



週間献立表



日付		火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日	土 9月5日
朝		高野豆腐のそぼろ炒め 大根のナムル 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み あさりとキャベツのソテー フルーツ パン コンソメスープ	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 ひじき煮 高菜炒め ご飯 みそ汁	鱈の麴焼き 切干大根のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 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) 441 15 8.4 75.2 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) 413 13.2 16.6 53.3 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) 488 11.2 11.3 85 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) 381 14.9 3.7 70.3 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 503 17.9 22.5 56.4 3
昼		白身魚の胡麻焼き 竹輪の天ぷら 青菜の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	サゴシの照焼き 竹の子の田舎煮 もやしサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	えびカツ マカロニサラダ インゲンソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	ハンバーグシャリアピソース (和風シャリアピソース) 南瓜サラダ オニオンリングフライ フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 海藻サラダ 大学芋 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) 533 21.1 11.4 85.3 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 463 21.6 7.6 75.6 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 611 16.7 16 96.8 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) 604 16.8 15.8 97.7 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 637 20.9 17.6 95 3.4
夕		茄子の味噌炒め きゅうりのなめ茸和え うぐいす豆 フルーツ ご飯 お吸い物	豚肉ごぼう巻き ふきの煮物 春菊のごま和え まぐろの角煮 ご飯 みそ汁	白身魚の京風焼き 五日野菜天 クワイの小エビ炒め エリンギ明太和え ご飯 みそ汁	海鮮炒め 煮物 カリフラワーくるみ和え 味の花 ご飯 みそ汁	サバの粕漬け焼き 厚揚げのきのこあん 卵の花サラダ 塩麴金平 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) 530 11.9 9.9 96.8 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) 497 15.4 12.6 79.1 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 501 22.5 3.9 94.3 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) 482 22.8 6.3 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) 580 22.5 18 78.9 2.9
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) 1504 48 29.7 257.3 7.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1373 50.2 36.8 208 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1600 50.4 31.2 276.1 8.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1467 54.5 25.8 251.4 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) 1720 61.3 58.1 230.3 9.3

※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	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	
朝	白身魚の煮付け ブロッコリーソテー 香の物 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん チャプチェ 白菜のピーナッツ和え ご飯 みそ汁	ホッケのみりん焼き 茄子のポン酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	目玉焼き コールスローサラダ フルーツ パン コンソメスープ	豆腐のうま煮 ごぼうサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	つくね磯焼き チンゲン菜ソテー 茶花豆 ご飯 みそ汁	ハムステーキ 茄子のミートソース 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)
	398 17.1 4.1 73.9 4	544 13.9 16.2 83.9 3.4	415 12.8 10.1 66.5 2.5	365 11.6 9.4 58.7 2.3	487 16.1 9.5 82.4 2.7	547 14.9 15.2 84.2 2.8	535 14.4 23.8 66 3.2	
昼	冷やし中華 ジャンボシューマイ ポテトサラダ フルーツ	北海道男爵芋コロッケ 冬瓜とエビの煮物 チキンマリネ フルーツ ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース (ミートソース) 大根サラダ 野菜コロッケ フルーツ ご飯 コンソメスープ	サンマの塩焼き 高野豆腐煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え ご飯 豚汁	カレーの香味ソース 切干大根煮 オクラの山芋和え 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の煮付け 白菜としめじの和え物 さくら焼売 香の物 ご飯 みそ汁	牛焼肉 大根のさつと煮 菜の花の白和え 木耳きんぴら 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)
	604 20.3 15.2 96.8 6.1	560 13.4 11.8 98.7 2.2	597 15.5 19.1 88.5 3.2	593 24.4 22.9 67.6 2.1	406 12.5 4.7 76.9 2	453 20.3 8.1 73 3	563 16.6 19.4 77.8 2.5	
夕	チキンのレモンペッパー焼き チンゲン菜とツナのソテー もやし和え 塩枝豆 ご飯 みそ汁	たらゆず焼き 菜の花のしらす和え 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉とクワイの甘酢炒め 炊き合わせ 小松菜のなめたけ和え 三色豆 ご飯 みそ汁	八宝菜 もやしのオイスター炒め 餃子フライ 香の物 ご飯 中華スープ	鶏唐揚げタルタルソース (タルタルソース) かぶのコンソメ煮 白菜の韓国ナムル風サラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	マカロニグラタンコロッケ 豆サラダ 切昆布とさつま芋煮 フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 炊き合わせ あさりのソテー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	605 26.4 23.9 67.3 4.6	420 21.4 3.4 74.3 2.4	608 22.3 14.4 95.1 3.4	561 21.6 15.5 80.3 3.3	695 16.9 31.7 81.9 2.5	653 17 17.4 105.9 2.2	646 23.9 25.3 75.8 3.9	
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)
	1607 63.8 43.2 238 14.7	1524 48.7 31.4 256.9 8	1620 50.6 43.6 250.1 9.1	1519 57.6 47.8 206.6 7.7	1588 45.5 45.9 241.2 7.2	1653 52.2 40.7 263.1 8	1744 54.9 68.5 219.6 9.6	

