



週間献立表



日付						土 8月1日
朝						スクランブルエッグ 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ
						エネルギー (kcal) 536 タンパク質 (g) 16.8 脂質 (g) 28.5 炭水化物 (g) 51.7 塩分 (g) 3
昼						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 (kcal) 637 タンパク質 (g) 23.6 脂質 (g) 18.5 炭水化物 (g) 92.1 塩分 (g) 2.3
夕						赤魚の葱味噌焼き もやしの豆板醤炒め 菜の花の錦糸和え うずら豆 ご飯 みそ汁
						エネルギー (kcal) 531 タンパク質 (g) 22.6 脂質 (g) 6.3 炭水化物 (g) 94.8 塩分 (g) 2.7
1日計						エネルギー (kcal) 1704 タンパク質 (g) 63 脂質 (g) 53.3 炭水化物 (g) 238.6 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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



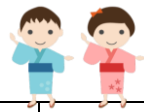
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日																											
朝	石狩煮 浅漬け 梅びしお ご飯 みそ汁	野菜炒め 昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 肉じゃが 桜田夫 ご飯 みそ汁	じゃがマガオムレツ 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	炒り豆腐 もやしの和え物 のり佃煮 ご飯 みそ汁	小町麩の煮物 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	カニ入りスクランブルエッグ カリフラワーの和え物 ゼリー 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)																										
382	10.3	3.6	77.6	4.5	390	11.3	6.5	70.7	2.5	428	16.7	5.1	79.8	2.7	459	14.4	9	79.5	2.9	411	15.5	7.1	69.1	2.2	381	12.7	2	75.8	2.4	432	14.5	19.5	48.9	2.5
昼	冷やし中華 金平ごぼう 水餃子 フルーツ	白身魚のあんかけ 厚揚げ煮 竹輪の磯辺揚げ 焼売 ご飯 みそ汁	かに玉 焼きビーフン チンゲン菜のソテー ごぼう天 ご飯 みそ汁	鯖の西京焼き 枝豆ひじき炒め ほうれん草のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 菜の花と塩昆布の白和え たまねぎ天 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ ズッキーニ炒め マカロニサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の柚子味噌焼き 冬瓜のそぼろ煮 茄子のポン酢和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
507	18.2	8.5	89.9	5.6	546	24.8	11.9	82.6	2.5	465	12.2	10	79.4	2.7	483	20.4	9.4	77.8	4	456	15.9	7.1	82.6	3.6	602	18.9	17.3	89.4	2.3	431	18.3	6.3	73.2	3.1
夕	サバの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 筑前煮 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース エビカツ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ アスパラソテー フルーツ ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め 大根の梅和え クワイと木耳の煮物 高菜炒め ご飯 みそ汁	鱈のバター醤油焼き きのこソテー 高野豆腐煮 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	カレイの煮付け 大根のごま酢和え 五目野菜天 白花豆 ご飯 みそ汁	水餃子の野菜あんかけ キャベツのマスタードサラダ ふきと豚肉の塩炒め おかずぜんまい 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)																										
611	22.1	21.3	79.7	3	592	18.1	15.7	92.7	3.3	565	22.9	17.3	76.4	2.3	518	19.4	12.5	79.7	2.8	410	22.5	4.6	68.2	2.4	464	14	4.8	89.7	3	465	11.1	7.7	86	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)																										
1500	50.6	33.4	247.2	13.1	1528	54.2	34.1	246	8.3	1458	51.8	32.4	235.6	7.7	1460	54.2	30.9	237	9.7	1277	53.9	18.8	219.9	8.2	1447	45.6	24.1	254.9	7.7	1328	43.9	33.5	208.1	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	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	
朝	筑前煮 モロヘイヤの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	ホッケの塩焼き オクラのおかか和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	玉子ロール クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	夏野菜のトマト煮 きのこマリネ フルーツ パン コンソメスープ	豆腐のうま煮 ササゲとツナの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 刻み昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ 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)
401	12.5 5.6 73.1 2.3	363 12.8 5 65.5 2.1	396 11.1 4.3 76.3 3.2	465 15 15.6 68.1 3.4	471 16.6 9.1 78.8 2.3	557 21.8 21 67.6 2.3	447 14.4 16.2 61.9 2.7	
昼	焼きそば 南瓜煮 タラモサラダ フルーツ 中華スープ	家常豆腐(ジャージャン豆腐) ほうれん草チーズ和え 春巻 フルーツ ご飯 中華スープ	ポークカレー ブロッコリーサラダ 野菜コロケ フルーツ コンソメスープ	メバルの粕漬け焼き なたね和え 煮物 高菜炒め ご飯 みそ汁	エビフライ もやしの和え物 チンゲン菜ソテー フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 筍の土佐煮 えび入り団子 味の花 ご飯 みそ汁	蒸し鶏 ごぼう味噌マヨ和え 真砂炒め 三色豆 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)
464	10.8 12.7 75.7 5.4	574 19.4 14.7 88.8 3	638 16.2 21.6 92.9 4.2	525 24.4 9.3 82.6 2.7	718 16 32.2 88.6 2.6	640 23.4 16.9 95.4 3.5	617 22.3 20.5 83.2 3.4	
夕	鮭の南蛮漬け 鶏肉と大根の時雨煮 白菜の青じそ和え 菜の花わさび ご飯 みそ汁	鶏肉の山椒照り焼き なるとの玉子とじ 豆サラダ 切干ゆず香り ご飯 みそ汁	白身魚の胡麻焼き 竹輪の紅生姜天 いんげんのピーナッツ和え 味山菜 ご飯 お吸い物	回鍋肉 春雨サラダ あおさ棒 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の京風焼き 人参と鶏肉の炒め物 アスパラの胡麻和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	八宝菜 ジャーマンポテト ズッキーニの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	鮭のねぎ焼き 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)
560	24.2 14.7 80.3 2.6	604 26 16.5 84.9 3.5	454 19.2 7.8 74.8 3.2	547 19.7 13.9 83.1 2.7	466 20.5 8.9 73 3.9	527 17 11.7 86.3 2.6	472 21.3 10.9 69.9 2.8	
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)
1425	47.5 33 229.1 10.3	1541 58.2 36.2 239.2 8.6	1488 46.5 33.7 244 10.6	1537 59.1 38.8 233.8 8.8	1655 53.1 50.2 240.4 8.8	1724 62.2 49.6 249.3 8.4	1536 58 47.6 215 8.9	

