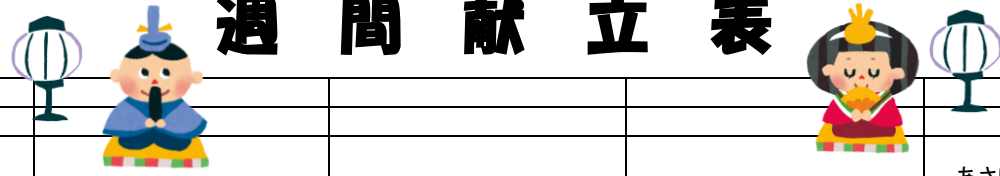


マルコシ クックチル献立表



曜日					金				土					
日付					3月1日				3月2日					
朝					筑前煮 あさりとキャベツのソテー 香の物 ご飯 みそ汁				スクランブルエッグ 白菜サラダ フルーツ パン コンソメスープ					
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
					420	13.6	5.5	77.3	2.1	578	18.2	28.6	59.3	2.7
昼					甘辛鶏唐揚げ 卵の花 チンゲン菜サラダ フルーツ ご飯 みそ汁				鯖の京風焼き じゃが芋のそぼろあん 海藻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁					
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
					693	21.3	24.3	95.6	3.5	561	18.8	15.6	83.8	3.8
夕					カレイの照焼き 大根サラダ 高野豆腐煮 茎わかめ ご飯 お吸い物				ポークさっぱり炒め 揚げ出し豆腐 オクラのなめたけ和え フルーツ ご飯 お吸い物					
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
					447	21.3	7.5	72.1	2.4	667	18.2	28.3	81.7	1.9
1日計					1560	56.2	37.3	245	8	1806	55.2	72.5	224.8	8.4

※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

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日																											
朝	鱈のごま焼き 紅白なます ごま昆布 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 茶花豆 ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 塩麹金平 ご飯 みそ汁	オムレツウィンナー添え 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	生姜入り豆腐ステーキ なすの肉味噌あん まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	いか小判 筍の土佐煮 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	ベーコンエッグ 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
375	10.6	3	75.6	2.3	508	20.6	11.9	78	2.5	472	12.3	12.5	74.7	2	500	16.1	21.4	61.3	2.6	527	12.9	14.5	83.8	2.5	457	18.2	1.7	90	1.6	519	14.1	20	69.2	2.5
昼	ちらし寿司 かき揚げ 白菜の胡麻味噌和え お吸い物	カニ玉 焼きビーフン ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 ツキコンの高菜炒め チンゲン菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	えびかつ 五目切干大根 もやしとザーサイのナムル 香の物 ご飯 みそ汁	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	カレイの煮付け 豚肉とキャベツの炒め物 キヌサヤの和え物 かぼちゃ煮 ご飯 みそ汁	ホキの京風焼き あさりといじきの五目煮 菜の花の胡麻和え エリンギ明太風味 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)																										
575	13.1	8	110.7	2.6	516	12.6	12.5	85.6	2.3	560	17.7	15	86.3	2.6	574	16.7	17	85.8	2.5	606	15.1	17.5	93.6	3.1	581	24.3	14.6	85.7	3.6	460	18.9	3	91.2	3.1
夕	肉団子の中華あんかけ クワイと木耳の炒め物 角揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 ピリ辛ごぼう揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の京風焼き 茄子のみぞれ和え あさりの玉子炒め 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの粕漬け焼き 貝柱の酢味噌和え 玉子しんじょう 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	メバルのもろ味噌焼き ササミときゅうりの梅和え ポテト唐揚げ 香の物 ご飯 お吸い物	ひれかつ (胡麻ソース) クリームシチュー 小松菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	ポトフ 大和煮 オクラのおかか和え 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)																										
599	22.5	15.6	88.3	2.9	518	19.8	13.8	76.5	3.1	501	19.3	12.1	75.8	3.6	501	21.6	9.1	80.7	3.2	487	17.1	11.4	76.3	2.4	560	16.6	12.3	92.7	3.1	551	16.9	16.5	82.1	2.7
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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)			
1549	46.2	26.6	274.6	7.8	1542	53	38.2	240.1	7.9	1533	49.3	39.6	236.8	8.2	1575	54.4	47.5	227.8	8.3	1620	45.1	43.4	253.7	8	1598	59.1	28.6	268.4	8.3	1530	49.9	39.5	242.5	8.3

