



週間献立表



						金	土
						5月1日	5月2日
朝						さごしの胡麻焼き 厚揚げのそぼろ煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	ミートボール 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 (kcal) 466 タンパク質 (g) 17.5 脂質 (g) 8.5 炭水化物 (g) 77.8 塩分 (g) 2.6	エネルギー (kcal) 528 タンパク質 (g) 19.7 脂質 (g) 17.8 炭水化物 (g) 71 塩分 (g) 2.7
昼						豚ロースのおろしソース (おろしソース) 白菜とカニカマのサラダ ミートエッグ平焼き フルーツ ご飯 みそ汁	鮭のみりん焼き きゅうりと笹かまのさっぱり和え 大学芋 ゆず大根の甘酢和え ご飯 みそ汁
						エネルギー (kcal) 556 タンパク質 (g) 18.7 脂質 (g) 15.7 炭水化物 (g) 80.1 塩分 (g) 2	エネルギー (kcal) 535 タンパク質 (g) 22.5 脂質 (g) 7.5 炭水化物 (g) 93.8 塩分 (g) 2.6
夕						豆腐のうま煮 ハムきの炒め クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	かつ煮 オクラのおかか和え 煮物 春菊の胡麻和え ご飯 みそ汁
						エネルギー (kcal) 522 タンパク質 (g) 18.8 脂質 (g) 10.6 炭水化物 (g) 87.5 塩分 (g) 2.8	エネルギー (kcal) 595 タンパク質 (g) 18.4 脂質 (g) 17.8 炭水化物 (g) 88.2 塩分 (g) 2.7
1日計						エネルギー (kcal) 1544 タンパク質 (g) 55 脂質 (g) 34.8 炭水化物 (g) 245.4 塩分 (g) 7.4	エネルギー (kcal) 1658 タンパク質 (g) 60.6 脂質 (g) 43.1 炭水化物 (g) 253 塩分 (g) 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

マルコシ クックチル献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
朝	高野豆腐のそぼろ炒め ピリ辛ごぼう揚げ のり佃煮 ご飯 みそ汁	赤魚の塩焼き 大根のカニカマあん うぐいす豆 ご飯 みそ汁	五目煮 ササゲの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト アスパラサラダ フルーツ パン コンソメスープ	豆腐ステーキ ほうれん草炒め 香の物 ご飯 みそ汁	炒り玉子の甘酢あんかけ 茄子の生姜醤油 あみ佃 ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー 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)	438 17.3 3.5 81.9 1.9	473 16.9 9.8 77.4 2.2	473 13.3 13 77.2 2.8	514 13 16.1 76.9 2.8	493 15.6 12.9 77 2.2	482 15.8 24.3 51.3 2.6
昼	けんちんそば 厚焼き玉子 竹輪の蒲焼 フルーツ	蒸し鶏 ひじきの五目煮 味山菜 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁	ホッケ焼き 白菜ときゅうりの梅和え 玉子と豆腐のしんじょう きくらげ昆布 ご飯 みそ汁	ゴーヤ炒め 大根の青じそ和え 京風がんも 中華うり ご飯 みそ汁	メバルもろみ焼き ニラ玉 ビック焼売 うずら豆 ご飯 みそ汁	牛焼肉 カリフラワーサラダ 菜の花のおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 切干大根のそぼろ炒め 長芋のわかさし和え 子持ちサラダ 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)	570 21.5 18.6 78.4 3.9	457 18.7 9.9 70.7 2.8	579 16 20 81.3 2.9	540 21.5 9 88.8 3.1	577 18.3 21.9 74.4 2.9	571 18.6 18.3 80.4 2.6
夕	ポークさっぱり炒め 煮物 ほうれん草の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	八宝菜 カリフラワーの中華和え チーズ包み揚げ フルーツ ご飯 中華スープ	明太子コロッケ あさりのマリネ 五日野菜天 フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 牛肉の含め煮 貝柱の酢味噌和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き インゲンのピーナッツ和え 棒天 フルーツ(みかん缶) ご飯 みそ汁	白身魚の香味ソース 合鴨と玉ねぎのマリネ 野菜コロッケ ゼリー ご飯 みそ汁	餃子の中華あんかけ ササミと白菜の金胡麻和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯 中華スープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	480 12.7 10.1 82.5 2.3	625 15.9 16.9 100.1 2.7	524 15.1 12.9 84 2.9	568 23 15.4 80.6 2.5	628 20.1 17.9 93 1.9	481 12.8 6.5 90.3 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)	1488 51.5 32.2 242.8 8.1	1555 51.5 36.6 248.2 7.7	1576 44.4 45.9 242.5 8.6	1622 57.5 40.5 246.3 8.4	1698 54 52.7 244.4 7	1534 47.2 49.1 222 7.8

