






# 週間献立表



曜日	日付					土 6月1日
朝						ウィンナー&目玉風オムレツ 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ
						エネルギー(kcal) 540 タンパク質(g) 16.8 脂質(g) 29.4 炭水化物(g) 53 塩分(g) 3.1
昼						鮭の塩焼き きゅうりと竹輪のさっぱり和え 五目刻み昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁
						エネルギー(kcal) 451 タンパク質(g) 22.7 脂質(g) 8.8 炭水化物(g) 69.2 塩分(g) 2
夕						鶏肉の照り焼き 白菜サラダ クリームシチュー 塩麴金平 ご飯 みそ汁
						エネルギー(kcal) 542 タンパク質(g) 19.8 脂質(g) 15.3 炭水化物(g) 78 塩分(g) 2.9
1日計						エネルギー(kcal) 1533 タンパク質(g) 59.3 脂質(g) 53.5 炭水化物(g) 200.2 塩分(g) 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	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
朝	鱈の照焼き 肉じゃが 香の物 ご飯 みそ汁	豚玉キャベツ炒め 納豆 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子 マカロニサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	温野菜のコンソメ煮 ササゲのツナ和え フルーツ パン コンソメスープ	小町麩の玉子とじ 真砂炒め まぐる角煮 ご飯 みそ汁	ほうれん草の平焼き 菜の花と汐昆布の和え物 たこ八 ご飯 中華スープ	ハムステーキ さつま芋サラダ 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)
508	18.1 13.6 75.1 1.9	532 16.5 20.2 68.3 1.5	535 18.3 12.1 86.7 2.7	453 13.5 17.2 62.2 2.2	407 13 4.5 77.2 2.3	429 14.5 9.5 67.7 2.3	471 11.9 16.3 69.7 2
昼	山菜とろろそば あさりとひきじの煮物 えびかつ フルーツ	ポークカレー ごまサラダ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	サワラの京風焼き フレンチサラダ 炊き合わせ 大豆の旨煮 ご飯 みそ汁	白身魚の山椒焼き 竹輪の胡麻酢和え さしみフライ 香の物 ご飯 みそ汁	牛肉ごぼう じゃが芋のそぼろあん 玉子しんじょう天 フルーツ ご飯 みそ汁	サバの粕漬け焼き 五目卵の花 インゲンのなたね和え 野沢菜昆布 ご飯 みそ汁	回鍋肉 海鮮焼売 ごましゃぶ若竹 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)
482	19.2 8.4 83.9 4.4	590 14.4 18.4 90.3 3.6	530 23.5 13.3 76.8 3.2	522 23.9 10.7 80 3.2	716 20.5 27.6 92.4 2.1	570 20.4 11.1 93.6 2.8	601 14.4 24.7 76 2.5
夕	八宝菜 菜の花のしらす和え シューマイ 香の物 ご飯 みそ汁	いかかつ 煮物 ポテトサラダ 高菜炒め ご飯 みそ汁	ポークチャップ 大根の梅和え クワイの中華炒め フルーツ ご飯 みそ汁	サクかる牛肉コロッケ 小松菜の煮浸し キャロットラペ 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 貝柱の酢味噌和え 白花豆 香の物 ご飯 お吸い物	中華風トマトソース (中華風トマトソース) あさりのチャブチェ 薄紅さつま フルーツ ご飯 みそ汁	ぶりの照り焼き 人参とツナの玉子炒め 甘辛肉団子 蒸し鶏ザーサイ 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)
535	14.9 17.2 76.9 1.7	572 14 13.5 86.8 2.5	586 16 18.6 85.4 2	600 11.1 17.9 96.6 2.2	495 20.6 5.7 87.5 3.2	525 20.2 12 80.5 2.8	532 25.7 12.3 75.4 2.9
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1525	52.2 39.2 235.9 8	1694 44.9 52.1 245.4 7.6	1651 57.8 44 248.9 7.9	1575 48.5 45.8 238.8 7.6	1618 54.1 37.8 257.1 7.6	1524 55.1 32.6 241.8 7.9	1604 52 53.3 221.1 7.4

\*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	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
朝	みそ五目煮 チャプチェ 春菊の胡麻和え 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 ごま昆布 ご飯 みそ汁	青菜の玉子炒め もやしのたらこ和え ふりかけ ご飯 みそ汁	トマト煮込み きのこソテー フルーツ パン コンソメスープ	きゅうりと鶏の甘酢炒め 煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 筑前煮 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	ウインナー 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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
539	14.8 16.8 79.6 2.3	551 12.7 17.9 82.7 3.1	564 17 21.3 72.1 2.5	425 12.2 12.9 66.6 2.7	541 14 15.9 81 2.6	455 13.1 7.4 82.9 2	449 13.3 22.3 50 2.4