※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



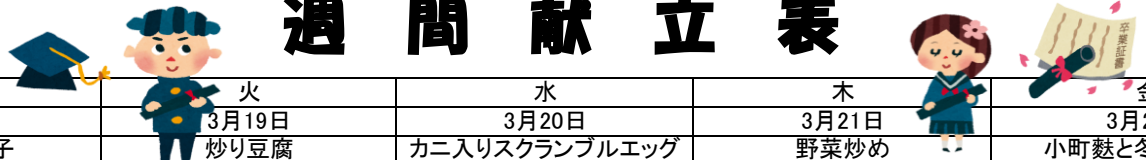
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
朝	みそ五目煮 チャブチェ ごま昆布 ご飯 お吸い物	高野豆腐のそぼろ炒め 真砂炒め 香の物 ご飯 みそ汁	カニしぐれオムレツ 切干大根のそぼろ炒め あみ佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ジャーマンポテト フルーツ パン コンソメスープ	ふわふわ揚げ生姜あん もやしのザーサイ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	ハムステーキ 青菜の胡麻和え 味の花 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 ブロッコリーサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 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)
432	12 6.2 79.3 2.2	447 17 9.3 72.6 2.4	405 11.7 5.5 74.5 2.6	522 14.7 21.1 67.6 2.6	516 11.9 17.7 75 3	428 14.2 5.7 79 3	460 15.2 21.5 51.1 2.2
昼	えび天うどん 白菜の煮浸し クワイの粒マスタード和え ゼリー	油淋鶏 ツナと玉ねぎのサラダ 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの香草焼き コーンソテー ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	照焼きハンバーグ 切干大根のゆず風味 たこ八 白花豆 ご飯 みそ汁	イカカツ フレンチサラダ 角揚げ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根のおかか和え カリフラワーの梅和え 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のゆず焼き 貝柱の酢味噌和え カニと野菜の包み蒸し 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)
507	13.4 14.5 79.3 3.4	657 20.1 21.9 91.3 2.8	580 18.9 14.8 89.9 2.8	542 15 11.5 93.1 2.8	548 14.4 13.7 89.2 1.9	624 20.1 23.6 79.5 2.5	513 25 12.2 73.2 2.8
夕	秋刀魚の胡麻照り焼き 五目卵の花 大豆の旨煮 香の物 ご飯 みそ汁	タラの中華野菜あんかけ ササミときゅうりの梅和え 金平ごぼう まぐろ角煮 ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め カニコロッケ 菜の花の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き 豆サラダ 厚焼き玉子 香の物 ご飯 みそ汁	ミートボールきのこシチュー さつま芋とりんごの重ね煮 春雨サラダ 香の物 ご飯 コンソメスープ	麻婆豆腐 春巻き アスパラサラダ あっさりセロリ ご飯 みそ汁	チンジャオロースー 南瓜煮 オクラのなめたけ和え 塩麹金平 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
590	23.3 19.1 77.3 2.9	443 23.3 3.2 77.7 3.3	601 15.6 24 77.7 2.7	484 23 7.2 79 2.8	597 16.9 6.9 114.3 3.3	544 17.7 18.8 73.4 2.8	562 14.7 18.1 82.7 3.3
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)
1529	48.7 39.8 235.9 8.5	1547 60.4 34.4 241.6 8.5	1586 46.2 44.3 242.1 8.1	1548 52.7 39.8 239.7 8.2	1661 43.2 38.3 278.5 8.2	1596 52 48.1 231.9 8.3	1535 54.9 51.8 207 8.3

※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	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
朝	大根のそぼろあん チンゲン菜のしらす和え うずら豆 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 インゲンの胡麻和え 味の花 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	カニ入りスクランブルエッグ フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め さつま揚げの生姜醤油 木耳きんぴら 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	ウィンナー&目玉風オムレツ イタリアンサラダ 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)	496 10.4 15.2 77.3 1.9	473 16.9 5.4 88.7 3.4	413 16 7.1 69.3 2.2	487 16.9 12.2 76.9 2.5	490 11.8 14.9 74.8 2.4	390 9.1 3.9 77.5 2.5	558 17.3 32.1 49.6 3
昼	焼きそば ササミときゅうりのナムル 春巻き ゼリー みそ汁	チキンステーキ 和風シャリアピンスソース (和風シャリアピンスソース) 温野菜とウィンナーのコンソメ煮 野菜コロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 大根金平 ほうれん草のカニカマ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	つくね照り焼き 春雨炒め 大根サラダ 茎わかめ ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け 家常豆腐 ター菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	豚ローストマトソース (トマトソース) 大根のそぼろ炒め 合鴨と玉ねぎのマリネ 竹の子と菜の花のお浸し 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	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	452 12.5 15.8 63.4 4.7	555 19.1 14.7 83.1 2.1	638 17.1 27.7 77.1 2.6	627 18.2 20.8 88.9 3.1	507 24.6 11.3 74.1 3.3	528 19.3 15 75.3 2.8	518 14.8 8.8 94.4 2.6
夕	サーモンフライマリネ (マリネ) マヨ玉サラダ 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	サバの味噌煮 キャベツと竹輪の汐昆布和え 炒り玉子 香の物 ご飯 お吸い物	サワラのもろみ漬焼き 炊き合わせ 小松菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁	タラの京風焼き 五目卵の花 ササゲのくろみ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き ひじき煮 子持ちサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	菜の花コロッケ カリフラワーサラダ ふきと豚肉の塩炒め フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き 真砂炒め 春菊の胡麻和え 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)	590 16.2 16.5 92 2.2	566 19.7 19.1 75.2 2.8	531 21.2 9.3 90.1 3.8	414 19 4.4 74.3 3.4	532 19.1 15.1 78.6 2.3	632 12.3 22.8 91.7 2.2	445 17.2 3.3 85.2 2.7
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)	1538 39.1 47.5 232.7 8.8	1594 55.7 39.2 247 8.3	1582 54.3 44.1 236.5 8.6	1528 54.1 37.4 240.1 9	1529 55.5 41.3 227.5 8	1550 40.7 41.7 244.5 7.5	1521 49.3 44.2 229.2 8.3

