

マルコシ クックチル献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日																											
朝	鱈のごま焼き 紅白なます ごま昆布 ご飯 みそ汁	いか小判 厚揚げのそぼろ煮 茶花豆 ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 塩麩金平 ご飯 みそ汁	炒り玉子の甘酢あんかけ 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	豆腐ステーキ ズッキーニ炒め フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉のごぼう巻き かぼちゃ煮 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	ベーコンエッグ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
404	15.3	4.4	74.8	2.3	555	21.7	5.9	101.8	1.9	484	11.8	14.1	74.7	2	519	18.1	19.3	68.1	2.9	440	10.4	8.3	79.4	2.3	390	10.5	3.9	76.3	1.9	428	13	16.1	57.7	2.2
昼	ばかしうどん 胡麻味噌和え 金平ごぼう 香の物	白身魚の香草焼き 焼きビーフン ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	豆腐のうま煮 ツキコンの高菜炒め 春菊の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	えびかつ 五目切干大根 もやしとザーサイのナムル 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー メンチカツ マカロニサラダ 福神漬 コンソメスープ	カレイの煮付け 豚肉とキャベツの炒め物 キヌサヤの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の南蛮漬け あさりとひじきの五目煮 菜の花の錦糸和え 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)																										
499	13.5	6.8	92.8	5.6	546	21.5	11.8	86.1	3	551	18.8	15.1	83.6	2.2	605	15.9	23.3	81.4	2.8	678	17.1	23.8	94.9	3.2	526	16.4	16.8	74.7	2.7	579	21.1	12.8	95.7	2.7
夕	肉団子の中華あんかけ クワイと木耳の炒め物 菜の花となめこの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 インゲンと白木耳のナムル 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の京風焼き 茄子のみぞれ和え あさりの玉子炒め 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの粕漬け焼き 貝柱の酢味噌和え 玉子しんじょう 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	メバルのもろ味噌焼き ササミときゅうりの梅和え 竹の子煮 香の物 ご飯 お吸い物	ひれかつ (胡麻ソース) クリームシチュー ハムと玉ねぎのマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	ポトフ エビカツ オクラのイタリアンサラダ 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)																										
592	22.4	12.2	96.4	2.7	497	19.3	12.4	76	3	498	19.9	12	74.5	4	514	22.1	10.2	79.3	2.9	387	17.8	2.9	70.2	3	612	18.6	14.7	98.4	4.8	485	14.6	8.8	86.6	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)
1495	51.2	23.4	264	10.6	1598	62.5	30.1	263.9	7.9	1533	50.5	41.2	232.8	8.2	1638	56.1	52.8	228.8	8.6	1505	45.3	35	244.5	8.5	1528	45.5	35.4	249.4	9.4	1492	48.7	37.7	240	8.2

