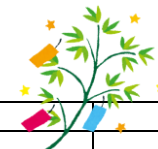


# 週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	
朝	ジャーマンポテト もやしの和え物 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	サゴシの柚子焼き 里芋とイカの煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ウインナーソーテー マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 大根のカニカマあん インゲンの汐昆布和え ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め 納豆(おろし) 味付けザーサイ ご飯 みそ汁	ポトフ 白菜サラダ ミートオムレツ 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)
昼	ハンバーグおろしソース (おろしソース) 五目ひじき 炒り玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉のねぎ塩焼き コールスローサラダ カニと野菜の包み蒸し フルーツ ご飯 みそ汁	ひれかつ ハヤシカレー イタリアンサラダ うずら豆 ご飯 みそ汁	アジの梅肉焼き 芋天 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き ツナの玉子炒め ササミのゆず風味 香の物 ご飯 みそ汁	豚ロース焼き ひじきの煮物 クワイの粒マスタード和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ふきとしらすの煮物 あっさりセロリ ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ 貝柱の酢味噌和え メンチカツ 香の物 ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き 五目切干大根 甘辛肉団子 釜炊き生姜 ご飯 中華スープ	海鮮炒め カニ風味シューマイ 涼伴三絲 ゼリー ご飯 みそ汁	親子丼 小松菜のピーナッツ和え 豆乳がんも煮 フルーツ みそ汁	鮭フライ 豆サラダ ブロッコリーソーテー 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)
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)

※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	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
朝	鯖の塩焼き きのこソテー ごましゃぶ若竹 ご飯 みそ汁	小町麩と冬瓜の煮物 インゲンのくるみ和え 高菜炒め ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げそばろあん 豚肉と里芋の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉とアスパラのレモン炒め 春雨和え フルーツ パン(食パン&ジャム) コンソメスープ	鱈の照焼き 菜の花の錦糸和え 三色豆 ご飯 みそ汁	筑前煮 ぜんまいの白和え 真砂炒め ご飯 みそ汁	野菜炒め 大根サラダ 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)
昼	七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ 卵の花 ゼリー	つくね大葉巻きハンバーグ 大根のさっと煮 オクラのなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の香味ソース マカロニサラダ チーズ餃子 昆布豆 ご飯 みそ汁	サバの京風焼き 煮物 海藻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	かつ煮 京風がんも ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	冷しゃぶ クワイの中華炒め エリンギマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	中華風カニ玉&春巻き チンジャオロース 和風お豆サラダ フルーツ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	豚肉の黒胡椒炒め 大根のナムル 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の胡麻焼き 家常豆腐 ほうれん草の和え物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	鶏の山椒照り焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 棒天 フルーツ ご飯 お吸い物	明太ポテトフライ インゲンのカニカマ和え レンコン金平 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	回鍋肉 肉シューマイ 鶏とオクラのバンバンジー 味付けメンマ ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 高野豆腐煮 きゅうりと竹輪のサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 肉じゃが あさりの和え物 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)
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)

