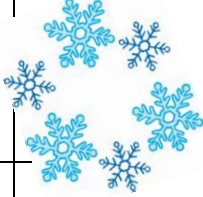

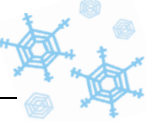
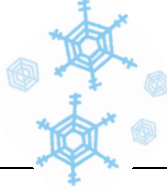
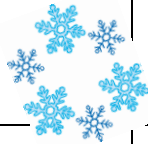
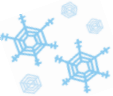





週間献立表



曜日	日付						土
朝							2月1日 鶏肉のミルク煮 ツナサラダ 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) 526 17.7 19.6 69.5 3.6
昼							鮭の塩焼き 鶏肉のフキ炒め クワイの粒マスタード和え 釜炊き生姜 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) 493 24.9 8.5 77.4 2.9
夕							肉豆腐 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) 659 18.9 25.2 87.9 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) 1678 61.5 53.3 234.8 10.5

※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	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日																											
朝	つくね磯焼き もやし中華和え 香の物 ご飯 みそ汁	小町麩の煮物 ササゲの和え物 真砂炒め ご飯 みそ汁	鶏肉とアスパラのレモン炒め 豆乳がんも 香の物 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み じゃが芋のカレー炒め フルーツ パン コンソメスープ	生姜入り豆腐ステーキ 南瓜煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ブリの照り焼き 冬瓜の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	ハムステーキ 豆サラダ 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)																										
534	16.4	15.3	80.4	3.9	427	13.2	6.5	77.6	2.7	484	15.3	12.2	75.7	2.4	389	10.9	7.4	70.1	2.6	455	10.8	7.7	83.5	3	423	17.8	5.8	73.5	3.2	556	18.9	22.5	69.7	3.4
昼	けんちんうどん 白菜さっと煮 モロヘイヤのなめたけ和え フルーツ	カニ玉 もやしの豆板醤炒め チンゲン菜のナムル フルーツ ご飯 中華スープ	ホッケ焼き 白菜の煮浸し ひじきのピーナッツ和え 梅ごぼう ご飯 みそ汁	ローズ生姜焼き 肉ごぼう 蓮根サラダ うずら豆 ご飯 みそ汁	白身魚の明太マヨ焼き エビカツ 菜の花の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁	牛丼 なます オクラのなめたけ和え ミートオムレツ 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	17.7	7.2	86.6	5.2	447	13.4	8.7	80.7	3.3	491	20.7	12.5	74.9	2.8	630	21.1	15.7	98.5	3.2	571	24	14.5	84	3.7	644	21.5	21.1	90.5	3.1	661	18.3	22.5	93.4	3.3
夕	サーモンフライ (タルタルソース) ブロッコリーソテー 南瓜サラダ 三色豆 ご飯 みそ汁	赤魚のもろみ焼き あさりの胡麻酢和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯 みそ汁	ひれかつ ニラ玉 ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの照り焼き きのこのマリネ 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め コールスローサラダ 角揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 ササミときゅうりの梅和え 肉団子 春菊のくるみ和え ご飯 中華スープ	サンマのピリ辛焼き 五目煮 菜の花のしらす和え 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)																										
684	18.3	26.6	91.9	2.5	456	20.1	9.2	71.2	3.9	571	17.6	15.9	86.5	2.4	450	14	8.2	79.3	3.7	648	17.7	28.3	76.9	3.6	506	22.7	13.1	72.4	3.5	603	23.7	21.1	76.2	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1709	52.4	49.1	258.9	11.6	1330	46.7	24.4	229.5	9.9	1546	53.6	40.6	237.1	7.6	1469	46	31.3	247.9	9.5	1674	52.5	50.5	244.4	10.3	1573	62	40	236.4	9.8	1820	60.9	66.1	239.3	10

