

週間献立表

曜日						金	土
日付						11月1日	11月2日
朝						高野豆腐のそぼろ炒め モロヘイヤとなめこの和え物 ごま昆布 ご飯 みそ汁	ハムステーキ 茄子のミートソース 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) 430 14.7 7.5 75.8 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 526 14.9 17.3 78.3 3.2
昼						照り玉つくねバーグ ほうれん草ソテー インゲンのカニカマ和え フルーツ ご飯 みそ汁	さわらの味噌焼き なるとの玉子とじ キヌサヤの胡麻和え 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) 521 18.1 9.7 88.4 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) 555 28.4 13.1 78.2 3.6
夕						秋鮭の塩焼き 竹の子のそぼろ炒め 白菜のピーナッツ和え さくらでんぶ ご飯 中華スープ	鶏肉のマスタード焼き 大根とベーコンのコンソメ煮 南瓜サラダ 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) 542 27.5 15.9 75.9 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) 603 19.8 18.8 84.6 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) 1493 60.3 33.1 240.1 9.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1684 63.1 49.2 241.1 9.8

※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	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	
朝	大葉巻照焼き 切干大根の煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ホッケの塩焼き フレンチサラダ うずら豆 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 ササゲの胡麻和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	クリームシチュー 人参とツナのソテー フルーツ パン コンソメスープ	小町麩の玉子とじ もやしの中華和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚揚げ野菜あんかけ (野菜あん) インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	フィッシュソーセージ 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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
446	13.9 6.2 81.6 3.2	430 13.2 6.8 77.4 1.5	412 13.3 5.5 75.8 3.1	418 11.5 16.7 56.8 3.5	450 14.8 7.2 79.3 2.7	413 11.1 6.6 75.8 3	562 17.4 19.8 78.2 3.7	
昼	けんちんそば ブロッコリーサラダ 棒天 フルーツ	海老と肉団子の彩りあん 貝柱の玉子炒め 大根サラダ おかずぜんまい ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き オクラのなめたけ和え かぼちゃ煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	照焼ハンバーグ 和風ひじきサラダ しめじとあさりのソテー ゼリー ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 中華炒め ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 合鴨のマリネ 卵の花 梅かつお ご飯 みそ汁	牛焼肉 豆サラダ カレーコロッセ 三色豆 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	16.4 6.2 82.7 3.9	584 23.9 14.5 86.4 4.1	590 19 17.8 86 3.5	602 18.7 16.2 95.6 4.5	608 19.6 19.5 85.6 2.4	457 14.9 8.1 80.7 3.4	718 21.1 24.1 101.1 2.2	
夕	オムレット ミートソース 竹の子のそぼろ炒め ツナマリネ 香の物 ご飯 コンソメスープ	ロースとんかつ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	中華風かに玉 白菜のサラダ チンゲン菜の小エビ炒め フルーツ ご飯 中華スープ	鱈の西京焼き キャベツの胡麻サラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯 お吸い物	秋刀魚の粕漬け焼き 豚バラとクワイの炒め物 カリフラワー明太和え 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 昆布ときゅうりの汐昆布和え 春巻 フルーツ ご飯 中華スープ	白身魚の山椒焼き もやし和え チンゲン菜の煮浸し 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)
524	15.3 10.8 89.4 3.5	567 17.6 19 79 3.2	455 11.5 8.2 81.3 2.5	508 22 10 80.3 4.2	634 24 20.9 83.1 3.4	500 11.9 12.8 82.5 2.8	449 19 8 72.2 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)
1421	45.6 23.2 253.7 10.6	1581 54.7 40.3 242.8 8.8	1457 43.8 31.5 243.1 9.1	1528 52.2 42.9 232.7 12.2	1692 58.4 47.6 248 8.5	1370 37.9 27.5 239 9.2	1729 57.5 51.9 251.5 8.9	

※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	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日																											
朝	メバルの煮付け モロヘイヤの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 オクラのおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	鰯のごま焼き 紅白なます カリカリ梅 ご飯 みそ汁	バーグピカタ マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	甘辛肉団子 カリフラワーのドレッシング和え うぐいす豆 ご飯 みそ汁	野菜炒め インゲンの胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ポトフ 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 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)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
359	14.6	2.4	69.4	3.7	384	11	4.6	72.6	1.9	400	14.7	3.8	75.3	3	643	24.6	26.1	77	4.1	508	16.2	7	93.2	2.8	448	11.2	11.3	73	2.2	493	13.5	17.1	70.9	3.3
昼	きつねそば 肉団子みそがらめ さつま芋のサラダ フルーツ	ポークカレー メンチカツ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	ロースのみそ焼き 切干大根サラダ 菜の花のソテー フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 竹の子の土佐煮 芋天 青しその実 ご飯 お吸い物	秋刀魚の塩焼き 田舎煮 菜の花ときのこの白和え フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの粘着け 五目昆布煮 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	木須肉(ムースロー) 涼伴三絲 コーンシューマイ うぐいす豆 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)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
570	18.5	14.3	91.3	4.5	645	15.5	19.3	98.4	3.9	619	20.6	21	84	2.6	621	19.1	20.5	86.6	4.2	603	22.2	19.2	82	2.5	418	20.9	4.9	71.5	4	655	17.1	19.8	96.5	3.5
夕	鶏肉の柚子塩焼き 彩りビーフン えび入り団子フライ 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨中華サラダ 五目野菜天 茶花豆 ご飯 中華スープ	豆腐のうま煮 ひじきの炒り煮 クワイの韓国ナムル風サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉となすの甘酢炒め 大根のさっと煮 キャベツのごまサラダ あっさりセロリ ご飯 みそ汁	マカロニグラタンコロッケ あさりの玉子炒め 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯 みそ汁	すき焼き風 アスパラサラダ 小判ひろうず フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉のトマトソース ひじきサラダ かぼちゃ煮 香の物 ご飯 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)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
585	22.2	16.2	83.3	3.4	594	15.1	14.5	99.5	4.1	523	19.4	10	89.1	4.3	536	11	17.2	82.2	2.8	580	16.1	19.8	82.4	3.2	623	17.3	21	88.2	3.6	539	18.9	14.4	81.4	3.8
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)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
1514	55.3	32.9	244	11.6	1623	41.6	38.4	270.5	9.9	1542	54.7	34.8	248.4	9.9	1800	54.7	63.8	245.8	11.1	1691	54.5	46	257.6	8.5	1489	49.4	37.2	232.7	9.8	1687	49.5	51.3	248.8	10.6

