



# 週間献立表



日付				木 10月1日	金 10月2日	土 10月3日
朝				五目玉子焼き オクラのなめたけ和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め 煮物 三色豆 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)
昼				鶏肉の南部焼き ひじきの五目煮 もやしの中華和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き 炊き合わせ ツキコン高菜炒め 香の物 ご飯 みそ汁	酢豚 春巻き もやしのナムル 中華うり 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)	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)
夕				アジの梅肉焼き 竹の子の豚肉炒め 小松菜の煮浸し おかずぜんまい ご飯 みそ汁	ロースとんかつ ポテトとベーコンのコンソメ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚のもろみ焼き ササミときゅうりの梅和え インゲンソテー 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)
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)

※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)	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	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	
朝	甘辛肉団子 がんと煮 あみ佃煮 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 きのこソテー 味山菜 ご飯 みそ汁	サゴシの照り焼き 五目卵の花 香の物 ご飯 みそ汁	ポトフ マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	生姜入り豆腐ステーキ クワイの小エビ和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ 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	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	490 19.5 9 82.2 3.2	468 15.9 9.5 78.1 2.5	416 16.1 7.4 70 2.3	527 15 23.7 62.8 3.1	518 14.9 11.3 87.6 2.6	451 13.6 8.3 78.4 2.4	407 14.8 7.4 71.2 3.1
昼	かき揚げそば 竹輪イタリアンドレッシング和え 梅かつおザーサイ フルーツ	タラの柚子焼き キャベツの白ドレ和え 春雨の炒め物 香の物 ご飯 みそ汁	水餃子の中華あんかけ (中華あんかけ) 金平ごぼう がんと煮 茶花豆 ご飯 みそ汁	鯖の味噌焼き 高野豆腐煮 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯 お吸い物	ポークカレー 白菜サラダ えびかつ 福神漬 コンソメスープ	赤魚の京風焼き もやしのカレー炒め ほうれん草の胡麻和え 白花豆 ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き かぼちゃ煮 茄子の南蛮漬け 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)	473 15 11.1 79.2 4.5	427 18 3.8 78.1 2.3	590 16 11.3 103.6 2.6	600 21.5 19.7 80.6 2.9	689 18.1 25.7 93.7 5.5	491 20.2 6.7 88.3 3.9	556 19.9 16.7 77.6 2.7
夕	鶏肉のみぞれ煮 あさりの玉子炒め 人参しりしり 香の物 ご飯 みそ汁	ロールキャベツ ペンネクリームソテー ポテトサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	牛焼肉 カリフラワーサラダ 菜の花の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉とアスパラのレモン炒め しめじとあさりのソテー えび入り団子 海藻サラダ ご飯 みそ汁	八宝菜 ササゲのくるみ和え シューマイ フルーツ ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め きゅうりのサラダ 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の粕漬け焼き 春雨のひき肉炒め 白木耳の酢の物 ご飯 豚汁	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	544 22.3 16.7 71 3.2	594 14.9 12.9 102.4 4	530 15.2 14.7 83.4 2.7	565 19.7 13.6 89.2 3	481 14.1 8.1 86.2 2.2	569 19.8 15 86.3 3.1	435 19.5 5 73.5 1.8
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)	1507 56.8 36.8 232.4 10.9	1489 48.8 26.2 258.6 8.8	1536 47.3 33.4 257 7.6	1692 56.2 57 232.6 9	1688 47.1 45.1 267.5 10.3	1511 53.6 30 253 9.4	1398 54.2 29.1 222.3 7.6

