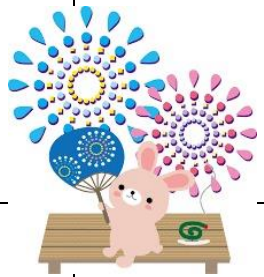


7月 週間献立表

日付		水		木		金		土	
		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日	
朝		ウイナーソーテー マカロニの味噌マヨ和え フルーツ パン コンソメスープ		だし巻き玉子 牛肉とじゃが芋の甘辛煮 インゲンの汐昆布和え ご飯 みそ汁		高野豆腐のそぼろ炒め モロヘイヤとなめこの和え物 ごま昆布 ご飯 みそ汁		ポトフ 白菜サラダ ミートオムレツ 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)				
昼		ひれかつ ハヤシカレー イタリアンサラダ うずら豆 ご飯 みそ汁		アジの梅肉焼き 芋天 香の物 ご飯 豚汁		サンマの塩焼き ツナの玉子炒め ササミのゆず風味 香の物 ご飯 みそ汁		ポーク生姜焼き 菜の花のソーテー クワイの粒マスタード和え 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)				
夕		ホキの粕漬け焼き 五目切干大根 甘辛肉団子 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁		餃子 海鮮炒め 涼伴三絲 フルーツ ご飯 みそ汁		親子丼 小松菜のピーナッツ和え 豆乳がんと煮 フルーツ みそ汁		鮭フライ 豆サラダ ブロッコリーソーテー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日																											
朝	鯖の塩焼き きのこソテー ゆず大根甘酢和え ご飯 みそ汁	小町麩と冬瓜の煮物 インゲンのくるみと和え 香の物 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げそばろあん 里芋の煮物 高菜炒め ご飯 みそ汁	鶏肉とアスパラのレモン炒め 春雨の中華和え フルーツ パン コンソメスープ	鱈の照焼き 菜の花の錦糸和え 三色豆 ご飯 みそ汁	筑前煮 ぜんまいの白和え 真砂炒め ご飯 みそ汁	クリームシチュー 大根サラダ 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)																										
484	14.3	15.4	70.8	2.2	361	8.8	2	76.2	2	552	15.7	16.8	83.4	3.1	473	15.4	12.1	74.8	2.4	454	18.3	8	75.7	2	409	11.6	5.9	75.6	2.3	438	12.6	13.9	66.1	3.5
昼	七塔そうめん 竹輪の磯辺揚げ 卵の花 ゼリー	つくね大葉巻きハンバーグ あさりの玉子とじ オクラのなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の香味ソース マカロニサラダ チーズ餃子 昆布豆 ご飯 みそ汁	白身魚の京風焼き 煮物 海藻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	かつ煮 ふきのちりめん炒め ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	冷しゃぶ クワイの中華炒め ひじきの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁	中華風カニ玉&春巻き チンジャオロース もやしのごま和え 釜炊き生姜 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
477	13.2	7.2	87.1	7.7	520	21.4	10.7	83.2	3.3	666	24.6	20.4	92.4	2	406	13.5	4.3	76.5	4	636	18.7	17.1	99.4	2.8	633	24	17.2	94.2	3.7	530	13.7	14.7	82.8	3
夕	豚肉のオイスターソース 大根のナムル 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の胡麻焼き 家常豆腐 ほうれん草の和え物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	鶏の山椒照り焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 棒天 フルーツ ご飯 お吸い物	ハンバーグおろしソース (おろしソース) インゲンのカニカマ和え きくらげ炒め 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	回鍋肉 切干大根煮 ハムマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 高野豆腐煮 きゅうりと竹輪のサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鰯の生姜焼き 肉じゃが あさりの和え物 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
493	16.3	11.6	79.6	2.8	489	22.7	9.5	75.4	2.5	590	22.2	17.4	83	2.9	513	15.5	14.7	79.5	3.2	517	17.3	11.4	84.8	3	453	23.8	8.8	67.1	2	479	23.4	7.3	79.1	2.7
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1454	43.8	34.2	237.5	12.7	1370	52.9	22.2	234.8	7.8	1808	62.5	54.6	258.8	8	1392	44.4	31.1	230.8	9.6	1607	54.3	36.5	259.9	7.8	1495	59.4	31.9	236.9	8	1447	49.7	35.9	228	9.2

