

週 間 献 立 表

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	
朝	厚焼き玉子 納豆 あっさりセロリ ご飯 みそ汁 	アスパラとじゃが芋のそぼろ炒め ひじきの白和え 塩麴金平 ご飯 みそ汁	ミートボールのクリームソースがけ 温野菜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	さごしの胡麻焼き チンゲン菜の煮浸し 茶花豆 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 冬瓜のおかか和え ふりかけ ご飯 みそ汁	ウインナーソーテー オクラとひじきのサラダ 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)	432 14.0 7.8 74.4 2.2	463 14.3 7.7 84.3 2.6	548 21.6 19.7 70.6 4.0	417 14.7 5.2 75.5 1.8	383 19.5 4.1 64.6 1.7	426 12.8 20.4 50.1 2.3
昼	ホキの京風焼き 春雨サラダ 竹の子のさつと煮 香の物 ご飯 みそ汁	メバルの柚子味噌焼き 玉子しんじょうの天ぷら 田舎煮 大豆の旨煮 ご飯 みそ汁	唐揚げ 菜の花のソーテー さつまいもサラダ 高菜炒め ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え こんにゃく炒め 香の物 ご飯 みそ汁	豚ロース焼き 白菜の和風ドレッシング和え 京風がんも 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	白身魚のきのこあんかけ じゃが芋そぼろあん 菜の花サラダ 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)	453 16.2 8.5 75.3 2.9	533 23.4 11.6 81.7 3.2	637 19.1 24.6 82.9 2.1	445 16.9 7.2 76.7 3.8	583 23.2 20.3 72.9 3.6	523 24.8 8.1 87.2 3.3
夕	ハヤシライス 目玉オムレツ フルーツ コンソメスープ 	鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ レンコンの明太子炒め フルーツ ご飯 みそ汁	サンマの粕漬け焼き マカロニ白ドレ和え 菜の花わさび 香の物 ご飯 お吸い物	回鍋肉 あさりの玉子とじ がんも煮 フルーツ ご飯 みそ汁	牛肉入りコロッケ デミグラスシチュー キャロットラペ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き ササミときゅうりの梅和え 野菜コロッケ フルーツ 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)	669 18.2 27.1 82.9 2.9	550 20.3 15.6 78.4 1.7	540 18.8 14.8 77.2 1.8	667 19.5 27.0 82.4 2.4	603 11.4 15.9 100.6 2.7	576 21.9 14.4 86.2 2.3
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)	1554 48.4 43.4 232.6 8.0	1546 58.0 34.9 244.4 7.5	1725 59.5 59.1 230.7 7.9	1529 51.1 39.4 234.6 8.0	1569 54.1 40.3 238.1 8.0	1525 59.5 42.9 223.5 7.9

※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	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
朝	イカ小判 チンゲン菜のピーナッツ和え あみ佃 ご飯 みそ汁	生姜入り豆腐ステーキ 春雨炒め 香の物 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 キャベツのカニカマサラダ マグロ角煮 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ ササゲのツナ和え フルーツ パン コンソメスープ	炒り豆腐 もやしの和え物 木耳きんぴら 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 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ハムステーキ ごぼうサラダ 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)
	535 20.2 9.8 89.5 1.4	435 10.0 8.4 76.8 2.7	463 17.8 9.4 74.7 2.3	601 20.9 24.3 73.1 2.2	436 15.8 10.0 68.4 2.0	539 12.6 17.8 80.4 2.9	484 12.1 24.1 54.8 2.3
昼	きつねうどん ふき煮 白花豆 フルーツ	カレーライス 卵の花 フルーツ 福神漬 コンソメスープ	ハンバーグおろしソース 白菜サラダ たこ八 釜炊生姜 ご飯 みそ汁	アジのもろみ漬け焼き ひじき煮の炒め煮 インゲンの胡麻味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉のオイスター炒め 春巻き 棒々鶏 ゼリー ご飯 みそ汁	マヨ玉フライ 菜の花と小エビのソテー カリフラワーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの粕漬け焼き キャベツのさっと煮 春菊としらすのサラダ 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)
	485 12.9 11.1 80.4 3.8	580 11.3 20.3 85.2 3.0	503 16.0 12.2 80.4 3.1	446 19.3 6.4 77.1 3.4	700 18.3 29.8 86.0 2.3	640 15.1 26.4 83.4 2.0	396 19.5 2.0 72.7 2.5
タ	サワラのゆず焼き 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	サバの塩焼き 小松菜の煮浸し 塩麹金平 茶花豆 ご飯 みそ汁	白身魚の胡麻照り焼き 肉じゃが 菜の花のくるみ和え 香の物 ご飯 お吸い物	チキンの香草焼き 五目昆布煮 ポテトサラダ 高菜炒め ご飯 みそ汁	ブリの照り焼き 白菜のわかめ酢和え 南瓜のいとこ煮 香の物 ご飯 みそ汁	つくね大葉巻きハンバーグ 豚肉とレンコンの金平 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	牛焼肉 アスパラサラダ 目玉風オムレツ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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 26.5 10.6 76.5 2.5	599 17.7 22.4 78.6 2.3	570 24.2 13.0 85.7 2.4	557 21.5 18.3 74.4 2.4	516 21.2 5.1 93.4 3.6	565 19.6 15.6 82.7 3.0	643 19.7 26.6 77.7 3.0
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)
	1544 59.6 31.5 246.4 7.7	1614 39.0 51.1 240.6 8.0	1536 58.0 34.6 240.8 7.8	1604 61.7 49.0 224.6 8.0	1652 55.3 44.9 247.8 7.9	1744 47.3 59.8 246.5 7.9	1523 51.3 52.7 205.2 7.8

