



# 週間献立表



日付	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日
朝	豚玉キャベツ炒め インゲンとツナの汐昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子 マカロニサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	あさりのチャウダー ササゲのツナ和え フルーツ パン コンソメスープ	お麩の玉子とじ 冬瓜のきのこあん まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ほうれん草の平焼き 菜の花と汐昆布の和え物 たこ八 ご飯 みそ汁	ハムステーキ さつま芋サラダ 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)
昼	ポークカレー ごまサラダ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	サワラの京風焼き フレンチサラダ 炊き合わせ ふきの酢味噌和え ご飯 お吸い物	白身魚の山椒焼き 竹輪の胡麻酢和え ささみフライ 香の物 ご飯 みそ汁	牛肉ごぼう じゃが芋のそぼろあん 玉子しんじょう天 フルーツ ご飯 みそ汁	サバの粕漬け焼き 五目卵の花 春雨のかりかり梅和え 香の物 ご飯 みそ汁	回鍋肉 インゲンと白木耳のナムル 海鮮焼売 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)
夕	ホキのもろみ味噌焼き 煮物 ポテトサラダ 高菜炒め ご飯 みそ汁	ポークの生姜焼き 大根の梅和え クワイの中華炒め フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉のマスタード焼き 大根とベーコンのコンソメ煮 キャロットラペ 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	カレイの照焼き 貝柱の酢味噌和え 白花豆 香の物 ご飯 お吸い物	中華風トマトソース (中華風トマトソース) あさりと白菜の炒め物 煮物 フルーツ ご飯 中華スープ	ぶりの照り焼き 人参とツナの玉子炒め 甘辛肉団子 長芋の青のり和え ご飯 みそ汁
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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)
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)

※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	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
朝	みそ五目煮 春菊の胡麻和え 三色豆 ご飯 お吸い物	ふわふわ揚げ生姜あん 切干大根のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	青菜の玉子炒め もやしのたらこ和え ふりかけ ご飯 みそ汁	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	きゅうりと鶏の甘酢炒め 煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 筑前煮 あみ佃煮 ご飯 みそ汁	ウィンナーソテー フレンチ和え 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)
521	17.5 9.6 90.1 2.9	529 13.7 15.4 82.4 3	510 17.1 16 70.6 2.2	402 12.1 13 60.6 2.7	463 12.2 8.9 81.2 2.3	439 13.6 7.2 78.8 2.3	443 13.3 21.7 50 2.6
昼	野菜天うどん 炒り豆腐 南瓜のいとこ煮 フルーツ	メバルの柚子味噌焼き 筍の煮物 枝豆のくるみ和え 香の物 ご飯 お吸い物	赤魚の粕漬け焼き 肉ニラ炒め きゅうりのさっぱり和え 味山菜 ご飯 みそ汁	ハンバーグ バーベキューソース アスパラサラダ フライドポテト チンゲン菜のしらす和え ご飯 みそ汁	カレイの京風焼き 豆サラダ ひじき煮 香の物 ご飯 お吸い物	つくね大葉巻きハンバーグ 豚肉と大根の炒め物 小松菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	アジのみりん焼き 卵の花 ポテトサラダ 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)
634	19.9 10.4 111 5	466 23.4 6.8 77 2.7	426 19.3 5.8 70.5 2.7	494 13.2 12.7 79.8 2.5	454 24.3 4.9 77 3.7	572 21.8 15.6 83.8 3.1	495 21.3 12 73.5 2.8
夕	白身魚の山椒焼き ポークさっぱり炒め 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	チキンシャリアピンスソース (和風シャリアピンスソース) マヨ玉サラダ 五目野菜天 フルーツ ご飯 コンソメスープ	厚揚げの中華あんかけ ひじきサラダ 菜の花の煮浸し ゼリー ご飯 みそ汁	さんまの塩焼き 切り昆布炒め キャベツの和え物 ご飯 豚汁	豆腐のうま煮 竹輪の磯辺揚げ オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	タラの煮付け 金平ごぼう インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の葱味噌焼き 炒り玉子 カリフラワーの和え物 うぐいす豆 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)
457	22.1 6.4 73.8 2.6	623 21.8 15.1 96.2 2.7	473 12.8 8.7 86.3 3.3	555 21 20.7 68.1 1.5	530 18.2 13 83.2 2.9	431 20.4 4 77.8 2.6	594 23.6 15.3 87 2.8

