



週間献立表

曜日	火	水	木	金	土
日付	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
朝	筑前煮 浅漬け ごま昆布 ご飯 お吸い物	温野菜のクリーム煮 フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ベーコンエッグ オクラのなめたけ和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 うずら豆 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(kcal) 410 タンパク質(g) 12.6 脂質(g) 4.5 炭水化物(g) 78.0 塩分(g) 2.7	エネルギー(kcal) 508 タンパク質(g) 15.4 脂質(g) 17.6 炭水化物(g) 73.4 塩分(g) 5.0	エネルギー(kcal) 421 タンパク質(g) 11.8 脂質(g) 9.5 炭水化物(g) 71.1 塩分(g) 2.7	エネルギー(kcal) 503 タンパク質(g) 10.7 脂質(g) 11.0 炭水化物(g) 87.4 塩分(g) 2.0	エネルギー(kcal) 523 タンパク質(g) 15.9 脂質(g) 20.9 炭水化物(g) 67.5 塩分(g) 3.2
昼	赤魚の粕漬け焼き 炊き合わせ 炒り玉子 白菜のごま酢和え ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 時雨煮 竹輪の磯部揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の南部焼き ひじきの五目煮 もやしの中華和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き ツキコン高菜炒め 紅葉平焼き 香の物 ご飯 みそ汁	酢豚 春巻き もやしのナムル あっさりセロリ ご飯 みそ汁
	エネルギー(kcal) 526 タンパク質(g) 24.1 脂質(g) 11.1 炭水化物(g) 78.9 塩分(g) 2.9	エネルギー(kcal) 602 タンパク質(g) 25.4 脂質(g) 20.7 炭水化物(g) 74.4 塩分(g) 3.7	エネルギー(kcal) 585 タンパク質(g) 23.6 脂質(g) 15.5 炭水化物(g) 86.5 塩分(g) 3.8	エネルギー(kcal) 501 タンパク質(g) 20.6 脂質(g) 8.8 炭水化物(g) 84.2 塩分(g) 4.4	エネルギー(kcal) 625 タンパク質(g) 18.5 脂質(g) 22.8 炭水化物(g) 83.3 塩分(g) 3.1
夕	キムチ炒め 枝豆天 ピリ辛ごぼう フルーツ ご飯 みそ汁	回鍋肉 海鮮焼売 ほうれん草のカニカマ和え 黒豆 ご飯 みそ汁	アジの梅肉焼き 竹の子の豚肉炒め 小松菜の煮浸し おかずぜんまい ご飯 みそ汁	エビカツ ポテトとベーコンのコンソメ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ	ホキのもろみ焼き ササミときゅうりの梅和え インゲンソテー 香の物 ご飯 みそ汁
	エネルギー(kcal) 633 タンパク質(g) 16.2 脂質(g) 22.0 炭水化物(g) 90.3 塩分(g) 3.5	エネルギー(kcal) 650 タンパク質(g) 16.7 脂質(g) 24.9 炭水化物(g) 86.1 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 560 タンパク質(g) 23.4 脂質(g) 16.5 炭水化物(g) 76.1 塩分(g) 4.2	エネルギー(kcal) 646 タンパク質(g) 16.3 脂質(g) 19.1 炭水化物(g) 99.0 塩分(g) 3.4	エネルギー(kcal) 428 タンパク質(g) 19.6 脂質(g) 4.9 炭水化物(g) 74.4 塩分(g) 4.0
1日計	エネルギー(kcal) 1569 タンパク質(g) 52.9 脂質(g) 37.6 炭水化物(g) 247.2 塩分(g) 9.1	エネルギー(kcal) 1760 タンパク質(g) 57.5 脂質(g) 63.2 炭水化物(g) 233.9 塩分(g) 11.5	エネルギー(kcal) 1566 タンパク質(g) 58.8 脂質(g) 41.5 炭水化物(g) 233.7 塩分(g) 10.7	エネルギー(kcal) 1650 タンパク質(g) 47.6 脂質(g) 38.9 炭水化物(g) 270.6 塩分(g) 9.8	エネルギー(kcal) 1576 タンパク質(g) 54.0 脂質(g) 48.6 炭水化物(g) 225.2 塩分(g) 10.3