※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	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
朝	肉じゃが オクラのおかか和え ふりかけ ご飯 みそ汁	肉野菜炒め ポテトサラダ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ハムステーキ なすの肉味噌あん 味の花 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ツナマリネ フルーツ パン コンソメスープ	炒り豆腐 モロヘイヤのおろし和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	お麩の玉子とじ インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 コーンソテー 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)
	473 10.2 10.6 81.6 1.4	502 13.4 15.7 74.2 2.1	509 12.5 15.2 78.3 2.7	487 15.3 16.4 70 3.2	426 15.6 7.1 72.3 1.9	394 11.4 4.3 75.6 2.2	421 14 11.8 64.9 2.8
昼	きつねうどん きゅうりと竹輪のさっぱり和え あさりの玉子とじ フルーツ	ホキの粕漬け焼き クワイ炒め 大根と竹輪のごま酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフカレー シーザーサラダ フルーツ(白桃缶) 福神漬け コンソメスープ	エビカツ 冬瓜のかにあんかけ 大学芋 香の物 ご飯 みそ汁	中華風カニ玉 白菜サラダ 春雨のそぼろ炒め フルーツ ご飯 中華スープ	サンマの塩焼き 南瓜のいとこ煮 おかずぜんまい ご飯 豚汁	豚肉と厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーサラダ 山芋磯辺揚げ 白花豆 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)
	530 16.6 7.8 94.3 5.3	535 22.1 12.4 79.6 2.5	721 15.7 31.6 89.7 3.9	537 14 10.4 95 2.6	488 10.7 9.4 86.4 2.3	613 22 20.2 80.9 2.4	745 20.2 32.4 90.2 2.6
夕	サーモンフライ キャロットラペ 菜の花の小エビ和え 野沢菜漬け ご飯 みそ汁	豚肉ごぼう巻き 菜の花の煮浸し もやしの中華和え フルーツ ご飯 みそ汁	たらきのこバター醤油 ポテトとハムのコンソメ煮 菜の花のしらす和え 香の物 ご飯 お吸い物	赤魚の煮付け ごぼうサラダ 五目野菜天 茶花豆 ご飯 みそ汁	豚肉とキャベツの味噌炒め 厚焼き玉子 がんも煮 香の物 ご飯 お吸い物	肉団子の海鮮あんかけ (海鮮ソース) オクラのなめたけ和え カレーボール フルーツ ご飯 みそ汁	ブリの照り焼き 刻み昆布煮 菜の花のピーナッツ和え 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)	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)
	484 16.3 11.5 76.2 2.1	469 12.8 11 78.2 2.1	417 20.1 1.9 79.3 2.3	530 20.2 8.6 91.3 2.9	626 18.4 24.1 80.1 2.2	510 24.5 4.9 90.5 2.9	493 23.5 8.1 82.2 2.8

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)
	1487 43.1 29.9 252.1 8.8	1506 48.3 39.1 232 6.7	1647 48.3 48.7 247.3 8.9	1554 49.5 35.4 256.3 8.7	1540 44.7 40.6 238.8 6.4	1517 57.9 29.4 247 7.5	1659 57.7 52.3 237.3 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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
朝	五目玉子焼き 青菜のソテー カリカリ梅 ご飯 みそ汁	厚揚げ肉味噌あん 切干大根煮 チンゲン菜くるみみそ汁 みそ汁	ホッケの照り焼き 牛肉の含め煮 黒豆 ご飯 みそ汁	白菜の洋風煮 イタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鯖の生姜焼き クワイの小エビ炒め 高菜炒め ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 インゲンの胡麻和え あみ佃 ご飯 みそ汁	じゃがいものカレー炒め ブロッコリーサラダ 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)
	408 11 9.7 66.4 2.7	520 15.2 13.7 82.3 2	531 19.1 11.1 86.3 2.9	496 17.1 18.9 65.4 2.7	473 15.3 12.5 71.7 2.2	467 16.5 8.1 81.5 2.7	426 10.4 19.7 53.6 2.5
昼	焼きそば オムレツ ター菜のナムル フルーツ みそ汁	鶏のねぎ塩焼き 田舎煮 南瓜入りしんじょう フルーツ ご飯 みそ汁	牛丼 ニラ玉 菜の花のしらす和え フルーツ みそ汁	メバルの粕漬焼き 五目昆布煮 アスパラの胡麻和え 味の花 ご飯 みそ汁	オムレツマトクリームソース (トマトクリームソース) ひじきサラダ エビかつ 香の物 ご飯 みそ汁	唐揚げ (おろしソース) 貝柱の酢味噌和え エリンギの明太子炒め フルーツ ご飯 みそ汁	豚のピリ辛味噌炒め オクラの塩昆布和え 厚揚げ煮 三色豆 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)
	504 15.5 17.8 70.5 6.3	613 22 17.3 88.5 3.3	676 19.5 23.5 93.1 2.8	503 24.4 9.3 77.7 2.9	587 15.9 18.7 87 4.2	620 20.6 19.3 89.9 3	631 16.6 19.8 94 2.7
夕	海鮮フライ 肉じゃが マカロニサラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	アジのもろみ漬焼き 白菜のレモン酢和え 金平ごぼう 香の物 ご飯 みそ汁	麻婆茄子 キャベツとツナのマヨ醤油和え 焼売 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉とパプリカの中華炒め 棒々鶏 チンゲン菜とツナのソテー 香の物 ご飯 みそ汁	三色丼 冬瓜とあさりの煮物 もやしと水菜の青じそ和え フルーツ みそ汁	白身魚の胡麻照り焼き 棒天 小松菜の錦糸和え 釜炊生姜 ご飯 お吸い物	ブリのごま焼き カニカマサラダ 菜の花のお浸し 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)
	623 15.9 13.1 102.9 2.9	433 18 5 76.4 3.2	543 12.8 18.6 79.1 3.4	675 19.3 33.3 69.6 2.1	475 20.4 7.4 83.8 2.7	511 21.7 9.9 79.6 2.1	446 21.5 8.7 69.2 2.5
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)
	1535 42.4 40.6 239.8 11.9	1566 55.2 36 247.2 8.5	1750 51.4 53.2 258.5 9.1	1674 60.8 61.5 212.7 7.7	1535 51.6 38.6 242.5 9.1	1598 58.8 37.3 251 7.8	1503 48.5 48.2 216.8 7.7