※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

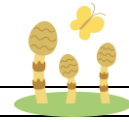
週 間 献 立 表

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
朝	鯖の生姜焼き インゲンのソテー ふりかけ(P) ご飯 みそ汁	大根と竹輪の煮物 ポテトサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 きのこソテー 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト オムレツ フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め 納豆おろし まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	さごしの生姜焼き もやしの胡麻和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	じゃがマガオムレツ 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 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	444 15.4 11 68.1 1.9	443 10.3 9.8 77.4 2.5	480 13.1 12.5 76.5 1.9	438 13 13.3 66.5 2.5	477 15.7 12.3 72.7 1.8	490 17.8 13.6 70.7 2.5	493 12.9 17.8 68 3.4
昼	けんちんそば 貝柱の酢味噌和え 大学芋 フルーツ	エビフライの玉子とじ キャベツのごま酢和え ブロッコリーのコンソメ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き あんかけがんと 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 キャロットラペ 香の物 ご飯 みそ汁	照り焼きチキン 五目昆布煮 えび入り団子 フルーツ ご飯 みそ汁	三色丼 切干大根 茶花豆 フルーツ みそ汁	豚ロースの山椒照り焼き あさりサラダ 卵の花 香の物 ご飯 みそ汁	
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	492 17.7 5.7 93.9 4	612 18.5 13.1 102.7 2.7	432 20.3 7.5 69.2 4.2	595 23.9 19 78.5 3.3	590 23.9 13.5 92.2 3.2	532 16.8 7.4 97.4 2.7	493 16.7 15.4 69.9 2
夕	豆腐ステーキ中華あんかけ 金平ごぼう 白菜のサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ 炒り豆腐 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	クリーミーコロッセ ごまサラダ きくらげの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜 (海鮮ソース) 白菜の韓国ナムル風サラダ 春巻き 塩麴金平 ご飯 みそ汁	メバルのもろ味噌焼き 筍と豚バラのオイスター炒め きゅうりのサラダ 香の物 ご飯 中華スープ	あさりの柳川風 菜の花と塩昆布の白和え 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの粕漬け焼き 白菜煮 ツナマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	586 14.5 21.7 79.8 2.4	684 20.3 30.4 78.5 3.3	628 13.8 22.6 88.9 2.4	489 14.3 12.1 78.8 2.4	479 19.7 12 70.5 3	515 19.8 11.1 82.7 2.9	545 22.4 15.9 73.1 2.2
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1522 47.6 38.4 241.8 8.3	1739 49.1 53.3 258.6 8.5	1540 47.2 42.6 234.6 8.5	1522 51.2 44.4 223.8 8.2	1546 59.3 37.8 235.4 8	1537 54.4 32.1 250.8 8.1	1531 52 49.1 211 7.6

※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

マルコシ クックチル献立表



週間献立表



曜日	日						
日付	3月31日						
朝	鰯の照焼き いんげんのピーナッツ和え 海苔佃煮 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) 358 10.6 2.2 72.5 1.7						
昼	たぬきうどん ひじきの炒り煮 竹輪サラダ フルーツ						
	エネルギー-たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 460 15.4 9.3 81 4.1						
夕	なるとの玉子とじ クワイの梅肉和え 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) 708 20.4 30.9 82.9 2.5						
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) 1526 46.4 42.4 236.4 8.3						

※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)	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