*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	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	
朝	鯖の生姜焼き ソテー 長芋の和え物 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 切干大根のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	筑前煮 ほうれん草の白和え 白花豆 ご飯 みそ汁	クリームシチュー キャベツサラダ フルーツ パン コンソメスープ	白身魚のごま焼き モロヘイヤのおろし和え 味山菜 ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 ブロッコリーのしらす和え ご飯 みそ汁 HAPPY VALENTINE'S DAY!	スクランブルエッグ ポパイサラダ 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)	489 16.3 14.8 70.3 2.2	404 11.1 5.3 76.3 2.4	479 13.9 6.9 89.2 2.2	475 11.5 22.4 57.2 3.3	350 14.6 1.8 66.8 2.4	481 15.2 11 78.1 3	526 19 18.9 69.6 3.5
昼	かけそば もやしと豚バラのオイスター炒め 竹輪の天ぷら フルーツ	梅ささみ 豚肉と大根の煮物 白菜サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鱈の南部焼き 涼伴三絲 さつま芋甘露煮 香の物 ご飯 みそ汁	オーブン焼き 卵の花 きゅうりとカニカマの酢の物 うぐいす豆 ご飯 みそ汁	ロールキャベツ ペンネクリームソテー ハムと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯 コンソメスープ	ホキの甘酢あん (甘酢あん) もやしの高菜炒め 角揚げ煮 オクラのおかか和え ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 五目煮 クワイの粒マスタード和え 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)	569 21 17.2 82.5 5	518 19 13.1 78.7 2.5	515 20.7 4.9 95.9 3.5	579 25.7 10.3 95.2 2.9	573 14.9 12.9 97.7 4.9	567 23.6 15.9 79.8 3.3	736 20 30.5 91.9 3.1
夕	鶏肉の照り焼き ポテトとツナの和風煮 ブロッコリーサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	メバルの京風焼き 豚肉と竹の子の味噌炒め 合鴨マリネ 香の物 ご飯 お吸い物	八宝菜 イカ天ぷら もやしの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ	サワラの京風焼き あさりの玉子炒め カリフラワーの明太ドレッシング和え 釜炊き生姜 ご飯 お吸い物	ハヤシライス カニ入りポテトサラダ メンチカツ フルーツ コンソメスープ	チキンステーキ 煮物 小松菜とベーコンソテー 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの幽庵焼き 人参とツナの炒め 白菜の煮浸し 椎茸の白和え ご飯 みそ汁	
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	534 18.5 12.9 84.5 3.5	481 20.8 10.5 72.5 4.3	506 16.2 10.3 84 2.7	541 22.4 15.5 73.7 4	781 17.3 30.4 105.7 4.3	582 19 20.1 79.7 3.6	433 15 6.5 77.3 3
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1592 55.8 44.9 237.3 10.7	1403 50.9 28.9 227.5 9.2	1500 50.8 22.1 269.1 8.4	1595 59.6 48.2 226.1 10.2	1704 46.8 45.1 270.2 11.6	1630 57.8 47 237.6 9.9	1695 54 55.9 238.8 9.6