※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	1.2
ロールパン(30g)2枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
朝	みそ五目煮 チャプチェ 香の物 ご飯 お吸い物	高野豆腐のそぼろ炒め 真砂炒め ふりかけ ご飯 みそ汁	玉子ロール ほうれん草炒め あみ佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ジャーマンポテト フルーツ パン コンソメスープ	ふわふわ揚げ生姜あん もやしのザーサイ和え 梅ごぼう ご飯 みそ汁	ハムステーキ 青菜のピーナッツ和え 味の花 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 ブロッコリーのマヨ玉和え フルーツ パン コンソメスープ HAPPY WHITE DAY!
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	426 11.7 6.2 78.1 2.2	447 17.5 10.1 70.4 2.1	427 13.4 11.2 67.7 2.5	534 14.7 21 70.5 2.6	522 13 18.6 73.2 2.9	480 13.2 11.6 80.1 2.9	474 15.5 24.1 49.2 2.2
昼	ちゃんぽん麺 白菜の油炒め クワイの粒マスタード和え ゼリー	油淋鶏 ツナと玉ねぎのサラダ 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの香草焼き コーンソテー チーズサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	照焼きハンバーグ 切干大根のゆず風味 イカカツ 白花豆 ご飯 みそ汁	白身魚の山椒焼き フレンチサラダ 角揚げ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根煮 カリフラワーの梅和え 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のゆず焼き 貝柱の酢味噌和え カニと野菜の包み蒸し 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	564 23.4 15.1 85.4 1.2	657 20.5 22.1 90.7 2.7	575 19.7 14.6 89.1 2.6	636 19.3 16.4 101.1 2.9	565 20.8 16.3 78.9 2	624 20.3 23.8 78.7 2.8	476 23 8.9 74.3 2.6
夕	秋刀魚の胡麻照り焼き 五目卵の花 キャベツの塩昆布和え エリンギ明太 ご飯 みそ汁	タラの中華野菜あんかけ わさび和え 金平ごぼう 高菜油炒め ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め カニコロッケ 菜の花の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き 豆サラダ たこ八 香の物 ご飯 みそ汁	ミートボールきのこシチュー さつま芋とりんごの重ね煮 春雨中華和え 香の物 ご飯 コンソメスープ	麻婆豆腐 春巻き アスパラサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	チンジャオロースー 南瓜煮 オクラのなめたけ和え 人参味噌 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)
	621 25 21.6 78.2 3.2	418 20.2 4.1 72.7 3	606 15.9 24.1 77.9 2.7	495 24.4 7.8 78.3 3.2	595 16.8 6.9 113.9 3.3	536 17.9 16 77.1 2.8	554 15.7 17.6 81 3.2
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)
	1611 60.1 42.9 241.7 6.6	1522 58.2 36.3 233.8 7.8	1608 49 49.9 234.7 7.8	1665 58.4 45.2 249.9 8.7	1682 50.6 41.8 266 8.2	1640 51.4 51.4 235.9 8.5	1504 54.2 50.6 204.5 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	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日																											
朝	大根のそぼろあん チンゲン菜のしらす和え うずら豆 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 インゲンの胡麻和え 味の花 ご飯 みそ汁	竹の子と木耳の味噌炒め 香の物 ご飯 みそ汁	カニ入りスクランブルエッグ 大根サラダ フルーツ パン コンソメスープ	肉じゃが さつま揚げの生姜醤油 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	小町麩と冬瓜の煮物 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯 みそ汁 春分の日	ウィンナー&目玉焼 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)																										
456	11.7	11	76	1.9	453	16.6	5.6	82.8	3	415	15.8	7.6	69.6	2.3	489	17.2	14.2	72.7	2.3	433	10.1	4.9	85.5	2.4	385	9.3	4.2	75.3	2.3	562	15.8	33.1	49.9	2.8
昼	焼きそば ササミときゅうりのナムル シューマイ フルーツ みそ汁	チキンステーキ 和風シャリアピンソース (和風シャリアピンソース) 温野菜とウィンナーのコンソメ煮 野菜コロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 大根金平 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ ご飯 みそ汁	つくね照り焼き 春雨炒め キャベツと鮭の和え物 磯わかめ ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け 家常豆腐 青菜の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	豚ローストマトソース (トマトソース) 大根のそぼろ炒め 合鴨と玉ねぎのマリネ 竹の子と菜の花のお浸し ご飯 みそ汁	海鮮麻婆 カニ風味シューマイ 涼伴三絲 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)																										
526	15	18.9	70.5	5.4	559	19.4	14.9	83.3	2.4	666	17.7	28.2	81.8	1.9	588	19.4	17.7	85.2	3.1	520	26.2	11.7	73.9	2.7	568	20.8	18.6	74.7	2.6	598	17.6	13.7	99.2	2.8
夕	サーモンフライ マカロニサラダ 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	サバの味噌煮 キャベツと竹輪の汐昆布和え 炒り玉子 香の物 ご飯 お吸い物	サワラのもろみ漬焼き 炊き合わせ 小松菜の辛子和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	タラの京風焼き 五目卵の花 ササゲのくるみ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き ひじき煮 えび団子 フルーツ ご飯 みそ汁	菜の花コロッケ カリフラワーサラダ ふきと豚肉の塩炒め フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの味噌バター焼き 春菊の胡麻和え 釜炊き生姜 ご飯 豚汁																											
	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)																										
573	16.1	15.6	88.8	1.9	568	19.3	19.7	74.8	2.5	513	21.7	9.8	82.9	4.4	423	19.8	5.2	73.4	4.1	657	23.7	19.8	93.7	2.5	631	12.4	22.7	91.3	2.1	454	18.6	10.1	70	2.5
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)																										
1555	42.8	45.5	235.3	9.2	1580	55.3	40.2	240.9	7.9	1594	55.2	45.6	234.3	8.6	1500	56.4	37.1	231.3	9.5	1610	60	36.4	253.1	7.6	1584	42.5	45.5	241.3	7	1614	52	56.9	219.1	8.1

※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	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
朝	鯖の生姜焼き インゲンのソテー ふりかけ(P) ご飯 みそ汁	大根と竹輪の煮物 南瓜サラダ あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	大葉巻照焼き かぶの柚子漬け 黒豆 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ パン コンソメスープ	石狩煮 もやしと水菜のフレンチ和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	さごしの生姜焼き もやしの胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	オムレツ 貝柱のサラダ 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)
昼	えび天そば モロヘイヤのなめこ和え 大学芋 フルーツ	タラときのこの蒸し焼き キャベツのごま酢和え 炒り豆腐 フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き あんかけがんと 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 キャロットラペ 香の物 ご飯 みそ汁	照り焼きチキン 五目昆布煮 えび入り団子 フルーツ ご飯 みそ汁	三色丼 切干大根 茶花豆 フルーツ みそ汁	豚ロースの山椒照り焼き ふきとちりめんの油炒め オクラの山芋和え 真砂炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	鶏の唐揚中華あんかけ 金平ごぼう 白菜のサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ ほうれん草とベーコンのサラダ 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	クリーミーコロッケ ごまサラダ きくらげの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜 (海鮮ソース) 白菜の韓国ナムル風サラダ ギョーザ 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	メパルの煮付け 筍と豚バラのオイスター炒め きゅうりのサラダ 香の物 ご飯 中華スープ	あさりの柳川風 菜の花と塩昆布の白和え 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの粕漬け焼き 白菜煮 ツナマリネ 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)
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)

※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			
日付	3月29日	3月30日	3月31日			
朝	鱈の照焼き いんげんのピーナッツ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 きのこ煮 黒豆 ご飯 みそ汁	アスパラとじゃが芋のそぼろ炒め ごぼうの胡麻サラダ カリカリ梅 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) 428 15.8 9.2 69 1.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 430 12.1 5.4 82.9 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) 459 12.8 8.4 82.1 2.5			
昼	たぬきうどん ひじきの炒り煮 竹輪サラダ フルーツ	ホキの粕漬け焼き 春雨のマヨ和え 南瓜煮 香の物 ご飯 みそ汁	メバルの柚子味噌焼き 竹輪の天ぷら 田舎煮 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) 541 17.3 11.5 90.8 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) 467 17.9 7.7 78.8 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) 498 20.6 8.1 83.9 2.8			
夕	焼き肉 かぶのコンソメ煮 クワイの梅肉和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ コンソメスープ	鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ じゃが芋のカレー炒め 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) 663 17.7 29.5 77.7 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) 675 19.4 27.3 83.4 3.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 567 20.6 15.8 81.8 1.7			
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) 1632 50.8 50.2 237.5 8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1572 49.4 40.4 245.1 8.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1524 54 32.3 247.8 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