1日計	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1612	59.5	26.4	274.9	10.5
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1618	58.9	37.3	255.6	8.4
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1409	49.2	30.5	227.4	8.2
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1451	46.3	46.4	208.5	6.7
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1447	54.7	26.8	241.4	8.9
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1442	55.8	26.8	240.4	8
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1532	58.2	49	210.5	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



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日																											
朝	サバの塩焼き 浅漬け クワイの小エビ炒め ご飯 みそ汁	いか小判 なすの肉味噌 チンゲン菜の辛子和え ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め 冬瓜のおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ アスパラサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ホッケの塩焼き ササゲのツナ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 もやしの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	クリームシチュー シーディッシュマリネ 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)																										
466	15.7	12	70.6	2	539	19.1	8.4	94.3	1.7	409	13.4	6.5	73.6	2.3	497	17.7	16.1	69.4	2.7	413	17.6	7.6	66.2	2.3	417	14.2	5.7	75.2	2.9	480	13.1	20.7	60.4	3.7
昼	冷やしとろろそば ふろふき大根風 コーン焼売 フルーツ	ポーク生姜焼き 菜の花の白和え 春巻き フルーツ ご飯 みそ汁	ホキの粕漬け焼き オクラの塩昆布和え えび入り団子 ごま昆布 ご飯 みそ汁	蒸し鶏 ピリ辛ツキコン ほうれん草の粉チーズ醤油和え 大学芋 ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース ごぼうサラダ 野菜コロッケ フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚のきのこソース (和風きのこソース) 小松菜とカニかまの煮びたし かぼちゃしんじょう あみ佃 ご飯 みそ汁	親子丼 切干大根 菜の花の辛子和え ふきの金平 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)																										
487	15.8	8.2	86	4	604	19.2	18.1	87.8	2	515	22.4	7.8	84.9	3	655	23.1	22.1	89.8	3.4	572	12	13.1	98.1	2.1	397	19.4	3.1	72.7	3.1	662	28.3	23.6	79.7	2.1
夕	牛焼肉 アスパラの胡麻和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 みそ汁	サゴシのマヨネーズ焼き がんと煮 インゲンのカニカマ和え 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛唐揚げ もやし炒め あさり佃煮 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の西京焼き チンゲン菜とツナのソテー クワイのくるみと和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め あんかけがんと煮 若布の酢の物 三色豆 ご飯 みそ汁	海鮮炒め 餃子 インゲンのナムル フルーツ ご飯 みそ汁	鮭の照り焼き ひじきサラダ ピリ辛ごぼう揚げ 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)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
637	18.6	20.7	91	3.3	588	23.8	20.4	73.6	3.3	648	22.1	21.7	87.1	2.6	501	22.3	9.7	78.6	3.7	576	21.4	15.4	86.5	3.5	531	16.6	13.6	84.6	1.8	480	21.8	10	73	2.9
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)																										
1590	50.1	40.9	247.6	9.3	1731	62.1	46.9	255.7	7	1572	57.9	36	245.6	7.9	1653	63.1	47.9	237.8	9.8	1561	51	36.1	250.8	7.9	1345	50.2	22.4	232.5	7.8	1622	63.2	54.3	213.1	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)	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	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
朝	甘辛肉団子 海老の炒め物 ふりかけ ご飯 みそ汁	五目玉子焼き 金平ごぼう 昆布豆 ご飯 みそ汁	白身魚の生姜焼き 大根のさっと煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ササゲマヨ和え フルーツ パン コンソメスープ	大根のそぼろあん チンゲン菜のしらす和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	筑前煮 菜の花の白和え 真砂炒め ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 コーンサラダ 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)