※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	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日																											
朝	鶏じゃが 中華春雨 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 ササゲの胡麻和え のり佃煮 ご飯 みそ汁	鮭の麴焼き 豆腐サラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ パン コンソメスープ	みそ五目煮 モロヘイヤのなめこ和え 香の物 ご飯 お吸い物	いか小判 真砂炒め あみ佃煮 ご飯 みそ汁	ウインナーソーテー カリフラワーとベーコンのサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
464	11.6	4.5	92.6	2.4	428	14	5.6	79.2	3.1	400	18.2	4.8	68.1	2.9	448	16.8	18.4	53.7	3.3	393	11.6	4.7	74.5	3.3	471	19.9	4.5	86.8	2.4	528	17.9	19.9	71.3	3.4
昼	きつねそば ズッキーニ炒め ブロッコリーの白ドレ和え フルーツ	豚肉の味噌炒め ふきの煮物 マカロニサラダ フルーツ ご飯 お吸い物	ポークカレー かぶのゆず風味サラダ コーンコロケ フルーツ コンソメスープ	きゅうりと鶏の甘酢炒め もやし炒め インゲンのピーナッツ和え 昆布豆 ご飯 みそ汁	白身魚のレモン焼き ツキコンの炒り煮 白菜と貝柱のサラダ 磯わかめ ご飯 みそ汁	厚揚げの五目中華あんかけ 大根サラダ エビ焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの塩焼き なたね和え 金平ごぼう 黒豆 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)																										
430	16	6.2	78.5	4	643	21.3	18.5	93.8	3	612	13.9	18.4	95.2	3.5	573	17.7	16.7	86.4	2.3	536	22.4	13.8	77.6	1.7	511	13.2	10.6	87.8	2.8	531	20	9.3	88.7	2.4
夕	肉団子の中華あんかけ ひじきのサラダ 南瓜煮 香の物 ご飯 みそ汁	メバルの京風焼き エリンギとベーコンの和風煮 シューマイ 高菜炒め ご飯 みそ汁	鶏のねぎ塩焼き 煮物 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	鱈のピリ辛焼き 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	親子かつ煮 大豆煮 菜の花のくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のもろみ味噌焼き ニラ玉 鶏とオクラの和え物 香の物 ご飯 お吸い物	ポークチャップ 若布の酢の物 さつま芋のレモンあん 梅かつおザーサイ ご飯 味噌汁																											
	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)																										
501	17.5	6.1	91.8	4.3	518	21.9	11.8	79.5	4	518	20.7	13.9	73.2	3.2	499	21.1	7.3	86	2.5	655	22.1	17.6	101.9	3.2	412	21	4.5	68.9	3.6	560	17.5	13.2	90.9	3.6
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)															
1395	45.1	16.8	262.9	10.7	1589	57.2	35.9	252.5	10.1	1530	52.8	37.1	236.5	9.6	1520	55.6	42.4	226.1	8.1	1584	56.1	36.1	254	8.2	1394	54.1	19.6	243.5	8.8	1619	55.4	42.4	250.9	9.4