※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	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
朝	メバルのもろみ焼き なすの肉味噌 きくらげ昆布 ご飯 みそ汁	つくね磯焼き 大根と竹輪のごま酢和え ふりかけ ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 春雨炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ ペネサラダ フルーツ パン コンソメスープ	炒り豆腐 もやしの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 ササゲのツナ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 菜の花サラダ 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)
	458 18.1 9.7 71.9 3.2	511 15 15 75.4 2.7	476 14.4 9.4 80.8 2.8	526 16.4 16.5 77.7 3.4	423 16.7 9.1 66.6 2.6	467 17.9 7.3 80 2.6	455 15.3 23.6 45 2.3
昼	きのこうどん チャンプルー さつま芋の甘露煮 フルーツ	夏野菜カレー 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ フルーツ コンソメスープ	甘辛唐揚げ 白菜サラダ たこ八 フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの煮付け 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の白和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬焼き かぶの和風煮 青菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 大根のゆず風味 ほうれん草の小エビ炒め 香の物 ご飯 お吸い物	厚揚げ海鮮八宝菜 (海鮮ソース) 茄子の煮浸し キャベツマリネ 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)
	494 14.5 5.7 92.7 4.4	664 17.4 23.6 93 3.6	649 20 22.2 89.3 2.6	463 14.6 7.1 83.4 1.8	495 20.1 6.8 84.8 1.4	521 17.3 17.8 69.8 3.1	491 14.3 12.4 78.5 2.3
夕	チキンのマスタード焼き えびかつ うずら豆 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの西京焼き チンゲン菜とツナのソテー クワイの梅和え 香の物 ご飯 お吸い物	鱈の胡麻照り焼き ふき煮 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯 みそ汁	八宝菜 ブロッコリーのハムサラダ ピリ辛ごぼう揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	あさりの柳川風 炊き合わせ アスパラサラダ 梅ごぼう ご飯 みそ汁	牛丼 マヨ玉サラダ 棒天 フルーツ みそ汁	白身魚の幽庵焼き 含め煮 貝柱の酢味噌和え 高菜炒め 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)
	645 24.1 21.5 84.5 3.3	450 21.1 7.4 71.2 3.9	436 21.8 4.4 76 2.6	451 14.4 9.2 75.8 2.6	556 20.4 12.9 88.5 3.2	721 19.6 27.9 93.8 2.3	488 23.2 6.5 81.8 3.2

1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	1597 56.7 36.9 249.1 10.9	1625 53.5 46 239.6 10.2	1561 56.2 36 246.1 8	1440 45.4 32.8 236.9 7.8	1474 57.2 28.8 239.9 7.2	1709 54.8 53 243.6 8	1434 52.8 42.5 205.3 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



