



# 週間献立表



曜日			水	木	金	土
日付			1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
朝			治部煮 刻み昆布煮 紅白蒲鉾 黒豆 ご飯 みそ汁	バーグピカタ 鶏と春雨の梅和え フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め ササゲの胡麻和え あみ佃 ご飯 みそ汁	コンソメ煮 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)
昼			ブリの照焼き 紅白なます 伊達巻 にしん昆布 ご飯 すまし汁	天井 ほうれん草のカニカマ和え ふきの煮物 香の物 みそ汁	鮭のクリームソース カレーコロッケ 白菜のサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ ブロッコリーの明太和え 切干大根煮 モロヘイヤの和え物 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)
夕			豚すき煮 あさりの玉子炒め ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の山椒焼き 炊き合わせ 厚焼き玉子 金時豆 ご飯 みそ汁	カニ玉 麻婆豆腐 棒天 ザーサイ ご飯 お吸い物	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 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)
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)

※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	12
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	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
朝	肉団子 白菜のピーナッツ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	大根と竹輪のそぼろあん ほうれん草の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 春雨サラダ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ほうれん草サラダ フルーツ パン コンソメスープ	じゃが芋のカレー炒め つきこん煮 菜の花のわさび風味 ご飯 みそ汁	ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 釜炊き生姜 ご飯 お吸い物	ミートオムレツ 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 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
491	17.9 7.5 87.9 3.7	429 10.6 9.6 74.9 2.4	538 14.5 15 83.6 3.2	376 10.5 14.8 51.2 2.8	402 9.9 4.2 78.8 1.9	420 15.1 6.8 74.6 2.9	460 13.7 18.2 60.4 3.3
昼	きつねうどん 炊き合わせ なます 梅ごぼう	ハヤシライス 目玉オムレツ クワイのくるみ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ	カレーの照焼き 昆布煮 菜の花のなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグのおろしソース バター炒め ポテトサラダ 塩麹金平 ご飯 コンソメスープ	鮭のみりん焼き 煮物 小松菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	チキンの照り焼き 金平ごぼう 豆サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	桜えび入りクリームコロッケ 大根サラダ 青菜のナムル 味のなま ご飯 みそ汁
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
525	16 7.4 95.2 6.6	950 22.4 25.8 151.1 4	424 15.4 4.8 80.4 3.6	592 18.5 18.5 84.7 4	510 26.1 10.6 74.3 3.7	586 21.6 13.3 92.9 2.9	578 12.4 21.7 83.9 2.8
夕	海鮮炒め 貝柱の酢味噌和え ジャンボ焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの京風漬け 豚肉しめじ炒め 白菜さっと煮 三色豆 ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 大根とササミのサラダ 卵の花 フルーツ ご飯 みそ汁	メバル粕漬け焼き ふきのゆず煮 オクラのおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め ササミときゅうりの青じそ和え かぼちゃ煮 フルーツ ご飯 中華スープ	チンジャオロース タラモサラダ 若布の酢の物 赤かつぱ ご飯 みそ汁	豆腐ステーキゆず風味あんかけ (柚子あん) 白菜のピーナッツ和え コーンソテー 香の物 ご飯 みそ汁
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
655	19.9 21.7 91.3 2	483 20.6 8.3 79.8 3.4	781 21.9 35.9 88.5 3.7	439 18.2 7.3 70.5 2.4	618 17.4 20.5 87.6 3	573 15 21.3 78.3 4	478 12.8 11.5 78.6 3.6
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1671	53.8 36.6 274.4 12.3	1862 53.6 43.7 305.8 9.8	1743 51.8 55.7 252.5 10.5	1407 47.2 40.6 206.4 9.2	1530 53.4 35.3 240.7 8.6	1579 51.7 41.4 245.8 9.8	1516 38.9 51.4 222.9 9.7

\*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	12
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	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝	鮭とじゃが芋の塩バター煮 もやしのさっぱり和え カリカリ梅 ご飯 みそ汁	いか小判 カニカマサラダ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ブリの南部焼き キャベツの炒め物 茶花豆 ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー レンコンサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鶏肉とアスパラのレモン炒め もやしとにらのお浸し 大根サラダ ご飯 みそ汁	みそ五目煮 真砂炒め 香の物 ご飯 お吸い物	ス克蘭ブルエッグ 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)
408 13.1 4.2 79.6 3.3	485 18.8 4.1 91.2 1.9	480 18.4 6.8 85.3 2.5	452 12.9 16.6 63.8 2.5	409 12 8 70.4 1.5	392 11.5 5.1 73.2 3.2	579 18.9 28.7 60.6 3.4	
昼	海鮮焼きそば キャロットラペ 水餃子 フルーツ みそ汁 	赤魚の京風焼き ひじきサラダ えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	かつ煮 竹の子の煮物 オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 田舎煮 卵の花 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の香草焼き ブロッコリーのそぼろ玉子和え 春巻 フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の麴焼き 五目切干大根煮 いんげんの梅和え おかずぜんまい ご飯 みそ汁	ポークチャップ フレンチサラダ 大根の明太和え 味の花 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)
629 18.3 27.2 75.1 6	560 22.1 13.4 86.4 4.7	553 16.4 13.5 90.4 2.9	590 21.5 19.5 79.1 3.7	591 17.8 21.8 77.8 2.2	436 18.6 4 79.9 4.4	588 14.6 21.4 82.4 3.4	
夕	ミートボールのきのこのソース マヨ玉サラダ 大根煮 香の物 ご飯 みそ汁	八宝菜 里芋の味噌煮 ちくわの蒲焼 フルーツ ご飯 中華スープ	牛焼肉 野菜コロッケ 春菊の胡麻和え 香の物 ご飯 お吸い物	ポークカレー ズッキーニの炒め物 南瓜サラダ 福神漬 コンソメスープ	カレイの煮付け 煮物 あさりのマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ ひじき煮 鶏とオクラのなめ茸和え フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 人参・ツナ・コーン炒め 焼売 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)
599 20 15.5 92.9 3.7	561 16.1 13.9 90.4 2.5	588 15.8 22.3 78.2 3	670 12.8 28.1 89.3 4.2	474 14.5 10 78.1 3.3	512 17 9.2 90.3 2.7	532 22 14.1 76.8 3.4	
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)
1636 51.4 46.9 247.6 13	1606 57 31.4 268 9.1	1621 50.6 42.6 253.9 8.4	1712 47.2 64.2 232.2 10.4	1474 44.3 39.8 226.3 7	1340 47.1 18.3 243.4 10.3	1699 55.5 64.2 219.8 10.2	