※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	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝	鮭の照焼き がんも煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん じゃがいものおかか和え カリカリ梅 ご飯 みそ汁	さごしの生姜焼き 厚揚げのそぼろ煮 香の物 ご飯 みそ汁	プレーンオムレツ クワイの粒マスタード和え フルーツ パン コンソメスープ	ジャーマンポテト もやしときゅうりの梅和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	だし巻き玉子 青菜のソテー 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	アスパラとじゃが芋のそぼろ炒め 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)
昼	けんちんうどん キャベツのカニカマサラダ 山芋の磯辺揚げ フルーツ	ちらし寿司 五目卵の花 貝柱の酢味噌和え フルーツ お吸い物	木須肉(ムースロー) 切干大根煮 アスパラサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	タラのきのこソース 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜とザーサイのナムル 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の粕漬け焼き 吉野煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	蒸し鶏 エビの白菜煮 チーズはんぺん フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の山椒焼き 夏野菜の揚げ浸し 胡麻サラダ うぐいす豆 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)
夕	豆腐ステーキカニカマあん 竹の子の田舎煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の海鮮あんかけ (海鮮ソース) ひじきサラダ ササミフライ 香の物 ご飯 中華スープ	鶏の照り焼き ハムきのこ炒め 小松菜のピーナッツ和え うずら豆 ご飯 みそ汁	ボークさっぱり炒め 春巻き 角揚げ煮 オクラの汐昆布和え ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 しめじとあさりのソテー ほうれん草のチーズ醤油和え フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの葱味噌焼き 人参とツナの玉子炒め 春菊のくるみ和え 香の物 ご飯 お吸い物	三色丼 白菜の白ドレ和え 棒天 香の物 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	水		
日付	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
朝	ブリの煮付け 厚揚げの野菜あん 香の物 ご飯 みそ汁	お麩の玉子とじ 春雨の中華炒め ツナマリネ ご飯 みそ汁	筑前煮 浅漬け ごま昆布 ご飯 みそ汁	温野菜のクリーム煮 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)		
	433 16.3 6.6 73.9 2.3	437 12.2 6.4 80.1 2.1	420 13.1 5 78.8 2.4	508 15.4 17.5 73 4.9		
昼	焼きそば 南瓜のいとこ煮 春巻き フルーツ 中華スープ	豚肉の塩炒め 京風がんも 小松菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け焼き 炊き合わせ 炒り玉子 香の物 ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 時雨煮 切干大根のゆず風味 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)		
	552 13.1 16.1 86.2 6.3	577 21.2 17.5 80.3 2.4	513 23.4 10.8 76.8 3.1	585 23.2 19.2 75.4 2.6		
夕	ひれかつ ハムマヨサラダ きのこカレーソテー 菜の花ワサビ ご飯 みそ汁	カレーのもろみ味噌焼き 竹輪の蒲焼 オクラの山芋和え 香の物 ご飯 お吸い物	照焼きハンバーグ 枝豆天 ピリ辛ごぼう フルーツ ご飯 みそ汁	回鍋肉 チーズ包み揚げ ほうれん草のカニカマ和え 黒豆 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)		
	538 17.9 15.3 82.1 3.4	397 13.4 6.1 70.9 2.8	562 15.3 13.8 92.1 2.5	568 18.1 15.8 86.1 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)		
	1523 47.3 38 242.2 12	1411 46.8 30 231.3 7.3	1495 51.8 29.6 247.7 8	1661 56.7 52.5 234.5 10		

※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