*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)	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	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
朝	アジの梅肉焼き 白菜の韓国ナムル風サラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	きゅうりと鶏の甘酢炒め もやしの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ コーンソテー フルーツ パン コンソメスープ	メバルの煮付け もやしの青じそ和え あみ佃 ご飯 みそ汁	大根のそぼろ煮 冬瓜のカニカマあん 茶花豆 ご飯 みそ汁	ハムエッグ 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)
393	15 4.5 70.9 3.6	483 12.6 12.6 77.3 2.8	474 10.8 13.9 74.3 2.5	489 17.5 14.9 71.2 3.7	378 16.3 3.6 69.9 3.1	438 8.8 7.6 83.3 1.8	511 16.8 28 47.5 2.8
昼	冷やしとろろそば 大根と鶏肉のコンソメ煮 キャベツサラダ フルーツ	タラのみりん焼き しのだ煮 梅かつおザーサイ ご飯 豚汁	豚肉の塩炒め 大学芋 キヌサヤのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	カレーの粕漬け焼き ごぼうサラダ 竹輪煮 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 きのこソテー 鶏餃子 フルーツ ご飯 中華スープ	鶏の照り焼き 田舎煮 きゅうりのさっぱり和え フルーツ ご飯 みそ汁	海鮮炒め エリンギとベーコンの和風煮 コーン焼売 高菜油炒め 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)
466	18.6 7.3 81.7 4.1	478 22.3 8.1 75.5 2.2	612 16 12.9 107.1 2	488 19.8 8.4 79.1 2.3	497 18.3 11.1 79.1 3	569 21.1 11.2 92.5 3.3	554 20.2 15.6 81.8 2.7
夕	牛焼肉 カリフラワーサラダ 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	カニ玉のチリソースがけ シューマイ 竹の子の白和え フルーツ ご飯 中華スープ	鯖の味噌煮 肉じゃが 水菜の和え物 香の物 ご飯 お吸い物	つくね大葉巻き照焼 チャプチェ 山芋とオクラの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め あんかけがんと カリフラワー明太和え 香の物 ご飯 みそ汁	ブリのゆず焼き ツキコンの炒り煮 豆腐サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	サワラの粕漬け 揚げ出し豆腐 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)
557	16.8 20.5 74.2 2.3	509 13.1 8.7 92.7 2.7	613 20.2 20.4 83.5 3.5	511 18.2 10 85.4 4	555 20.2 18.3 75.8 3.5	481 23.3 9.7 73.7 2.5	526 22.8 12.8 75.2 2.7