※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	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日																											
朝	五目煮 インゲンの胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 小判ひろうず あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	白身魚のゆかり焼き 竹の子の味噌煮 香の物 ご飯 お吸い物	ブロッコリーの小エビ炒め 白菜のコンソメ煮 フルーツ パン コンソメスープ	カレイの煮付け ほうれん草の和え物 あみ佃 ご飯 みそ汁	豚肉のごぼう巻き さつま芋サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 温野菜のイタリアンサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	11.3	5	77.1	2.2	542	25	11	84.2	3.7	395	16.3	6	67.6	2.8	456	15.2	22.7	48.7	2.7	394	13.7	3.9	74.1	3.1	432	10.6	8.7	76.8	2.5	511	15.3	23.5	59.8	3.4
昼	焼きそば もやしのナムル 一口ささみフライ フルーツ 中華スープ	ホッケの塩焼き イカと里芋の煮物 小松菜の胡麻和え ご飯 豚汁	海鮮炒め ツナと玉ねぎのマリネ えび入り団子 フルーツ ご飯 みそ汁	メバルのきのこバター醤油あんかけ 大根とササミの梅和え かぼちゃ煮 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め 肉じゃが ごぼうサラダ フルーツ ご飯 お吸い物	タラの京風焼き チャンプルー 合鴨のサラダ 黒豆 ご飯 みそ汁	ハンバーグ (バーベキューソース) きのこ入り玉子炒め アスパラサラダ オニオンリング 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)																										
537	15.3	18.5	75.9	6.1	506	22.2	9.6	82.3	3.2	633	21.3	16.7	97.6	2.5	452	21.9	3.3	82.2	3.4	798	18.3	34.3	100.3	3.4	547	23.7	12.7	81	3.9	607	17.9	20.3	88.8	4.1
夕	鯖の味噌煮 豚肉とかぶの煮物 キャベツの汐昆布和え 香の物 ご飯 お吸い物	焼肉 炒り豆腐 三色豆 フルーツ ご飯 みそ汁	根菜つくね 小松菜とかニカマの和え物 コーンソテー フキと鮭の和え物 ご飯 みそ汁	豚かつ かぶのそぼろ煮 トマトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 キャベツのレモン酢和え カレーコロッケ 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース オクラのなめたけ和え カニ風味シューマイ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の麴焼き カリフラワーサラダ 金平ごぼう 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
593	18.6	22	76.7	3.4	666	21.5	22.7	89.9	2.9	486	15.1	9.2	85.1	3.8	605	18.6	17.9	89.7	3	525	17.3	11.3	86.8	3.3	497	14.9	9.5	87	3	537	22.9	10.2	86	4.1
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)																										
1535	45.2	45.5	229.7	11.7	1714	68.7	43.3	256.4	9.8	1514	52.7	31.9	250.3	9.1	1513	55.7	43.9	220.6	9.1	1717	49.3	49.5	261.2	9.8	1476	49.2	30.9	244.8	9.4	1655	56.1	54	234.6	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	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	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日																											
朝	鱈の照焼き なすの肉味噌あん 香の物 ご飯 みそ汁	玉子ロール きのこソテー 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	石狩煮 浅漬け 梅びしお ご飯 お吸い物	あさりチャウダー ほうれん草サラダ フルーツ パン コンソメスープ	五目玉子焼き ツナソテー オクラのおかか和え ご飯 みそ汁	白菜の煮物 キャベツソテー 磯わかめ ご飯 みそ汁	バーグピカタ 白菜サラダ 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)																										
469	16.4	10	77.5	3.3	386	10.6	7.7	67.9	2.5	373	9.2	3.5	76.4	3.7	441	17.7	11.9	68.3	3.9	407	11.3	8.2	70	1.6	406	13.6	5.2	74.3	2.3	563	17.5	23.4	70	3.3
昼	醤油ラーメン 餃子 南瓜サラダ フルーツ	赤魚の葱味噌焼き 菜の花の錦糸和え ツキコンの炒り煮 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉の南部焼き タラモサラダ 高野豆腐煮 フルーツ ご飯 みそ汁	サワラのもろみ焼き 豚肉・筍炒め カリフラワーのくるみ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	甘辛鶏唐揚げ 卵の花 チンゲン菜サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の京風焼き じゃが芋のそぼろあん 海藻サラダ 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)																										
571	17.5	16	89.4	2.5	455	19.6	4.6	82.9	3.5	600	19.4	18.5	84.7	2.1	499	20.5	12.2	74.4	3.6	664	15.3	21.6	99.4	3.6	697	21.6	23.9	97.2	3.2	525	20.9	11.3	83	4.1
夕	チキンステーキみそマヨソース 五目卵の花 インゲンのおかか和え 棒天 ご飯 お吸い物	ポトフ カニカマサラダ クワイと鶏肉の炒め物 フルーツ ご飯 コンソメスープ	秋刀魚の粕漬焼き 豆サラダ 大根のさっと煮 香の物 ご飯 みそ汁	柳川風 山芋とベーコンのサラダ 煮物 菜の花ワサビ ご飯 みそ汁	イカカツ 春雨サラダ 茄子とピーマンの肉味噌炒め 香の物 ご飯 お吸い物	タラの煮付け 大根サラダ きのご炒め 春菊のごま和え ご飯 みそ汁	キムチ炒め 揚げ出し豆腐 オクラのなめたけ和え うずら豆 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)																										
531	20.4	15.2	76.4	3.5	503	14.9	7.5	93.8	3.2	630	22.9	17	91	2.5	547	19.1	12.2	89.7	3.7	762	17.3	29.5	94.7	3.3	475	23.8	7.8	75.6	3	679	18.5	24.6	93.3	2.8
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)	
1571	54.3	41.2	243.3	9.3	1344	45.1	19.8	244.6	9.2	1603	51.5	39	252.1	8.3	1487	57.3	36.3	232.4	11.2	1833	43.9	59.3	264.1	8.5	1578	59	36.9	247.1	8.5	1767	56.9	59.3	246.3	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