



# 週間献立表



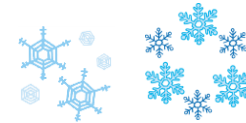
曜日	日付						土
							12月1日
朝							ウィンナーソテー ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ
							エネルギー(kcal) 546 タンパク質(g) 15.9 脂質(g) 26.3 炭水化物(g) 61.3 塩分(g) 3.4
昼							あさりの柳川風 もやしのカレー炒め キャベツの甘酢和え 香の物 ご飯 みそ汁
							エネルギー(kcal) 546 タンパク質(g) 15.9 脂質(g) 13.6 炭水化物(g) 88.9 塩分(g) 3.7
夕							赤魚の塩麴焼き 豚肉と大根の煮物 キャロットラペ フルーツ ご飯 みそ汁
							エネルギー(kcal) 539 タンパク質(g) 19.2 脂質(g) 8.3 炭水化物(g) 94.8 塩分(g) 3
1日計							エネルギー(kcal) 1631 タンパク質(g) 51 脂質(g) 48.2 炭水化物(g) 245 塩分(g) 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	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	
朝	野菜炒め 煮物 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	さわらの照焼き インゲンの胡麻和え ねぎ塩もやし ご飯 みそ汁	メバルの葱味噌焼き 小判ひろうず 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	筑前煮 きのこソテー 香の物 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 なすの肉味噌あん インゲンのくるみみそ汁 ご飯 みそ汁	ミルク煮 大根サラダ フルーツ パン 和風コンソメ	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	411 11 6.3 74.8 2.4	402 15.9 6.3 70.9 2.8	461 21.3 7.2 76.1 3.1	462 13.9 14.9 69.4 2.7	455 12.6 9 78.7 2.6	481 11.8 12.2 79.6 2.2	515 14.5 21.4 67.1 3.7
昼	えび天そば 竹の子の味噌炒め 和風ひじきサラダ ゼリー	親子煮 揚げ出し豆腐 菜の花のお浸し 香の物 ご飯 みそ汁	藻塩クラッシュハムカツ ブロッコリーサラダ ツキコンの炒め煮 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグきのこソース ひじきの梅和え 大学芋 野菜コロッケ ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 炊き合わせ 蒸し鶏のごまサラダ 野沢菜なめこ ご飯 みそ汁	赤魚の山椒焼き 大根のカニカマあん エビとコーンのサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	三色丼 春菊のごま和え さつま揚げの生姜醤油 香の物 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)	556 18.7 17.2 84.2 5.1	592 24.4 16.9 83 3.8	582 15.8 21.3 80.9 3.4	647 17.4 17.8 104.1 3.7	634 23.7 23.7 79 4.5	487 22.3 6.1 83.4 4.2	509 18.2 8.7 88 4.1
夕	鶏肉の山椒照り焼き 白菜のサラダ チンゲン菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め ツナポテト フレンチサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆茄子 玉子ウィンナー炒め あさりの酢味噌和え フルーツ ご飯 みそ汁	タラの粕漬け焼き 五目切干大根 ポテトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	牛焼肉 かぼちゃ煮 子持ち木耳 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏唐揚げ キャベツサラダ がんも煮 香の物 ご飯 中華スープ	ホッケの塩焼き 大豆煮 ハムと玉ねぎのマリネ えび入り団子 ご飯 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)	502 18.3 13.2 74 3.4	658 18 26 84.8 2.8	621 16.6 20.8 87.8 3.8	472 18.5 8 79.6 3.3	561 14.4 14.9 89.6 3.3	595 21.4 19 81.9 3.8	591 26.7 13.3 90.3 4.5
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)	1469 48 36.7 233 10.9	1652 58.3 49.2 238.7 9.4	1664 53.7 49.3 244.8 10.3	1581 49.8 40.7 253.1 9.7	1650 50.7 47.6 247.3 10.4	1563 55.5 37.3 244.9 10.2	1615 59.4 43.4 245.4 12.3

