



週間献立表



曜日					木 8月1日	金 8月2日	土 8月3日							
日付														
朝					つくね葱味噌焼き フレンチサラダ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め カリフラワーサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	切れ目ウィンナー 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ							
					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
					575	471	492							
昼					牛丼 えびかつ 南瓜サラダ フルーツ みそ汁	メバルの生姜焼き 炒り豆腐 大根と合鴨のごま酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏天 (おろしソース) 貝柱の酢味噌和え ター菜のナムル 四川風キャラ風味 ご飯 みそ汁							
					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
					776	530	537							
夕					タラの京風焼き 五目卵の花 エビシューマイ 香の物 ご飯 みそ汁	マヨ玉サラダロールフライ トマトポトフ ポテトサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	ブリのごま焼き 大根サラダ 南瓜入りしんじょう 香の物 ご飯 みそ汁							
					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
					486	706	527							
1日計					1837	1707	1556							

※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



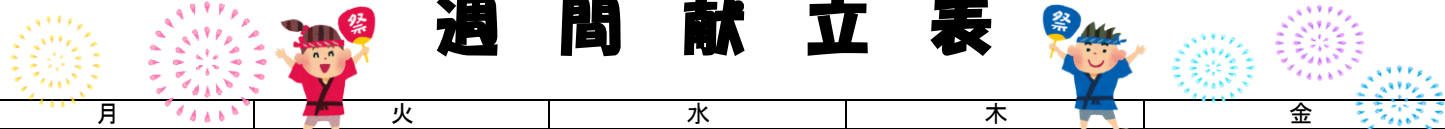
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日																											
朝	いか小判 糸こん煮 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	厚焼き玉子 昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 肉じゃが 香の物 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	豚肉のごぼう巻き さつま芋サラダ 蒟にしん ご飯 みそ汁	小町麩の煮物 さっと煮 香の物 ご飯 みそ汁	カニ入りスクランブルエッグ カリフラワーの和え物 ゼリー 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)																										
487	20.9	3.2	91.1	2.3	370	9.9	4.9	70.8	2.6	486	17.2	11.2	75.3	2.9	477	13.9	11.9	76.7	3.1	480	10.8	8.9	87.1	2.7	462	16.4	8.7	77.1	2.8	437	14.6	20.3	49.1	2.5
昼	冷やし中華 金平ごぼう 水餃子 フルーツ	白身魚のチリソース 厚揚げ煮 竹輪の磯辺揚げ 香の物 ご飯 中華スープ	かに玉 焼きビーフン チンゲン菜のソテー 棒天 ご飯 みそ汁	鯖の西京焼き 枝豆ひじき炒め 菜の花の和え物 焼売 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 菜の花と塩昆布の白和え 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 竹輪煮 マカロニサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の柚子味噌焼き 冬瓜のそぼろ煮 茄子のポン酢和え 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)																										
534	20.3	8.7	85.2	4.1	471	22	7.7	76.8	4	458	12	10	77.7	2.8	569	25.7	14	83.7	4.4	468	15.4	7	85.2	3.2	688	22.4	21.8	97.5	3	443	18.5	7.4	73.7	3.3
夕	サバの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 筑前煮 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース 野菜コロッケ コールスローサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ アスパラソテー フルーツ ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め 大根の梅和え クワイの中華炒め 高菜炒め ご飯 みそ汁	サーモンフライ きのこのソテー 高野豆腐煮 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	カレイの煮付け 春雨サラダ 五目野菜天 白花豆 ご飯 みそ汁	ひれかつ キャベツのマスタードサラダ ふきと豚肉の塩炒め ごましゃぶ若竹 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)																										
554	19.1	15.9	81.3	3.6	607	15.7	16.4	97	3.4	513	20.9	15.9	68.8	2.1	621	19.1	24.3	77.8	3.4	562	17.5	19.2	78.2	2.4	528	22.3	7.9	90.3	3.5	582	18	20.2	80.5	3.5
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1575	60.3	27.8	257.6	10	1448	47.6	29	244.6	10	1457	50.1	37.1	221.8	7.8	1667	58.7	50.2	238.2	10.9	1510	43.7	35.1	250.5	8.3	1678	61.1	38.4	264.9	9.3	1462	51.1	47.9	203.3	9.3