※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	12
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	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
朝	鶏肉のゆず焼き キヌサヤのなたね和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め ほうれん草の辛子和え 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	ハムステーキ なすの肉味噌あん 磯わかめ ご飯 お吸い物	クリームシチュー ごぼうサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ふわふわ揚げ生姜あん 青菜のしらす和え ふりかけ ご飯 みそ汁	ブリの煮付け あさりの玉子炒め 刻み昆布煮 ご飯 みそ汁	フィッシュソーセージ 合鴨サラダ 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)
	392 13.4 6.2 70.1 2.2	451 16.6 7.9 77.8 2.4	501 12.6 15.7 75.4 2.8	484 13.2 23 55.9 3.1	514 13.3 18 73.1 3.3	446 19.7 6.6 74.6 2.8	474 16.5 11.3 77 3.6
昼	野菜天そば 青菜のお浸し さつま芋の甘露煮 フルーツ	白身魚のねぎ塩焼き 京風がんも 豆サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	回鍋肉 南瓜サラダ 竹輪の蒲焼 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の南部焼き 涼伴三絲 厚揚げの生姜煮 うずら豆 ご飯 みそ汁	タラの粕漬け焼き ひじきの炒め煮 貝柱フライ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のトマトソース (トマトソース) 時雨煮 ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 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 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)
	491 13.7 9.5 87.7 3.6	492 24.5 8.3 77.8 3.4	725 17.4 30.2 93.6 2.5	602 20.3 12.6 97.6 3.2	488 21.5 8 80.2 3.1	572 20.7 13.1 90.3 3	654 17.6 25.3 86.5 4
夕	鯖の味噌煮 白菜と竹輪の梅和え 竹の子のさつと煮 香の物 ご飯 お吸い物	根菜つくねバーグ えびかつ もやしの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	メバルのきのこバター醤油焼き 豚肉と大根の煮物 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	ホキのレモンベッター焼き チンゲン菜とハムのソテー カリフラワーサラダ 桜田夫 ご飯 みそ汁	肉団子の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 春菊のくるみ和え 梅かつおザーサイ ご飯 中華スープ	柳川風 もやしのカレー炒め キャベツの甘酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	カレイ甘酢あん (甘酢あん) 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のカニカマサラダ 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)
	554 18.5 18 76.6 4.4	562 16.5 12.2 94.1 3.2	480 21.7 8.4 78.3 3.2	470 20.7 13.2 69.5 3.9	526 19 3.8 102.3 4.4	536 14.5 14.4 85.9 3.6	441 15.5 7.6 76.3 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)
	1437 45.6 33.7 234.4 10.2	1505 57.6 28.4 249.7 9	1706 51.7 54.3 247.3 8.5	1556 54.2 48.8 223 10.2	1528 53.8 29.8 255.6 10.8	1554 54.9 34.1 250.8 9.4	1569 49.6 44.2 239.8 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)	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	12
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
日付	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
朝	メバルの葱味噌焼き きゅうりの梅和え 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	白身魚の梅煮 田舎煮 香の物 ご飯 みそ汁	肉じゃが 小松菜の煮浸し うぐいす豆 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み きのこソテー フルーツ パン コンソメスープ	筑前煮 キャベツソテー 香の物 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 切干大根 山菜びんば 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)
昼	きのこうどん 筍のハオ炒め ササゲのおかか和え ゼリー	水餃子の野菜あん (野菜あん) 春雨中華サラダ ミートボール 竹の子の味噌炒め ご飯 みそ汁	鶏の麩焼き 白菜のカニ風味サラダ シューマイ フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き ほうれん草の胡麻和え 香の物 ご飯 豚汁	豚肉と木耳炒め シーザーサラダ 高野豆腐煮 フルーツ ご飯 みそ汁	鱈の南部焼き 揚出豆腐きのこあんかけ 酢味噌和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	ハンバーグデミグラスソース (デミグラスソース) スクランブルエッグ チーズ包み揚げ ふきの金平 ご飯 みそ汁	エビカツ 豆サラダ かぼちゃ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	鯖塩焼き 貝柱の酢味噌和え 金平ごぼう 角揚げ焼き ご飯 お吸い物	キムチ炒め クリームコロッケ 切干大根サラダ 白花豆 ご飯 コンソメスープ	マヨ玉ロールフライ クラムチャウダー 鮭の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	チキンのオープン焼き 小松菜のピーナッツ和え 白菜のコンソメ煮 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)
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)
	1503 53.3 31.9 244 11.4	1631 47.7 35.3 272.8 11.7	1731 52 49.1 259.7 9.7	1538 46.1 53.1 215 8.5	1756 50.8 57.2 252.3 9.7	1550 60.6 35.3 240 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)	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	12
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7