昼	きつねうどん 炒り豆腐 さつま芋のレモンあん フルーツ	メバルの柚子味噌焼き 筍の煮物 枝豆のくるみと和え 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け焼き ニラ春雨 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 味山菜 ご飯 みそ汁	ハンバーグ バーベキューソース マカロニサラダ フライドポテト チンゲン菜のしらす和え ご飯 みそ汁	ホキのもろみ焼き 豆サラダ ひじき煮 香の物 ご飯 みそ汁	つくね大葉巻きハンバーグ 豚肉と大根の炒め物 小松菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の香味ソース 五目昆布煮 ポテトサラダ あみ佃 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)
503	15.3 12.5 79.9 3.4	473 24.1 7.1 77.1 3	415 17.9 4 72.3 1.8	573 18.6 15.9 87.8 2.8	475 20.6 6.4 81.8 3.6	603 21 19.7 82.3 3.9	510 21.4 12.1 77.3 2.6
夕	白身魚の山椒焼き ポークさっぱり炒め 棒天 香の物 ご飯 お吸い物	豚ロースしゃりアピソース (和風しゃりアピソース) マヨ玉サラダ 五目野菜天 フルーツ ご飯 コンソメスープ	家常豆腐(ジャージャン豆腐) ひじきサラダ 菜の花の煮浸し ゼリー ご飯 みそ汁	さんまの塩焼き 切り昆布炒め キャベツの和え物 ご飯 豚汁	ハムマヨサラダフライ ター菜のナムル チーズ餃子 フルーツ ご飯 コンソメスープ	豆腐のうま煮 かぼちゃのいとこ煮 オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のハニーマスタード焼き 炒り玉子 厚揚げのそぼろあん 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)
480	20.8 10.1 72.2 2.3	631 18.4 19.5 92.5 1.9	542 17.9 13.6 89.2 3.7	553 20.8 20.7 67.8 1.3	557 11.2 15.4 91.4 1.8	501 16.5 6.8 91.9 2.1	568 22.5 16.7 77.9 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)
1522	50.9 39.4 231.7 8	1655 55.2 44.5 252.3 8	1521 52.8 38.9 233.6 8	1551 51.6 49.5 222.2 6.8	1573 45.8 37.7 254.2 8	1559 50.6 33.9 257.1 8	1527 57.2 51.1 205.2 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	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
朝	メヌケの塩焼き 浅漬け たこ八焼き ご飯 みそ汁	いか小判 なすの肉味噌 チンゲン菜の胡麻和え ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め 冬瓜のおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ アスパラサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ホッケの塩焼き ササゲのツナ和え 釜炊き生姜 ご飯 お吸い物	さつま揚げの煮物 納豆 香の物 ご飯 みそ汁	クリームシチュー れんこんサラダ 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)
386	16.9 4.2 68 1.7	546 19.1 8.3 96.4 1.3	405 13.3 6.1 73.1 2.3	513 17.6 17.1 71.7 2.4	417 17.2 8.6 65.8 1.9	460 19.2 8.4 74.4 2.9	489 12.1 22.6 59.9 2.8
昼	冷やしとろろそば ふろふき大根風 コーン焼売 ゼリー	ポーク生姜焼き 菜の花と塩昆布の白和え 春巻き フルーツ 中華スープ	赤魚の粕漬け焼き オクラの塩昆布和え えび入り団子 パリパリっり ご飯 みそ汁	蒸し鶏 ピリ辛ツキコン ほうれん草の粉チーズ醤油和え 大学芋 ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース ごぼうサラダ 野菜コロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のきのこソース (和風きのこソース) 小松菜とカニかまの煮びたし かぼちゃしんじょう あみ佃 ご飯 みそ汁	三色丼 切干大根 菜の花の辛子和え 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)
493	16.5 8.1 88.1 4.1	439 12.7 29.9 28.9 2.4	496 23.1 7.6 79.6 2.3	634 21.4 20.6 89.7 3.1	641 13.9 19.3 99.9 2.7	412 19.8 3.1 75.1 3.2	587 22.2 21.5 77.5 2.4
夕	牛肉とじゃがいもの甘辛煮 アスパラの胡麻和え 塩麴金平 香の物 ご飯 お吸い物	サワラのマヨネーズ焼き がんも煮 インゲンのカニカマ和え 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛唐揚げ もやし炒め あさり佃煮 フルーツ ご飯 みそ汁	夏野菜とチーズのフライ チンゲン菜とツナのソテー クワイの梅和え 香の物 ご飯 コンソメスープ	豚ロースの味噌漬焼き あさりのチャプチェ 若布の酢の物 三色豆 ご飯 みそ汁	海鮮炒め ツナと玉ねぎのマリネ インゲンの胡麻和え フルーツ ご飯 お吸い物	鮭の照り焼き ひじきサラダ ピリ辛ごぼう揚げ 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)