471 17.3 8.7 79.2 2.2	435 12.3 7.5 77.1 1.8	453 14.1 4.5 86.9 2.1	509 17.1 23.3 58.4 3.6	444 10.4 10.1 76.1 2	465 14.6 8.5 81.4 2	466 16.7 14.9 65.7 2.3	
昼	焼きそば 筍の土佐煮 フルーツ みそ汁	木須肉(ムースロー) 白菜のなめたけ和え シューマイ フルーツ ご飯 みそ汁	タンドリーチキン ジャーマンポテト カニカマのマリネ フルーツ ご飯 コンソメスープ	豚肉と茄子の甘酢炒め 山芋サラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 白菜の煮浸し ツナと玉ねぎのマリネ うずら豆 ご飯 お吸い物	サーモンフライマリネ (マリネ) 春雨炒め 大根サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ブリの胡麻焼き 小松菜の煮浸し 竹輪天 高菜メンマ 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)
526 20.7 11.4 81 2.2	535 10.9 15.7 85.2 3.2	501 19.9 11.8 76 2.7	470 18.9 9.5 76.1 2.7	581 17.1 6.2 111.4 2.7	551 13.7 19.1 79.1 2.8	544 21 13.6 84.7 3	
夕	メバルの胡麻焼き 小松菜のピーナッツ和え 平焼き 塩麴金平 ご飯 みそ汁	クリーミーコロッケ カリフラワー明太和え 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	八宝菜 ササミと大根の梅和え 春巻き 香の物 ご飯 中華スープ	ホッケの照焼き 竹の子の味噌炒め 青菜の和え物 おかずぜんまい ご飯 みそ汁	ミートボールのきのこおろしソース マヨ玉サラダ 大学芋 フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆茄子 白菜イタリアンドレッシング和え 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁	肉豆腐 昆布煮 菜の花の錦糸和え 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)
1412 49.7 32.3 224.2 9.6	1535 41.5 39.5 245.8 7.7	1524 54 31.4 247.5 7.5	1562 54 53 214.7 8.7	1722 54.5 40.7 275.5 7.9	1566 46.1 43.6 241.7 7.2	1523 59.1 39.8 229.8 7.8	
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)
1412 49.7 32.3 224.2 9.6	1535 41.5 39.5 245.8 7.7	1524 54 31.4 247.5 7.5	1562 54 53 214.7 8.7	1722 54.5 40.7 275.5 7.9	1566 46.1 43.6 241.7 7.2	1523 59.1 39.8 229.8 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			
日付	6月28日	6月29日	6月30日			
朝	石狩煮 ゆず入り春雨 梅かつおザーサイ ご飯 お吸い物	ジャーマンポテト もやしの和え物 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	サゴシの柚子焼き イカと里芋の煮物 海苔佃煮 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) 373 8.3 2.9 78.6 2.8	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 517 14.1 16.3 77.7 3.1	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 20 5.1 76.8 2.5			
昼	醤油ラーメン 冬瓜とあさりの煮物 ビックシューマイ フルーツ	ハンバーグおろしソース (おろしソース) 五目ひじき 炒り玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉の塩炒め コールスローサラダ カレー風味さつま煮 フルーツ 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) 561 19.4 12.9 90.9 7.2	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 551 17 13.6 89.9 2.5	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 532 18.3 12.7 85.2 2.6			
夕	ポークチャップ ツナソテー 山芋の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ふきとしらすの煮物 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ 貝柱の酢味噌和え メンチカツ 香の物 ご飯 中華スープ			
	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 507 17.1 12.4 79.4 2.9	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 499 20.3 12.8 71.5 3.4	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 597 19.1 17.9 86.5 3.5			
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) 1441 44.8 28.2 248.9 12.9	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1567 51.4 42.7 239.1 9	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1571 57.4 35.7 248.5 8.6			

\*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	1.2
ロールパン(30g)2ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7