※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	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日																											
朝	メバルのもろみ焼き なすの肉味噌 きくらげ昆布 ご飯 みそ汁	いか小判 じゃが芋のそぼろあん 納豆 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 春雨炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ペンネサラダ フルーツ パン コンソメスープ	炒り豆腐 竹の子と竹輪の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 ササゲのツナ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 菜の花サラダ 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)																										
459	18.2	9.7	72.3	3.3	544	23.9	5.8	96.5	1.3	467	15.2	9.3	77.3	2.6	553	16.8	18.7	79.8	3	413	16.4	7.4	68.9	2.7	471	18	7.1	81.9	2.7	456	15.5	23.3	45.9	1.6
昼	きのこうどん 塩麴金平 さつま芋の甘露煮 フルーツ	夏野菜カレー 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ ゼリー コンソメスープ	甘辛唐揚げ 白菜サラダ たこ八 フルーツ ご飯 みそ汁	ポークチャップ 人参の玉子炒め インゲンの胡麻味噌和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け焼き かぶとベーコンのコンソメ煮 青菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 大根のゆず風味 チンゲン菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜 (海鮮ソース) 茄子の煮浸し キャベツマリネ 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)																										
427	10.3	6.3	80.8	4.3	711	17.8	26.1	98.1	3.9	644	19.6	23.2	86.3	2.3	690	17.8	28.6	87.4	2.5	495	20.3	10.6	76.1	1.7	538	17.4	18.1	72.4	3.1	477	13.4	11.8	77	2.5
夕	チキンのマスタード焼き えびかつ うずら豆 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの京風焼き チンゲン菜とツナのソテー クワイの梅和え 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の胡麻照り焼き ふき煮 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯 お吸い物	八宝菜 ブロッコリーのハムサラダ ピリ辛ごぼう揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	あさりの柳川風 炊き合わせ アスパラサラダ 平焼き ご飯 お吸い物	クリーミーコロッセ マヨ玉サラダ 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	ブリの照り焼き 牛肉の含め煮 貝柱の酢味噌和え 高菜炒め 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)																										
645	22.3	22.3	84.8	2.8	465	19.5	8.3	76.4	3.2	458	22.5	6.5	74.7	3	468	13.7	11.6	75.5	2.4	592	21.8	16.1	87	3.6	604	11	17	99	2.2	550	26.6	10.9	83.4	3.8
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1531	50.8	38.3	237.9	10.4	1720	61.2	40.2	271	8.4	1569	57.3	39	238.3	7.9	1711	48.3	58.9	242.7	7.9	1500	58.5	34.1	232	8	1613	46.4	42.2	253.3	8	1483	55.5	46	206.3	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	月	火	水	木	金	土																											
日付	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日																											
朝	ホッケの南部焼き 切干大根のそぼろ炒め 桜でんぶ ご飯 みそ汁	五目煮 キャベツのカニカマサラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	豆腐の野菜あんかけ 金平ごぼう 茶花豆 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 ハムマリネ フルーツ パン(食パン&ジャム) コンソメスープ	ハムステーキ 茄子の生姜醤油 小松菜のピーナッツ和え ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
427	17	8.1	75.3	1.6	475	11.9	13	76.1	2.6	535	11.9	13	90.8	2.2	490	16.1	11.4	81.2	2.6	548	12.5	20.8	75.9	2.2	484	11.7	13.9	73.8	2.6	496	13.2	27.6	50	2.2
昼	野菜天そば 筍の土佐煮 オクラと竹輪の和え物 ゼリー	エビフライ&野菜コロッケ ひじきサラダ 炒り玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉のチーズ焼き クリームペンネ さつま芋サラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	メバルの香草焼き 鶏と昆布の炒め煮 えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の山椒照り焼き 春雨サラダ さつま揚げの煮物 ごまじゃぶ若竹 ご飯 みそ汁	三色丼 あさりの酢味噌和え カニと野菜の包み蒸し フルーツ みそ汁	豆腐のうま煮 ほうれん草和え 七味炒め 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)																										
467	16	7.6	84.8	4.1	563	14.4	15.1	91.2	2	651	21.3	18.6	96.4	2.1	522	24.9	10.5	81.5	3.3	457	20.6	4.4	81.7	3.7	520	22.3	9.5	87.5	3.2	485	18.2	11.4	75.6	3
夕	豚バラのスタミナ炒め たらもサラダ 小判ひろうず 香の物 ご飯 みそ汁	サワラのもろみ焼き ササミと大根の梅和え 春巻き 香の物 ご飯 中華スープ	シルバーの京風焼き キャベツときゅうりの和え物 炊き合わせ 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 ひじきの五目煮 菜の花のしらす和え あさり煮 ご飯 みそ汁	ポーク香味ソース ツナソーテー もやしのゆず風味 フルーツ ご飯 お吸い物	鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ニラ玉 香の物 ご飯 みそ汁	ホキの南部焼き 含め煮 さつま芋のレモン煮 千切り油炒めザーサイ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
687	18.8	31	79.5	2.4	472	19.2	9.9	73	3.4	446	19.7	7.6	72.6	3.5	573	21.1	20	74.7	2.3	535	17.2	14.5	79.6	2	522	20.5	14.9	72.3	2.9	521	19.8	6.5	93.6	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1581	51.8	46.7	239.6	8.1	1510	45.5	38	240.3	8	1632	52.9	39.2	259.8	7.8	1585	62.1	41.9	237.4	8.2	1540	50.3	39.7	237.2	7.9	1526	54.5	38.3	233.6	8.7	1502	51.2	45.5	219.2	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		
日付	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
朝	肉じゃが 白菜の韓国ナムル風サラダ あみ花 ご飯 みそ汁	菜の花と豚肉の辛子醤油炒め キャロットラペ 菜の花 ご飯 みそ汁	だし巻き玉子 大根さっと煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁	オムレツクリームソース 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 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	焼きそば ブロッコリーサラダ 厚焼き玉子 フルーツ ご飯 コンソメスープ	カレイの五目あんかけ ササゲの胡麻和え クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の照焼き 合鴨サラダ 竹輪の磯部揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のマリネ (マリネ) ササミとキャベツの明太子和え 卵の花 高菜炒め 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)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)		
夕	サンマのゆず焼き 冬瓜の水晶あんかけ 野菜コロッケ 大豆の旨煮 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め 揚げ出し豆腐 金平ごぼう フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 小判ひろうず うぐいす豆 フルーツ ご飯 お吸い物	鶏の野菜あんかけ あさりの玉子炒め いんげんのピーナッツ和え 塩麹わかめ 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)	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)		

※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