646	18.1 25.7 80.6 2.1	629 27.5 23.5 73.1 3.7	646 22 21.6 86 2.9	511 11.8 11.7 260.7 2	521 16.5 11.9 84.2 2.9	663 22 25 84.3 1.4	477 22 10.1 71.8 2.8
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)
1525	51.5 38 236.7 7.9	1614 59.3 61.7 198.4 7.4	1547 58.4 35.3 238.7 7.5	1658 50.8 49.4 422.1 7.5	1579 47.6 39.8 249.9 7.5	1535 61 36.5 233.8 7.5	1553 56.3 54.2 209.2 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	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日																											
朝	甘辛肉団子 きのこソテー ふりかけ ご飯 みそ汁	五目玉子焼き 金平ごぼう 昆布豆 ご飯 みそ汁	サゴシの生姜焼き 大根のさっと煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ササゲサラダ フルーツ パン コンソメスープ	大根のそぼろあん チンゲン菜のしらす和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	筑前煮 菜の花の白和え 真砂炒め ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 コーンサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
466	16.1	8.8	79.6	2.1	366	9.1	3.3	73.2	1.5	467	15	5.2	87.5	2.3	519	17.5	24.6	57.3	3.3	369	10.6	3.2	72.5	2.2	464	14.9	7.6	83.6	2.2	483	16.8	15.1	69.7	1.7
昼	野菜天うどん 筍の土佐煮 豚バラ塩炒め フルーツ	木須肉(ムースロー) 白菜のなめたけ和え シューマイ フルーツ ご飯 みそ汁	タンドリーチキン ジャーマンポテト カニカマのマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と茄子の甘酢炒め 山芋サラダ 高野豆腐煮 切干柚子香り ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 白菜の煮浸し ひじきサラダ うずら豆 ご飯 みそ汁	サーモンフライマリネ (マリネ) 春雨炒め 大根サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ホキの京風焼き 小松菜の煮浸し 竹輪天 高菜メンマ 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)																										
533	15.8	20.2	68.3	3.4	636	16	24.6	83.7	2.5	552	19.3	15.2	81.5	2.3	665	15.9	29	81.5	2.1	712	21.7	27.7	92.7	3.2	552	17.4	16.6	81	2.5	420	19.2	4.4	73.2	3.9
夕	白身魚の胡麻焼き 小松菜のピーナッツ和え 平焼き 塩麴金平 ご飯 みそ汁	クリーミーコロッケ カリフラワーサラダ 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜 (海鮮ソース) ササミと大根の梅和え 春巻き 香の物 ご飯 中華スープ	カレイの照焼き 竹の子の味噌炒め 青菜の和え物 おかずぜんまい ご飯 みそ汁	ミートボールのきのこおろしソース マヨ玉サラダ 大学芋 フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆茄子 白菜フレンチサラダ 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁	肉豆腐 昆布煮 菜の花のしらす和え 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)																										
541	20.5	13.5	80	2.5	534	11	15.4	86.1	3.2	556	18.5	18.4	74.7	3.1	458	20.8	6.6	77.3	2.4	610	17.5	9.4	113.1	2.6	542	13.3	19.7	75.6	3	635	18.7	23.4	85.4	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1540	52.4	42.5	227.9	8	1536	36.1	43.3	243	7.2	1575	52.8	38.8	243.7	7.7	1642	54.2	60.2	216.1	7.8	1691	49.8	40.3	278.3	8	1558	45.6	43.9	240.2	7.7	1538	54.7	42.9	228.3	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					
日付	6月30日					
朝	石狩煮 七品目大豆うま煮 梅びしお 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) 401 11.2 4.7 78.3 2.9					
昼	えび天そば 冬瓜とあさりの煮物 ビックシューマイ 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) 636 21.7 21.7 86.8 3.4					
夕	ポーク香味ソース ツナソテー 山芋の和え物 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) 504 16.8 15 71.9 1.6					
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) 1541 49.7 41.4 237 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