*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

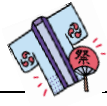


週間献立表

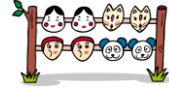
曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日																											
朝	筑前煮 モロヘイヤのおろし和え 香の物 ご飯 みそ汁	ホッケの塩焼き 切干大根煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	玉子ロール クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	夏野菜のトマト煮 きのこマリネ フルーツ パン コンソメスープ	とうふのうま煮 厚焼き玉子 ごま昆布 ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 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)																										
405	12.5	5.3	75.5	2.5	420	16.3	6.9	71.6	2.5	399	11.2	4.3	77	3.2	489	14.2	18.1	68.3	3	501	18.5	10.3	80.5	3	591	21.2	23.1	69.9	2.9	462	14	16	66.6	2.8
昼	焼きそば 南瓜煮 ズッキーニの和え物 フルーツ 中華スープ	家常豆腐(ジャージャン豆腐) ほうれん草ソテー 焼売 フルーツ ご飯 中華スープ	ポークカレー ブロッコリーサラダ ロースカツ ゼリー コンソメスープ	メバルの粕漬け焼き なたね和え 煮物 高菜炒め ご飯 みそ汁	エビフライ 貝柱の酢味噌和え クワイソテー フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 筍の土佐煮 えび入り団子 味の花 ご飯 みそ汁	蒸し鶏 ごぼうサラダ 真砂炒め 七品目大豆うま煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
407	10.9	9.9	68.6	5.5	624	20.2	19	90.2	3.6	714	17.6	29.3	92.7	4.3	533	24.6	9.3	84.3	3	621	18.7	19.6	89.7	2.6	707	22.5	26.4	91.2	4.6	597	21.3	21.9	76.8	3.1
夕	海老と肉団子の甘酢あん あさりと大根の時雨煮 たらもサラダ 塩麴わかめ ご飯 みそ汁	豚肉の香草焼き なるとの玉子とし 豆サラダ あつさりセロリ ご飯 みそ汁	赤魚の照り焼き 竹輪の紅生姜天 いんげんのピーナッツ和え 香の物 ご飯 お吸い物	回鍋肉 春雨サラダ あおさ棒 味山菜 ご飯 みそ汁	シルバー京風焼き 人参とツナの玉子炒め アスパラの胡麻和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	照り焼きハンバーグ 豆サラダ ジャーマンポテト フルーツ ご飯 みそ汁	鮭のねぎ焼き 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
491	21.5	5.3	86.8	4.1	604	23.4	18.8	81.1	3.3	459	19.7	7.5	75.9	3.8	644	17.6	26	81.4	2.4	474	21.2	9.2	73.6	4.1	582	17.4	15.8	90.5	2.9	436	17.3	9	69.5	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)																										
1303	44.9	20.5	230.9	12.1	1648	59.9	44.7	242.9	9.4	1572	48.5	41.1	245.6	11.3	1666	56.4	53.4	234	8.4	1596	58.4	39.1	243.8	9.7	1880	61.1	65.3	251.6	10.4	1495	52.6	46.9	212.9	8.6