※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	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
朝	甘辛肉団子 小判ひろうず あみ佃煮 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 おさかなソーセージ玉子炒め 味山菜 ご飯 みそ汁	鯖の照り焼き 五目卵の花 香の物 ご飯 お吸い物	鶏肉とアスパラのレモン炒め マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	生姜入り豆腐ステーキ かぼちゃ煮 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ 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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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 20.0 9.6 83.6 4.0	507 19.2 11.5 79.7 3.7	413 16.5 6.3 70.3 2.9	525 15.2 25.0 58.7 1.9	490 14.1 8.8 86.3 3.2	468 15.8 9.0 79.0 2.9	456 17.5 9.3 76.7 3.6
昼	えび天そば 竹輪サラダ 梅かつおざーサイ フルーツ	タラの柚子焼き キャベツサラダ 春雨のソテー ごま昆布 ご飯 みそ汁	水餃子の中華あんかけ (中華あんかけ) 金平ごぼう がんも煮 茶花豆 ご飯 みそ汁	鯖の味噌焼き 煮物 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き クワイの小エビ和え 茄子の南蛮漬け フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き カレー炒め ほうれん草の胡麻和え 山形菜漬 ご飯 みそ汁	ポークカレー 白菜のサラダ えびかつ 福神漬 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)
	542 17.9 15.6 83.0 5.2	403 8.5 4.5 80.9 3.3	612 16.3 13.4 104.3 3.1	597 21.5 20.0 79.7 3.6	615 20.0 18.0 90.8 2.5	512 21.2 12.7 78.1 4.9	709 18.1 27.9 94.0 5.4
夕	豚肉と厚揚げの味噌炒め コーンサラダ 芋天 中華うり ご飯 お吸い物	ひれかつ (胡麻ソース) 大根のさつと煮 ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	牛焼肉 カリフラワーサラダ 菜の花の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	ポトフ しめじとあさりのソテー えび入り団子 海藻サラダ ご飯 みそ汁	八宝菜 ササゲのくるみ and え カニシューマイ 香の物 ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め きゅうりのサラダ 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	おでん 春雨のひき肉炒め 豆サラダ ごま昆布 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)
	598 15.0 22.3 84.1 3.1	536 15.3 12.1 88.6 2.7	577 17.0 18.3 84.0 3.1	593 20.6 14.8 94.2 4.5	489 13.0 11.9 80.4 3.4	675 18.0 28.3 83.6 3.6	479 15.3 8.7 83.4 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)
	1643 52.9 47.5 250.7 12.3	1446 43.0 28.1 249.2 9.7	1602 49.8 38.0 258.6 9.1	1715 57.3 59.8 232.6 10.0	1594 47.1 38.7 257.5 9.1	1655 55.0 50.0 240.7 11.4	1644 50.9 45.9 254.1 12.3

※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	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	
朝	ほっけの塩焼き 里芋とイカの煮物 三色豆 ご飯 みそ汁	サバの麴焼き 五目刻み昆布煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	みそ五目煮 ササゲの胡麻和え 香の物 ご飯 お吸い物	鶏肉のミルク煮 キャベツのソテー フルーツ パン コンソメスープ	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 菜の花と汐昆布和え うり葉唐辛子 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 白菜のツナ和え ご飯 みそ汁	バーグピカタ ポテトサラダ 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)
	449 17.1 5.1 80.7 2.2	548 16.0 20.8 72.3 3.3	479 13.2 11.4 78.4 3.0	482 14.9 22.3 55.5 3.2	462 12.0 10.0 80.2 2.3	595 15.3 21.6 82.8 3.5	566 17.3 22.9 71.5 3.6	
昼	きつねうどん 厚焼き玉子 あさりの酢味噌和え フルーツ	かに玉 カリフラワーのコンソメ煮 竹輪の蒲焼 菜の花の辛子和え ご飯 みそ汁	豚肉の南部焼き タラモサラダ 五目野菜天 フルーツ ご飯 みそ汁	銀鮭の塩焼き スクランブルエッグ 高野豆腐煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ アスパラソテー カリフラワーの明太ドレッシング和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のマリネ (マリネ) 炒り豆腐 海苔佃煮 フルーツ ご飯 みそ汁	サーモンフライ トマトポトフ もやしのごま和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	449 17.2 5.4 86.7 2.2	420 14.4 4.9 79.3 3.2	601 18.5 18.0 88.6 3.3	503 27.0 8.7 75.5 2.5	586 19.7 19.2 80.8 2.3	516 22.6 8.8 83.6 2.3	686 19.3 26.3 90.7 3.0	
夕	ハンバーグのきのこおろしソース さつま芋サラダ ハムソテー 切干ゆず香り ご飯 みそ汁	麻婆茄子 オクラのおかか和え 山芋磯辺揚げ フルーツ ご飯 中華スープ	カレーの煮付け 竹の子のそぼろ炒め ほうれん草の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め 涼伴三絲 ふきの水煮 香の物 ご飯 中華スープ	秋刀魚の粕漬け焼き 合鴨のサラダ 南瓜のいとこ煮 香の物 ご飯 みそ汁	柳川風 きゅうりの梅和え 小判ひろうず 磯わかめ ご飯 みそ汁	海老と肉団子の彩りあん ひじきサラダ 棒天 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)
	611 20.2 17.2 93.6 4.7	577 12.7 20.0 85.5 2.8	451 17.6 7.6 76.5 3.3	581 14.7 18.0 87.5 3.5	614 19.8 15.8 92.4 3.3	523 22.1 10.1 84.8 3.9	492 21.7 7.3 84.0 4.8	
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)	
1539 54.5 27.7 261.0 12.2	1545 43.1 45.7 237.1 9.3	1531 49.3 37.0 243.5 9.6	1566 56.6 49.0 218.5 9.2	1662 51.5 45.0 253.4 7.9	1634 60.0 40.5 251.2 9.7	1744 58.3 56.5 246.2 11.4		

