飯 お吸い物	チキンカレー ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	タラのクリーム煮 カリフラワーマヨ玉サラダ ほうれん草のおかか和え 鶏餃子 ご飯 みそ汁	さわらの粕漬け 小松菜のくるみ和え ちくわの蒲焼 ねぎ塩もやし 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)
507	20.3 8.3 84.1 4.5	631 31.9 17.9 82.6 3.3	559 19.1 17 81.1 2.6	387 16.2 2.7 72.3 5.8	621 19 20.4 88 3.8	552 22.3 13.5 83 3.1	467 20.7 8.3 76.1 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)
1519	42.7 39.3 240.3 13.8	1724 66.9 55.2 236 11.1	1574 63.9 30.4 258.1 9	1543 47.9 48.5 223.8 12.6	1627 49 51.4 233.2 10	1475 52.2 30.3 240.8 8.9	1719 58.2 53.3 244.6 10.3

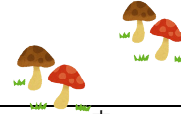
※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしておりませんので、予めご了承ください)

	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

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	
日付	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
朝	肉じゃが 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	つくね照焼き 真砂炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 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 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 春雨サラダ 香の物 ご飯 お吸い物	
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	チキンクリームパスタ ミートオムレツ キャベツと竹輪の塩昆布和え フルーツ コンソメスープ	白身魚の麩焼き 焼きビーフン しゃき筍ねぎ塩ペッパー 香の物 ご飯 みそ汁	海老ビスクフライ コーンサラダ ごぼう時雨煮 香の物 ご飯 コンソメスープ	肉団子の海鮮あんかけ 煮物 菜の花のピーナッツ和え 黒豆 ご飯 みそ汁	蒸し鶏 貝柱の玉子炒め インゲンのおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	タラの明太子焼き マカロニサラダ ほうれん草ソテー フルーツ ご飯 豚汁	
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	鰯の山椒焼き ハムソテー ふきの煮物 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	八宝菜 春巻き ポテトサラダ フルーツ ご飯 中華スープ	メバル京風焼き 焼売 ほうれん草のツナ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の照焼き 卵の花 長芋の和え物 味の花 ご飯 みそ汁	すきやき風コロッケ 五目昆布煮 もやしの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグおろしソース カレーコロッケ 菜の花の白和え ねぎ塩もやし ご飯 みそ汁	
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギーたんぱく質 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おりませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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