*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



週間献立表

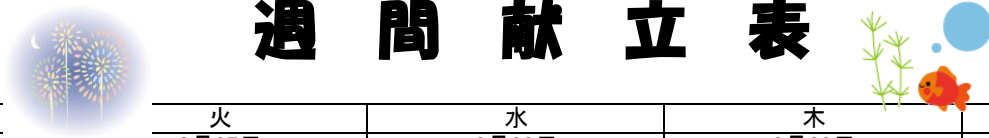


曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
朝	アジの梅肉焼き 白菜の韓国ナムル風サラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	きゅうりと鶏の甘酢炒め 青菜の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ ほうれん草炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ コーンソテー フルーツ パン コンソメスープ	鮭の芋煮 もやしのさっぱり和え あみ佃 ご飯 みそ汁	ブリのゆず焼き 冬瓜のカニカマあん 黄えのき ご飯 みそ汁	ハムエッグ イタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 417 19.5 5 70.9 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 11.9 11.5 77.2 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 13.3 16.1 72.4 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 537 20.7 17.8 73.4 4.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 398 13.2 3.3 81.1 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 402 19.2 5.6 68.3 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 520 16.7 28.8 48 2.8
昼	冷やしとろろそば 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ フルーツ	たらのみりん焼き 菜の花の塩昆布和え オムレツ つぼ漬昆布 ご飯 みそ汁	豚肉の塩炒め 大学芋 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの粕漬け サラダ じゃがバター 香の物 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 筍とベーコン炒め 鶏餃子 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の照り焼き 田舎煮 白菜のレモン酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	海鮮炒め 蓮根金平 コーン焼売 高菜油炒め 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) 520 19.8 11.6 84.5 4.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 20.5 4.3 78.6 4.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 646 14 20.6 99.9 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 522 21.3 10.8 81.3 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 543 20.9 15.9 76.3 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 575 19.4 14.1 88.8 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 561 17.1 16.2 83.4 2.4
夕	牛焼肉 カリフラワーサラダ 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	八宝菜 麻婆春雨 ほうれん草の白和え ゼリー ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 肉じゃが きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯 お吸い物	つくね大葉巻きハンバーグ チャプチェ 山芋とオクラの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め あんかけがんも インゲンのカニカマ和え 香の物 ご飯 みそ汁	横須賀海軍カレーコロッセ ツキコンの炒り煮 もやしと水菜のサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの粕漬け 揚げ出し豆腐 クワイの粒マスタード和え 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) 557 17.4 21.5 73.3 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 551 15.8 14.3 88.4 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 611 21.3 19.6 83.4 4.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 535 19.3 10.4 87.5 4.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 628 17.9 26.2 76.3 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 626 13.2 21.1 93.5 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 564 22.7 15.7 78.4 1.9
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) 1494 56.7 38.1 228.7 11.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1464 48.2 30.1 244.2 10.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1755 48.6 56.3 255.7 9.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1594 61.3 39 242.2 11.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1569 52 45.4 233.7 9.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1603 51.8 40.8 250.6 8.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1645 56.5 60.7 209.8 7.1

※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	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日																											
朝	秋刀魚の胡麻照り焼き 白菜の煮浸し 厚焼き玉子 ご飯 お吸い物	甘辛肉団子 きのこソテー のり佃煮 ご飯 みそ汁	豚玉キャベツ炒め 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のコンソメ煮 カニカマサラダ フルーツ パン コンソメスープ	シルバーの生姜焼き 豚肉と大根の煮物 白花豆 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん 炒り玉子 梅ザーサイ ご飯 みそ汁	クリームシチュー キャロットラペ 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)																										
592	21.5	20.7	75.1	2.7	461	16.5	5.7	85.1	3.1	530	13.5	17.8	75.9	2.6	474	17.2	11.6	75.2	2.4	545	21	14.3	80.3	2.5	455	12.9	10.9	74.8	2.4	476	12.6	15.5	71.7	3.8
昼	けんちんうどん 炊き合わせ オクラの塩昆布和え フルーツ	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 フルーツ ご飯 みそ汁	サーモンフライマリネ (マリネ) あさりと冬瓜の時雨煮 卵の花 フルーツ ご飯 みそ汁	ゴーヤ炒め えびかつ ツナサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	油淋鶏 切干大根のゆず風味 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の山椒照り焼き 竹輪サラダ えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	鶏の葱味噌焼き 白菜サラダ 五目昆布煮 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)																										
366	13	4.3	67.4	4.7	571	18.4	13	93.5	3.4	568	18.4	12.2	95.9	3.1	670	20.3	25.3	87.4	3.5	606	18.7	15.3	95.4	3.2	555	23.6	9.8	92.1	4.8	594	25.1	19	77	4.1
夕	ビーフシチュー カニコロッケ しめじとあさりのソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	タラの石狩焼き 大根のさっと煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 お吸い物	ポークチャップ ごまサラダ おかずぜんまい 香の物 ご飯 みそ汁	ハムマヨサラダフライ 鶏とオクラのなめ茸和え 高野豆腐煮 フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮あんかけ (海鮮ソース) 貝柱の酢味噌和え 春巻き 香の物 ご飯 中華スープ	ミートボールのきのこおろしソース 山芋とベーコンのサラダ 大学芋 フルーツ ご飯 みそ汁	タラの麴焼き 菜の花の白和え 五目野菜天 白花豆 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)																										
616	16.7	15.2	101.2	3.8	461	18.6	1.4	92.4	3.3	582	17.1	21.7	75.5	3.6	569	17	13.7	93.8	2.7	468	14.4	9.1	79	3.8	617	18.9	11.6	107.4	3.6	456	20.2	3.4	85	3.7
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)																										
1574	51.2	40.2	243.7	11.2	1493	53.5	20.1	271	9.8	1680	49	51.7	247.3	9.3	1713	54.5	50.6	256.4	8.6	1619	54.1	38.7	254.7	9.5	1627	55.4	32.3	274.3	10.8	1526	57.9	37.9	233.7	11.6

*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