*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	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
朝	大根のそぼろあん クワイの小エビ炒め 生姜とあさりの甘辛煮 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 サラダ エリンギ明太風味 ご飯 みそ汁	つくね磯焼き 茄子のポン酢和え ふりかけ ご飯 みそ汁	ウインナーソーテ 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ	鱈のみりん焼き ズッキーニの玉子炒め かりかり梅 ご飯 みそ汁	きゅうりと鶏の甘酢炒め フレンチサラダ 三色豆 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ クワイの粒マスタード和え 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)	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	海鮮焼きそば 菜の花となめこの和え物 フルーツ みそ汁	メバルの照り焼き 五目卵の花 竹輪の磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮炒め インゲンと白木耳のナムル コーン焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	タラのクリーム煮 白菜のゆず風味サラダ ナムル餃子 メンマ ご飯 みそ汁	チンジャオロース 春巻き 菜の花の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの葱味噌焼き キャベツの胡麻酢和え カニと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯 お吸い物	白身魚の胡麻照り焼き ごぼうサラダ がんも煮 黒豆 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)	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	鰯の山椒焼き 人参とベーコンのソーテ さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 お吸い物	チキンステーキデミグラスソース (デミグラスソース) かぶのチーズ焼き モロヘイヤのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	さわらのきのこバター醤油 菜の花のしらす和え 含め煮 塩麴金平 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 煮物 茶花豆 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 鶏とオクラのなめたけ和え さつまいも煮 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグトマトソース 栗かぼちゃコロッケ ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁	油淋鶏 青菜とザーサイのナムル カレーボール 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)	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)	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)	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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	
日付	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
朝	いか小判 じゃが芋のそぼろあん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鶏じゃが 厚揚げの生姜煮 ごま昆布 ご飯 みそ汁	小町麩と白菜の煮物 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯 みそ汁	ナスとズッキーニの炒め物 フレンチサラダ ウインナーソテー パン コンソメスープ	五日玉子焼き きのこソテー 茄子のそぼろあん 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)	
	514 20.6 3.4 98.3 2.4	471 12.7 7.7 85.7 2.5	430 13.2 5.6 79.2 2.6	498 14.9 30.5 42.8 3.5	489 13.4 14.8 73.7 3.0	
昼	きのこうどん あさりと大根の時雨煮 えび入り団子 フルーツ	カレイの粕漬け焼き 冬瓜の水晶あん きのこほうれん草の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚ロースのおろしあん (おろしソース) ふきとしらすの塩炒め 春菊のごま和え フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの京風焼き エビのごまサラダ 菜の花わさび ご飯 豚汁	かぼちゃクノーデル マカロニサラダ カリフラワーソテー フルーツ ご飯 みそ汁	Happy Halloween!
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	564 19.8 9.8 95.9 5.2	418 19.6 3.4 73.6 2.1	538 18.5 14.1 81.6 3.0	434 20.8 7.3 68.8 3.9	666 15.3 20.5 102.4 2.4	
夕	赤魚のもろみ焼き 切干大根サラダ きくらげ炒め 野沢菜昆布 ご飯 みそ汁	豚肉のピリ辛炒め 山芋とベーコンのサラダ 煮物 ゼリー ご飯 みそ汁	鯖の照焼き 筍とベーコンの炒め物 五目野菜天 香の物 ご飯 お吸い物	ハヤシライス 春雨サラダ メンチカツ フルーツ コンソメスープ	白身魚のピリ辛焼き ツキコンの炒り煮 鶏餃子 うぐいす豆 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	523 20.4 14.7 76.5 4.3	693 17.8 25.7 95.3 3.7	604 20.7 22.5 76.0 4.0	720 17.1 24.6 103.7 4.6	587 20.6 14.8 89.4 2.6	
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)	
	1601 60.8 27.9 270.7 11.9	1582 50.1 36.8 254.6 8.3	1572 52.4 42.2 236.8 9.6	1652 52.8 62.4 215.3 12.0	1742 49.3 50.1 265.5 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