※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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日																											
朝	野菜炒め チンゲン菜のカニカマ和え 三色豆 ご飯 みそ汁	鶏肉とアスパラのレモン炒め 茄子の生姜醤油和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	お麩の玉子とじ 菜の花の胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ウインナーソーテー コールスローサラダ フルーツ パン コンソメスープ	甘辛肉団子 キャロットサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	肉じゃが ^g クワイサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	目玉オムレツ タラモサラダ 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)																										
483	10.8	12.0	80.2	0.9	585	17.1	17.0	88.9	1.8	439	15.0	6.9	76.8	2.1	494	15.0	20.2	64.7	2.7	474	14.5	9.7	80.7	2.3	502	12.8	8.8	91.8	2.1	545	14.0	24.7	66.1	1.7
昼	山菜そば 合鴨マリネ 竹輪の磯辺揚げ フルーツ	赤魚の粕漬け焼き あさりとキャベツのソテー 小松菜の和え物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	白身魚のレモンペッパー焼き 竹の子の田舎煮 ター菜のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 高野豆腐煮 あみ佃煮 ご飯 みそ汁	ホキの南部焼き 含め煮 さつま芋のレモン煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	八宝菜 もやしの和え物 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き ひじきの五目煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
557	19.2	17.8	78.8	3.5	494	21.2	11.9	70.6	2.3	535	20.8	15.3	76.5	4.0	677	18.9	27.4	84.9	3.2	517	18.6	5.4	96.1	2.7	553	14.9	15.6	84.9	2.5	533	16.8	11.7	88.5	4.2
タ	ホキのもろみ味噌焼き ピリ辛ツキコン 卵の花 香の物 ご飯 コンソメスープ	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツ和え 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	茄子の味噌炒め 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	サバの照り焼き 刻み昆布煮 豆サラダ 中華うり みそ汁 ご飯	豚肉の塩麴炒め 白菜と竹輪の汐昆布和え 厚焼き玉子 香の物 ご飯 みそ汁	ぶりの幽庵焼き 炊き合わせ 菜の花の玉子和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポトフ 春菊の胡麻和え チーズ包み揚げ 長芋の汐昆布和え 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)																										
483	18.7	11.5	73.5	3.6	464	17.6	8.4	77.6	3.9	637	15.7	25.5	83.7	1.9	597	19.0	22.5	77.0	2.1	543	13.5	18.6	77.5	2.9	472	24.0	5.8	80.9	3.4	447	10.6	9.0	80.3	2.1
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1523	48.7	41.3	232.5	8.0	1543	55.9	37.3	237.1	8.0	1611	51.5	47.7	237	8.0	1768	52.9	70.1	226.6	8.0	1534	46.6	33.7	254.3	7.9	1527	51.7	30.2	257.6	8.0	1525	41.4	45.4	234.9	8.0