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)	1416	50.4	32.3	226.8	10
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1470	48	29.4	245.5	7.7
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1699	47	47.2	264.9	8
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1488	55.5	33.3	235.7	10
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1430	54.8	33	224.8	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)	1488	53.2	28.5	249.5	7.6
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1591	59.8	56.4	204.5	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	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日																											
朝	秋刀魚の胡麻照り焼き 白菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 きのこソテー のり佃煮 ご飯 みそ汁	豚玉キャベツ炒め 棒天 あみ佃 ご飯 みそ汁	鶏肉のコンソメ煮 もやしとカニカマの白ドレ和え フルーツ パン コンソメスープ	白身魚の生姜焼き 豚肉と大根の煮物 ふりかけ ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 炒り玉子 梅ザーサイ ご飯 みそ汁	クリームシチュー キャロットラペ 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)																										
562	19.9	19.4	72.3	2.5	454	16.1	6.3	82.3	3	485	15.5	12.3	77.2	2.7	450	16	9.8	74.1	2.4	455	16	7	79.8	1.8	554	17.6	18.5	78.1	3.2	475	12.6	15.2	72.2	3.8
昼	けんちんうどん もやしのオイスターソース炒め オクラの塩昆布和え フルーツ	あさりの柳川風 豚肉のカレー炒め キャベツの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの照焼き 牛時雨煮 卵の花 香の物 ご飯 みそ汁	メバルのきのこバター醤油 メンチカツ ツナサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	油淋鶏 切干大根のゆず風味 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の山椒照り焼き 竹輪のマヨ和え 大豆煮 香の物 ご飯 みそ汁	鶏の葱味噌焼き カリフラワーサラダ 五目昆布煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
453	14.4	4.5	86	5.2	499	15.6	6	93.6	2.3	548	21	15.6	79.8	2.7	592	25.4	13.2	90.3	3.3	598	18.9	15.3	93.9	2.9	551	22.8	10.2	91.8	3.6	600	27.2	19.4	76.8	4.2
夕	ビーフカレー カニコロッケ 切干大根サラダ フルーツ コンソメスープ	タラの石狩焼き 大根のさっと煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 お吸い物	ポークチャップ ごまサラダ おかずぜんまい フルーツ ご飯 みそ汁	ハムマヨサラダフライ 鶏とオクラのなめ茸和え 高野豆腐煮 香の物 ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮あんかけ (海鮮ソース) 貝柱の酢味噌和え 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 中華スープ	ミートボールのきのこおろしソース 山芋とベーコンのサラダ 大学芋 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の麴焼き 菜の花の白和え 五目野菜天 三色豆 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
683	15.5	23.9	98.5	3.7	459	18.3	1.4	91.6	3.1	509	15.7	12.1	81.6	2.8	553	16.8	13.7	88.5	2.9	440	14.6	7.2	78	3.5	610	18.7	11.3	106.9	3	450	20.8	4	82.1	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
1698	49.8	47.8	256.8	11.4	1412	50	13.7	267.5	8.4	1542	52.2	40	238.6	8.2	1595	58.2	36.7	252.9	8.6	1493	49.5	29.5	251.7	8.2	1715	59.1	40	276.8	9.8	1525	60.6	38.6	231.1	11.2

*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				
日付	8月30日	8月31日				
朝	ブリの照り焼き ほうれん草炒め 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 肉じゃが 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁				
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 436 19.1 8.3 69.4 1.9	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 441 17.3 5.6 77.5 2.4				
昼	味噌ラーメン 木耳の炒め物 和風ひじきサラダ フルーツ	餃子 キャベツと合鴨のごま酢和え インゲンソテー フルーツ ご飯 みそ汁				
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 541 19.2 12.8 88.9 9.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 525 14 11.4 90.1 2.2				
夕	牛丼 角揚げ 大根とベーコンの和え物 塩麹金平 みそ汁	豚肉のピリ辛炒め 南瓜サラダ 菜の花のソテー 香の物 ご飯 みそ汁				
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 722 18.5 29.7 90.7 3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 559 18.4 13.3 90.3 3.4				
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) 1699 56.8 50.8 249 14.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1525 49.7 30.3 257.9 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