※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	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日																											
朝	生姜入り豆腐ステーキ 野菜炒め 三色豆 ご飯 みそ汁	大根と竹輪のそぼろあん 白菜サラダ あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 里芋のきのこ煮 チンゲン菜のしらす和え ご飯 みそ汁	ハムステーキ タラモサラダ フルーツ パン コンソメスープ	いか小判 ニラ玉 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 納豆 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト ツナサラダ 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)																										
537	12.7	12.3	91.9	2.9	475	12.1	11.7	79	2.6	549	14	17.4	83.1	3.8	453	14.4	18.6	57	2.7	503	20.7	5.3	90.6	1.9	411	16.9	6.5	68.7	2.7	474	14	11.9	77.5	2.9
昼	たぬきうどん 田舎煮 さつま芋サラダ フルーツ	木須肉(ムースロー) がんと煮 涼伴三絲 フルーツ ご飯 みそ汁	秋刀魚の粕漬け焼き ふきと筍の和え物 たこ八 オクラの山芋和え ご飯 みそ汁	鶏肉の野菜あんかけ 大根のごま酢和え クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き 刻み昆布煮 オクラの梅和え 白花豆 ご飯 みそ汁	肉豆腐 ほうれん草の錦糸和え 人参ソテー フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の塩焼き 合鴨のマリネ さつま芋の甘露煮 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)																										
519	12	12.1	91.5	5.6	568	14.6	13.9	93.1	3.4	556	20.1	17.9	74.9	2.5	520	16.7	10.3	87.4	3.1	511	24.1	7.1	86.9	2.8	636	18.9	22.4	86.6	3.3	576	17.7	20.6	75.5	2.9
夕	八宝菜 もやしのさっぱり和え 春巻き 香の物 ご飯 みそ汁	牛肉コロッケ カリフラワーサラダ パンプキンソテー 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキ アスパラソテー 白菜と貝柱のサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	サーモンフライ 炒り豆腐 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 五目卵の花 野菜コロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	タラのバター蒸し 大根サラダ ウインナーソテー あっさりセロリ ご飯 コンソメスープ	豚肉の塩炒め 竹の子煮 もやしの塩昆布和え 味の花 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)																										
524	15	15.7	77.2	3.7	695	14.5	24.9	100.5	2.7	536	18.7	15.6	78.4	2.7	596	19.8	21	78.8	2.8	549	18.2	12.6	88.1	3.7	508	20.9	16.4	67.5	2.7	626	17.7	25.6	78.3	3.4
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)																										
1580	39.7	40.1	260.6	12.2	1738	41.2	50.5	272.6	8.7	1641	52.8	50.9	236.4	9	1569	50.9	49.9	223.2	8.6	1563	63	25	265.6	8.4	1555	56.7	45.3	222.8	8.7	1676	49.4	58.1	231.3	9.2

※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

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	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
朝	つくね磯焼き 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	小町麩の玉子とじ 白菜のさっと煮 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 小松菜の辛子和え 大豆の旨煮 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ	肉じゃが チンゲン菜の和え物 とうもろこし玉天 ご飯 みそ汁	だし巻き玉子 切干大根のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	ウィンナー温野菜ソテー ほうれん草サラダ 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)
	589 16.4 18.3 84.7 3.4	400 10.9 4.5 77.3 2.6	463 17.3 6.1 83.4 3.1	549 16.2 30.6 49.5 2.6	461 12.1 5.9 88.1 3	392 10 4 77.1 3	504 15.7 20.1 65.8 3.5
昼	焼きそば カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草平焼き フルーツ コンソメスープ	豚肉の南部焼き 大根の煮物 インゲンソテー まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ブリのにんにく醤油焼き 金平ごぼう 茄子のポン酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の山椒照り焼き 炊き合わせ 豆サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の柚子味噌焼き がんと煮 マヨ玉サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げレモンあん ごぼうサラダ 菜の花ソテー フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの京風焼き 炊き合わせ ター菜のナムル 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	488 13.5 17.7 65.1 5.6	572 23.3 12.9 88 4.3	507 20.4 10.8 80.5 3.3	561 21.8 15.7 81.5 3.6	573 24.4 13.1 87.5 4.7	606 22.1 18.1 86.4 2.2	512 18.3 7.5 91.2 3.3
夕	赤魚のもろみ焼き 小松菜のソテー 子持ちサラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 五目昆布煮 ほうれん草のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー 大根のカニ風味サラダ フルーツ らっきょう&福神漬け コンソメスープ	シルバー京風漬 菜の花の白和え 蓮根の炒り煮 磯わかめ ご飯 みそ汁	水餃子の野菜あん チャブチェ ササゲの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ	ポークチャップ 炊き合わせ カリフラワー明太和え 香の物 ご飯 コンソメスープ	ロースとんかつ 南瓜煮 チンゲン菜の小エビ炒め 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)
	487 19 10.8 75.1 3.4	425 14.6 5.5 79.6 3.6	562 13.2 14.6 91.8 4.5	459 19 7.4 77.7 3.6	481 10.7 5.5 95.7 3.2	624 15.9 26.2 77.1 3.3	548 15.4 14.8 84.9 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)
	1564 48.9 46.8 224.9 12.4	1397 48.8 22.9 244.9 10.5	1532 50.9 31.5 255.7 10.9	1569 57 53.7 208.7 9.8	1515 47.2 24.5 271.3 10.9	1622 48 48.3 240.6 8.5	1564 49.4 42.4 241.9 9.8