※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	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝	ほっけの塩焼き 里芋とイカの煮物 三色豆 ご飯 みそ汁	サバの麹焼き 五目刻み昆布煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	みそ五目煮 インゲンの胡麻和え カリカリ梅 ご飯 お吸い物	鶏肉のミルク煮 大根サラダ フルーツ パン コンソメスープ	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 菜の花と汐昆布和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 切干大根のそぼろ炒め 白菜のツナ和え ご飯 みそ汁	バーグピカタ ポテトサラダ 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	ちゃんぽん麺 厚揚げと小松菜の煮物 ササミときゅうりの梅和え フルーツ	豚肉と茸の炒め物 タラモサラダ 五目野菜天 フルーツ ご飯 みそ汁	かに玉 カリフラワーのコンソメ煮 ちくわ炒め フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の照焼き スクランブルエッグ 海鮮ニラもやし天 木耳金平 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ アスパラソテー カリフラワーのイタリアンサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚のマリネ (マリネ) 炒り豆腐 昆布豆 香の物 ご飯 みそ汁	サーモンフライ トマトポトフ もやしのごま和え 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	ミートボールのきのこパターのせ さつま芋サラダ 塩麹金平 香の物 ご飯 みそ汁	麻婆茄子 キャベツのおかか和え 春巻き 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの煮付け 筍の煮物 ほうれん草の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め 涼伴三絲 ふきの煮物 香の物 ご飯 お吸い物	秋刀魚の粕漬焼き 筑前煮 わさび和え 香の物 ご飯 みそ汁	柳川風 きゅうりの梅和え 南瓜のいとこ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	肉団子の彩りあん ひじきサラダ 棒天 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)
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	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日																											
朝	大根のそぼろあん モロヘイヤのおかか和え エリンギ明太和え ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 合鴨のサラダ まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	つくね磯焼き 茄子のボン酢和え ふりかけ ご飯 みそ汁	ウイナーソーテー 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ	鱈のみりん焼き ズッキーニの玉子炒め カリカリ梅 ご飯 みそ汁	きゅうりと鶏の甘酢炒め フレンチサラダ あみ佃煮 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 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																											
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
399	13.5	5.8	73.8	1.9	454	13.8	8.9	78.1	2.2	537	14.4	18.9	73.6	2.6	504	13.5	20.9	65.7	2.4	432	18.8	9.5	67.9	3	486	12.9	13.2	76.9	2.1	527	18.6	22.2	63.4	3.4
昼	塩焼きそば 菜の花となめこの和え物 フルーツ 中華スープ	メバルの照り焼き 五目卵の花 竹輪の磯辺揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮炒め インゲンと白木耳のナムル コーン焼売 フルーツ ご飯 中華スープ	赤魚のもろみ焼き きくらげ炒め 切干大根ごまドレ和え 菜の花わさび ご飯 みそ汁	チンジャオロース 春巻き インゲンの辛子和え 香の物 ご飯 中華スープ	ホッケの葱味噌焼き キャベツの胡麻酢和え もやしソーテー 三色豆 ご飯 お吸い物	サンマの胡麻照り焼き ごぼうサラダ がんも煮 釜炊き生姜 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)																										
443	13.8	14.8	61.4	4.7	500	20.4	9.3	82.9	3.1	484	15.3	9.6	81.6	1.6	429	17	6	76.1	3.6	444	15	9.5	72.9	2.2	460	18.5	8.1	77.5	1.6	660	23.6	25.7	78.9	2.5
夕	鱈の山椒焼き 人参とベーコンのソーテー さつまいものレモンあん 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキデミグラスソース (デミグラスソース) かぶのコンソメ煮 ほうれん草のマヨ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚のきのこバター醤油 肉ニラ炒め 含め煮 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 煮物 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグマトソース カレーコロケ ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 コンソメスープ	肉豆腐 鶏とオクラのなめたけ和え 竹輪の蒲焼 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め コーンサラダ 芋天 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)																										
518	19.7	10.2	84.3	2	562	20.6	15.9	81	3.1	441	21.2	4.1	78.2	2.7	607	23.8	19.1	81.6	2.7	533	13.6	13.8	87	2.5	551	18.6	12.3	88.7	2.3	535	16	15.3	83.2	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)																										
1360	47	30.8	219.5	8.6	1516	54.8	34.1	242	8.4	1462	50.9	32.6	233.4	6.9	1540	54.3	46	223.4	8.7	1409	47.4	32.8	227.8	7.7	1497	50	33.6	243.1	6	1722	58.2	63.2	225.5	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	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日																											
朝	いか小判 じゃが芋のそぼろあん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鶏じゃが 茄子の揚げ浸し ごま昆布 ご飯 みそ汁	五目玉子焼き チンゲン菜ソテー 梅ごぼろ ご飯 みそ汁	ズッキーニ炒め きゃべつの白ドレ和え フルーツ パン コンソメスープ	小町麩と白菜の煮物 きのこソテー 里芋のゆずあん 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 ふりかけ ご飯 みそ汁	ハムステーキ ブロッコリーとチーズ和え物 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)																										
512	20	3.4	97.6	1.9	518	11.6	14	84	2	393	10.8	6.8	69.1	2	405	11.8	17.7	51.2	2.4	472	14.5	7.3	85.8	2	459	16.6	10.4	73.7	1.7	497	17.9	15	73.7	3.4
昼	きのこうどん あさりとひじきの煮物 えび入り団子 フルーツ	カレーの粕漬焼き 冬瓜の水晶あん きのこほうれん草の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	チキンカレー 温野菜のタルタルサラダ 野菜コロッケ フルーツ コンソメスープ	メバルの煮付け 春雨サラダ 角揚げ煮 ご飯 豚汁	北海道産かぼちゃコロッケ マカロニサラダ カリフラワーソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	照り玉つくねバーグ ほうれん草炒め 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	サゴシの味噌焼き なるとの玉子とじ キヌサヤの胡麻和え 高菜油炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
582	18.3	9.4	104.9	5.2	407	18.9	3.1	71.7	2.2	705	16	26.5	98.6	4.7	493	21	8.4	78.8	2.4	590	11	12.4	105.8	1.5	517	15.3	11.8	85.7	3.5	508	23.6	10.7	77	3
夕	タラのクリーム煮 白菜のゆず風味サラダ 人参の明太ソテー うずら豆 ご飯 コンソメスープ	豚肉のピリ辛炒め 枝豆天 ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鱈の照焼き 筍とベーコンの炒め物 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁	茹で豚のおろしポン酢 (おろしポン酢) ふきとしらすの塩炒め 春菊のごま和え 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のピリ辛焼き 白菜の煮浸し 鶏餃子 うぐいす豆 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 竹の子のそぼろ炒め 菜の花のピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のマスタード焼き かぶの旨煮 南瓜サラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
483	19.2	4.6	88.4	3	588	18.3	16	91.6	3.4	515	22.6	10.6	80.4	3	492	18.1	13.6	72.3	2.5	556	20.5	10.9	92.4	2.5	438	23.3	7	68.9	1.8	560	21.2	15.9	79.5	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)																										
1577	57.5	17.4	290.9	10.1	1513	48.8	33.1	247.3	7.6	1613	49.4	43.9	248.1	9.7	1390	50.9	39.7	202.3	7.3	1618	46	30.6	284	6	1414	55.2	29.2	228.3	7	1565	62.7	41.6	230.2	10.3

※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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7