*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)	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	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
朝	つくね小判 卵の花 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め しらすおろし 味の花 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 豚肉と筍の煮物 菜の花わさび ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 白菜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	あさりの柳川風 オクラのなめたけ和え 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	筑前煮 ひじきの白和え カリカリ梅 ご飯 みそ汁	ウィンナー&目玉風オムレツ 春雨サラダ 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)
	488 15.3 12.5 76.8 2.3	451 12.6 10.7 73 2.7	550 16.1 20 75.5 3.1	383 11.3 7.9 65.8 2.3	427 14.9 4.8 79.8 2.3	465 15.6 10.5 75.6 2.5	524 17.4 26.8 53.6 3.5
昼	えび天そば 切干大根 ほうれん草ときのこの白和え フルーツ	秋刀魚の山椒焼き チンゲン菜とザーサイのナムル 餃子 ゆず大根の甘酢和え ご飯 みそ汁	メルルーサの京風焼き 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮浸し 野沢菜昆布 ご飯 みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース カレーコロッケ ツナとコーンのマリネ 茶花豆 ご飯 みそ汁	チキン南蛮 なすの肉味噌あん 菜の花の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉のピーナッツ炒め たらもサラダ エビかつ フルーツ ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き きゅうりと竹輪のさっぱり和え 五目刻み昆布煮 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)
	548 19.7 15.7 82.3 3.8	602 21.1 20.7 77.6 2	437 14.9 8.4 75.4 3.6	630 16.4 17 101.7 3.7	759 20.6 35.1 88.1 2.5	699 18.5 29.2 87.9 1.5	461 22.4 9.2 71.9 2.5
夕	ポークチャップ アスパラサラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯 みそ汁	ミートボールのきのこソース マヨ玉サラダ 人参とツナ炒め フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜 (海鮮ソース) トマトときのこの和え物 春巻き フルーツ ご飯 中華スープ	白身魚の照焼き 牛時雨煮 焼売 香の物 ご飯 みそ汁	タラの西京焼き ササミときゅうりの梅和え ニラやし天 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの煮付け さつま芋のレモン煮 オニオンソテー 香の物 ご飯 お吸い物	海鮮炒め 菜の花のしらす和え シューマイ 塩麴金平 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)
	570 17.3 22 73.3 2.9	549 19.5 6.5 100.7 3	636 19 21.3 88.7 2	623 25 18.2 86 2.7	401 22 3.1 69.2 4.1	455 12.7 3.7 91.2 3.7	555 17 16.5 82.6 1.9

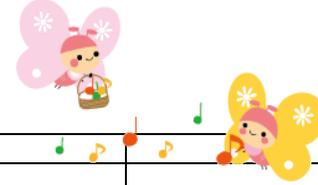
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1606 52.3 50.2 232.4 9	1602 53.2 37.9 251.3 7.7	1623 50 49.7 239.6 8.7	1636 52.7 43.1 253.5 8.7	1587 57.5 43 237.1 8.9	1619 46.8 43.4 254.7 7.7	1540 56.8 52.5 208.1 7.9

*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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



週間献立表



曜日	日						
日付	5月31日						
朝	アジの梅肉焼き 肉じゃが 白花豆 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)	548	18.3	13.3	85.9	2.6	
昼	ちゃんぽん麺 ひきじの煮物 野菜コロッケ フルーツ						
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	569	24	14.6	87.7	1.8	
夕	鶏肉のチーズ焼き 白菜サラダ クリームシチュー 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)	574	22.9	17.3	77.6	3.8	
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)	1691	65.2	45.2	251.2	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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7