※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	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日																											
朝	炒り豆腐 チンゲン菜のゆず和え 肉ごぼろ ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 ササゲの白和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め 筍の土佐煮 納豆 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 コーンソテー フルーツ パン コンソメスープ	ホッケの塩焼き 竹輪の蒲焼 うぐいす豆 ご飯 みそ汁	小町麩と冬瓜の煮物 揚げ出し豆腐 香の物 ご飯 みそ汁	温野菜のコンソメ煮 ササゲひじきサラダ 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)																										
451	16.2	9.1	74.4	1.7	411	13.9	5.1	76.5	2.7	462	18.4	8.5	77.1	1.8	475	15.1	16.3	67.5	2.5	449	19.3	8.0	73.5	2.1	452	10.7	8.0	82.2	1.9	620	17.3	38.1	51.5	1.9
昼	焼きそば 豚肉と大根の煮物 フルーツ コンソメスープ	牛丼 カリフラワーサラダ えびかつ フルーツ みそ汁	鯖の味噌煮 ささみフライ 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ベーコンアスパラフライ 切干大根煮 ハムマリネ 高菜炒め ご飯 みそ汁	唐揚げ 中華あんかけ 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの西京焼き 大根のゆず風味 人参とツナの玉子炒め ネギ塩もやし ご飯 みそ汁	カレイ煮付け 真砂炒め かぼちゃ煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
508	12.5	19.7	67.3	4.3	739	19.7	27.0	100.2	3.0	641	21.3	23.7	82.5	3.2	615	13.3	22.3	88.3	2.1	603	18.8	16.4	91.9	2.5	473	20.3	10.0	74.6	3.5	433	12.4	7.2	78.1	2.7
タ	サンマの塩焼き 煮物 小松菜のピーナッツ和え 七品目の大豆うま煮 ご飯 みそ汁	キャベツメンチカツ クワイの小エビ炒め 茄子のポン酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	三色丼 大根と水菜のサラダ 角揚げ煮 ゼリー ご飯 みそ汁	ポークソテー ツナポテト ひじきサラダ 青かつぱ ご飯 みそ汁	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	ハムカツ 菜の花のしらす和え 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ 若布の酢の物 切干大根の味噌炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
579	22.0	21.2	71.2	1.9	635	15.4	20.3	96.3	2.2	485	16.5	7.3	87.0	2.9	608	17.2	22.9	81.1	3.4	587	15.7	17.7	87.5	3.3	626	16.5	18.0	96.8	2.6	507	14.6	13.5	80.0	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1538	50.7	50.0	212.9	7.9	1785	49.0	52.4	273.0	7.9	1588	56.2	39.5	246.6	7.9	1698	45.6	61.5	236.9	8.0	1639	53.8	42.1	252.9	7.9	1551	47.5	36.0	253.6	8.0	1560	44.3	58.8	209.6	7.9

※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			
日付	4月28日	4月29日	4月30日			
朝	だし巻き玉子 キャベツのカニカマサラダ 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 煮物 黒豆 ご飯 みそ汁	つくね葱味噌焼き 真砂炒め 海苔佃煮 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)			
	353 8.3 4.7 67.1 1.3	436 17.0 6.2 75.4 2.5	549 16.2 18.2 77.5 3.0			
昼	天ぷらうどん 豚しゃぶ チンゲン菜の胡麻和え フルーツ	ハンバーグデミグラスソース 大根サラダ 野菜コロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	ひれかつ ひじきサラダ インゲンソテー フルーツ 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)			
	698 15.3 32.5 84.7 3.8	620 16.0 20.1 91.4 2.9	550 15.8 14.4 88.3 3.2			
夕	サワラのもろみ味噌焼き 五目卵の花 鶏餃子 香の物 ご飯 みそ汁	豚ロースねぎ塩焼き オクラと山芋の和えもの 厚揚げ煮 香の物 ご飯 お吸い物	秋刀魚の粕漬焼き 菜の花と塩昆布の白和え タンドリーチキンピッツ 茶花豆 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)			
	495 19.0 12.1 73.9 2.6	485 16.4 14.4 69.5 2.1	596 21.0 19.2 80.7 1.4			
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)			
	1546 42.6 49.3 225.7 7.7	1541 49.4 40.7 236.3 7.5	1695 53.0 51.8 246.5 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