※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)	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	金	土
日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
朝	豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの生姜焼き 生揚げと鶏挽肉のスープ煮 香の物 ご飯 お吸い物	いか小判 大豆煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み 大根のハムサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ホッケのみりん焼き キヌサヤのさっと煮 きくらげ金平 ご飯 お吸い物	厚焼き玉子 和風キャベツ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のコンソメ煮 もやしのカレー炒め 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)
505	11.2 14.1 81 3.2	452 18.9 9.6 70.4 2.9	533 24 5.5 95.7 2.5	380 10.4 15.2 51.2 2.8	379 13.6 6 66.7 2.2	389 10.6 5.1 73.5 2.6	435 14.8 8.6 73.9 2.3
昼	焼きそば ポテトサラダ オムレツ フルーツ 中華スープ	ポークさっぱり炒め 竹輪サラダ 大学芋 切干柚子香り ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き きんぴらごぼう 菜の花の和え物 高菜油炒め ご飯 みそ汁	チキン南蛮 (タルタルソース) じゃがバター アスパラのくるみお和え ご飯 みそ汁	マヨ玉サラダロール チャブチェ 青菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の照り焼き ピリ辛ツキコン ごまじゃぶ若竹 フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 大根とあさり煮物 南瓜サラダ 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)
478	11.4 16.7 68.6 6.3	660 14.9 24.2 93.5 3.4	484 20.1 7.1 83.2 3.9	710 20.2 27.7 92.2 3.2	598 12.2 20.4 88.3 2.8	516 18.8 11.6 81.1 3.3	819 21.8 40.4 86.4 3.9
夕	赤魚の照焼き 角揚げ煮 あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース 炒り豆腐 タラモサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	海鮮炒め 煮物 カリフラワーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの京風漬け ひじきの五目煮 長芋の和え物 香の物 ご飯 お吸い物	三色丼 ツナと玉ねぎの和え物 ワカメの土佐煮 うずら豆 みそ汁	タラのクリーム煮 ブロッコリーマヨ玉サラダ エリンギの明太風味 鶏餃子 ご飯 みそ汁	さわらの粕漬け ほうれん草のくるみお和え ちくわの蒲焼 木耳きんぴら ご飯 お吸い物
	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)
508	22.2 8.3 83 4.3	653 19.5 21.1 93.3 3.7	508 18.2 10.6 84.4 2.1	395 18.2 2.9 72.4 4.5	525 19.9 9.7 92.4 3.2	512 21.9 11.9 78.4 2.8	460 21.5 7.6 73.5 2.5
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)
1491	44.8 39.1 232.6 13.8	1765 53.3 54.9 257.2 10	1525 62.3 23.2 263.3 8.5	1485 48.8 45.8 215.8 10.5	1502 45.7 36.1 247.4 8.2	1417 51.3 28.6 233 8.7	1714 58.1 56.6 233.8 8.7

※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	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
朝	肉じゃが 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	つくね照焼き 真砂炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	炒り玉子 オクラのなめたけ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 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 ふきの煮物 香の物 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 春雨サラダ 香の物 ご飯 お吸い物	ウィンナーソーテー 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)
昼	野菜天うどん オムレツ キャベツと竹輪の塩昆布和え フルーツ	白身魚の麴焼き 切干大根 しゃき筍ねぎ塩ペッパー ご飯 豚汁	海老カツ ごぼう時雨煮 コーンサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	鯖の照焼き 卵の花 ササゲの胡麻和え 味の花 ご飯 みそ汁	蒸し鶏 貝柱の玉子炒め キヌサヤの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	タラのコンソメ焼き マカロニサラダ ほうれん草ソーテー 梅ごぼう ご飯 みそ汁	あさりの柳川風 もやしのオイスターソース炒め キャベツの甘酢和え 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)
夕	鱈の山椒焼き ハムソーテー ふきの煮物 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	八宝菜 春巻き ポテトサラダ フルーツ ご飯 中華スープ	メバル京風焼き ほうれん草のツナ和え 海鮮焼売 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子の海鮮あんかけ (海鮮あん) 煮物 菜の花のピーナッツ和え うずら豆 ご飯 みそ汁	カレイの粕漬け 五目昆布煮 もやしの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグおろしソース (おろしソース) 野菜コロッケ 菜の花の白和え フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の塩麴焼き 豚肉と大根の煮物 ごぼうサラダ わさび菜きのこ 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)
	1351 45.5 20.2 240.1 11.7	1521 50.1 35 242.9 10.4	1483 50.5 34.9 237 8.8	1601 53.6 46.6 237.4 10.5	1452 54.8 33 226.7 9.1	1607 48.2 42.6 250.7 10.5	1615 55 47.7 239.6 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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7