※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



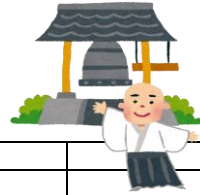
# 週間献立表



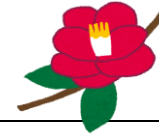
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
朝	高野豆腐のそぼろ炒め 小判ひろうず 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの照焼き なす炒め 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	豆腐のうま煮 もやしときゅうりの和え物 三色豆 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 温野菜のイタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鮭の塩焼き 大豆煮 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	筑前煮 真砂炒め うずら豆 ご飯 みそ汁	ウィンナーソテー マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	452 15.1 9 76.8 3.2	504 16.4 12.5 78.5 2.9	529 17.8 9.2 92.5 2.8	452 12.8 18.3 57.5 2.5	490 22.7 11.4 71.6 2.6	455 11.6 4.9 89.3 2.1	577 17.2 25.8 70.5 3.2
昼	けんちんそば もやしの豆板醤炒め 塩麴金平 フルーツ	星のハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ かぼちゃのキッシュ 杏仁寒天 ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 野菜コロッケ ター菜とザーサイの中華和え 香の物 ご飯 みそ汁	チキンカツ クラムチャウダー レーズンキャロット あっさりセロリ ご飯 みそ汁	ブルコギ 竹の子の白和え 煮物 フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの煮付け エビのみそ和え 竹輪の磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の和風あん さつまいもサラダ 棒天 味の花 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)
	443 17.7 7.7 76.9 4	693 24.7 23.5 92.2 4.4	737 18.3 34.7 82.7 3.4	620 19.9 17.8 98.2 3.2	736 24.8 30 87.9 3.3	443 23.4 4.5 73.7 3.5	499 20.2 10.6 78.8 3.4
夕	白身魚の味噌焼き 大根の胡麻サラダ 棒天 香の物 ご飯 お吸い物	肉団子の野菜あんかけ 鶏とオクラのなめたけ和え たんぼぼさつま 香の物 ご飯 みそ汁	天津かに玉 チキンサラダ かぶのコンソメ煮 フルーツ ご飯 中華スープ	石狩煮 春雨の玉子炒め はんぺんのバター醤油 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	エビカツ 帆立のソテー 白菜と竹輪の塩昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨中華サラダ チンゲン菜の炒め フルーツ ご飯 中華スープ	鶏肉の味噌焼き 炊き合わせ ツナと玉ねぎのマリネ 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)
	481 19.9 11 72.7 2.9	454 18.6 3.1 86.2 4	431 10.3 4.7 84.3 2.7	447 12.7 6.1 83.8 3.2	546 18.6 10 92.6 2.9	634 17.4 22.7 87.5 3.4	537 21.5 16.4 71.8 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)
	1376 52.7 27.7 226.4 10.1	1651 59.7 39.1 256.9 11.3	1697 46.4 48.6 259.5 8.9	1519 45.4 42.2 239.5 8.9	1772 66.1 51.4 252.1 8.8	1532 52.4 32.1 250.5 9	1613 58.9 52.8 221.1 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)	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					
日付	12月30日	12月31日					
朝	野菜炒め 厚揚げ煮 あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	肉団子味噌焼き 切干大根の煮物 ごま昆布 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)					
	447 13 7.8 78.4 2.4	474 16.4 6.2 86.5 3.4					
昼	のり塩白身フライ 五目昆布煮 山芋磯辺揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 じゃが芋のそぼろあん 子持ちサラダ 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)					
	512 12.6 12.2 87.1 1.9	491 19 10.9 76.6 2.7					
夕	鯖の塩麹焼き 小松菜の煮浸し ジャンボ焼売 香の物 ご飯 みそ汁	年越しそば ふきの煮物 フルーツ					
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					
	605 20.5 22.7 75.1 3.9	484 16 12.3 77.4 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					
	1564 46.1 42.7 240.6 8.2	1449 51.4 29.4 240.5 10					

良いお年を



※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