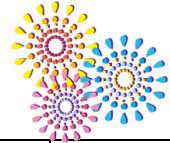
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
朝	ホッケの南部焼き 南瓜のいとこ煮 桜でんぶ ご飯 みそ汁	五目煮 ほうれん草のカニカマ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	豆腐の野菜あんかけ 金平ごぼう うぐいす豆 ご飯 みそ汁	鶏肉のトマト煮 ハムマリネ フルーツ パン コンソメスープ	ハムステーキ 茄子の生姜醤油 小松菜のピーナッツ和え ご飯 みそ汁	厚揚げ野菜あんかけ (野菜あん) キヌサヤのおかか和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー ごぼうサラダ 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)
	470 18 7 85.9 1.6	443 12.9 9.5 75.3 2.6	508 10.6 9.2 94.1 2.1	452 15.6 9.4 75.7 2.8	505 11.1 16.8 75.9 2	393 11 5.6 73.9 2.5	485 13.2 26.5 50 2.6
昼	野菜天そば 筍の土佐煮 オクラの和え物 フルーツ	エビカツ&野菜コロッケ ひじきサラダ 炒り玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉のチーズ焼き ペンネソーテー さつま芋サラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	メパルの香草焼き 里芋の肉味噌あん えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の山椒照り焼き 春雨サラダ さつま揚げの煮物 香の物 ご飯 みそ汁	三色丼 あさりと冬瓜の煮物 ニラもやし天 フルーツ みそ汁	豆腐のうま煮 ほうれん草和え 七味炒め 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)
	455 15.4 7.6 81.8 3.8	556 14.1 14.5 90.7 2.5	656 23 19.5 93.2 2.1	572 24.3 11 92.2 4	479 22.6 6.3 80.8 3.1	479 20.2 6.8 85.9 2.7	479 17.8 11.1 75.6 2.4
夕	豚肉のスタミナ炒め たらもサラダ がんも煮 香の物 ご飯 みそ汁	サワラのもろみ焼き ササミと大根の梅和え 春巻き 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の京風焼き キャベツときゅうりの和え物 炊き合わせ 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 ひじきの五目煮 菜の花のしらす和え あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	ポークチャップ 高野豆腐煮 インゲンの胡麻味噌和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ニラ玉 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の南部焼き 含め煮 さつま芋のレモン煮 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)
	591 21.7 19.9 78.6 2.6	484 19.9 10.1 74.2 3.6	462 19.2 9.3 73.2 3.8	515 22.6 12.5 76.5 2	593 22.1 16.5 86.8 3.2	533 22 15.7 71.5 2.8	566 20.1 7.1 104.2 2.1
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)
	1516 55.1 34.5 246.3 8	1483 46.9 34.1 240.2 8.7	1626 52.8 38 260.5 8	1539 62.5 32.9 244.4 8.8	1577 55.8 39.6 243.5 8.3	1405 53.2 28.1 231.3 8	1530 51.1 44.7 229.8 7.1


*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							
日付	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日							
朝	肉じゃが 韓国ナムル風サラダ あみ佃 ご飯 みそ汁	菜の花と豚肉の辛子醤油炒め キャロットラペ 味の花 ご飯 みそ汁	バーグピカタ 糸こんにゃくの炒り煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁	オムレツクリームソース マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め 冬瓜のカニあん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 ひじきサラダ 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)	412 10.2 4.5 81.4 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)	452 13 9.4 76.7 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	516 14.6 12.8 83.6 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)	567 17.7 20.7 77.3 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)	408 11.9 6.5 73.3 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	510 11.8 12.9 85.8 2.5	
昼	焼きそば ブロッコリーサラダ 厚焼き玉子 フルーツ みそ汁	肉団子の五目あんかけ ササゲの胡麻和え クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	ホッケの照焼き 合鴨サラダ 竹輪の磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のマリネ (マリネ) ササミとキャベツのさっぱり和え 卵の花 高菜炒め ご飯 みそ汁	豚肉のごぼう巻き イカと里芋の煮物 フレンチサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの生姜焼き 炒り豆腐 ごま酢和え 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)	488 15.1 16.4 68.5 5.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	536 20.5 10.1 88.9 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	533 20.3 14.7 77.1 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	408 20.4 3.9 72.1 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	571 16.5 16.6 87.2 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)	511 23.2 12.1 73.5 2.5	
夕	サンマのゆず焼き 野菜コロッケ カリフラワー金胡麻和え ご飯 豚汁	カレイの塩焼き 揚げ出し豆腐 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 きのこソテー 三色豆 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の野菜あんかけ あさりの玉子炒め いんげんのピーナッツ和え ゆず入り春雨 ご飯 みそ汁	タラの京風焼き エリンギとベーコンの和風煮 エビシューマイ 香の物 ご飯 みそ汁	マヨ玉サラダロールフライ トマトポトフ 大根の青じそ和え 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)	641 23.7 26.1 73.2 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	508 17.2 11.5 81.5 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	562 20.4 13.7 87.9 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	544 23 14.5 76.4 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)	520 22.2 12.9 78.2 4.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	638 14.8 23.9 87.9 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)	1541 49 47 223.1 9.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1496 50.7 31 247.1 7.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1611 55.3 41.2 248.6 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1519 61.1 39.1 225.8 8.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1499 50.6 36 238.7 9.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1659 49.8 48.9 247.2 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