



# 週間献立表



	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日																											
朝	大葉巻照焼き 切干大根の煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ホツケの照焼き フレンチサラダ うずら豆 ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 青菜の彩りソテー ごま昆布 ご飯 みそ汁 	クリームシチュー 人参とツナのソテー フルーツ パン コンソメスープ	小町麩の玉子とし もやしの和え物 まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	厚揚げ野菜あんかけ (野菜あん) インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	フィッシュソーセージ マカロニサラダ 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)																										
439	13.9	6.9	79	2.8	470	14.2	7	85.4	1.8	397	11.5	4.9	74.4	2.4	415	11.6	16.7	56.3	3.2	485	18.3	8.8	80.9	2.2	421	11	6.6	77.6	2.6	550	17.5	18.2	78.4	3.8
昼	醤油ラーメン 水餃子 チンゲン菜のワサビマヨ和え 香の物	牛丼 貝柱の炒め物 ワカメの酢の物 フルーツ みそ汁	ブリの生姜焼き オクラのなめたけ和え 南瓜のいとこ煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	照焼ハンバーグ 和風ひじきサラダ しめじとあさりのソテー 味の花 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 中華炒め ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの照焼き ハムマリネ 卵の花 梅かつお ご飯 みそ汁	牛焼肉 カレーコロッケ もやしとザーサイのナムル 三色豆 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)																										
550	18.5	15.7	82.6	7.2	735	21.2	26.2	98.8	2.8	528	21.9	5.6	97.5	2.8	566	18.3	15	89.3	4.6	608	19.4	19.5	85.3	2.1	432	14.4	7	77.2	3.1	650	18.3	22.5	90.3	2
夕	オムレツ ミートソース 竹の子と豚肉のピリ辛炒め ツナマリネ フルーツ ご飯 コンソメスープ	肉じゃが もやしのカレー炒め 白菜のおかか和え 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	中華風かに玉 えび団子 春雨中華サラダ フルーツ ご飯 中華スープ	秋鮭の西京焼き キャベツの胡麻サラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯 お吸い物	秋刀魚の粕漬け焼き 豚肉とクワイの炒め物 カリフラワー明太和え 香の物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 白菜ときゅうりの汐昆布和え 春巻 フルーツ ご飯 中華スープ	白身魚の山椒焼き ササミときゅうりの青じそ和え チンゲン菜の煮浸し 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)																										
588	17.2	13.3	96.8	2.3	467	13	7.3	84.3	2.2	570	14.2	11.3	100.1	3	466	23	8.4	72.4	3.7	617	24.4	18.8	83.2	3	443	11.7	7.2	80.7	2.6	465	20.7	7.6	74.8	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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	49.6	35.9	258.4	12.3	1672	48.4	40.5	268.5	6.8	1495	47.6	21.8	272	8.2	1447	52.9	40.1	218	11.5	1710	62.1	47.1	249.4	7.3	1296	37.1	20.8	235.5	8.3	1665	56.5	48.3	243.5	8.3

※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	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日						
朝	メバルの煮付け モロヘイヤの和え物 あみ佃煮 ご飯 みそ汁	筑前煮 オクラのおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	鰯のごま焼き 紅白なます カリカリ梅 ご飯 みそ汁	バーグピカタ ごぼうサラダ フルーツ パン コンソメスープ	甘辛肉団子 カリフラワーのドレッシング和え 塩麩金平 ご飯 みそ汁	大根のそぼろ炒め わさび和え ふりかけ ご飯 みそ汁	ポトフ 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					
378	16.2 3.7 69.5 2.9	383	10.8 4.6 72.3 1.6	369	14.8 3.4 68.9 2.4	421	13.3 13.7 60.8 2.8	473	16.7 8.5 81.1 2.8	446	12.3 11.9 69.6 1.5	456	13.5 14 70.9 3.3
昼	きつねそば 肉団子みそがらめ さつま芋のサラダ フルーツ	ポークカレー シーデッシュマリネ ゼリー 福神漬&らっきょう コンソメスープ	豚肉のピリ辛炒め 厚揚げ煮 切干大根のマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 ふきのゆず煮 きのこの和え物 香の物 ご飯 お吸い物	秋刀魚の塩焼き 田舎煮 菜の花の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の生姜醤油あん 昆布煮味噌仕立て 白菜ときゅうりの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	木須肉(ムースロー) 涼伴三絲 コーンシューマイ 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					
533	18.1 10.7 90.5 4.5	590	13.3 16.2 94.9 4.1	610	18.7 16.9 94 2.8	560	19.1 19.9 73.1 4	574	21.5 19 75.6 2.2	420	20.7 5.7 71.5 2.7	599	18.1 13.6 96 2.9
夕	鶏肉の柚子塩焼き 彩りビーフン えび入り団子フライ 香の物 ご飯 みそ汁	鱈の味噌バター炒め 春雨サラダ ニラもやし天 茶花豆 ご飯 中華スープ	豆腐のうま煮 ひじきの炒り煮 クワイの韓国ナムル風サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉となすの甘酢炒め 大根のさっと煮 キャベツのごまサラダ 高菜炒め ご飯 みそ汁	マカロニグラタンコロッケ あさりの玉子炒め さつま揚げの生姜醤油 フルーツ ご飯 みそ汁	すき焼き風 アスパラサラダ がんも煮 フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉のトマトソース ひじきサラダ かぼちゃ煮 香の物 ご飯 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)					
612	24.5 17.8 84.1 2.8	515	21.9 5.7 92.4 3.3	510	18.7 9.4 88 3.4	483	11.8 11.8 80.7 2.4	595	16.3 17.1 91.8 2.9	536	17.2 12.4 86.8 2.6	553	19.6 15.3 81.2 3.3
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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	58.8 32.2 244.1 10.2	1488	46 26.5 259.6 9	1489	52.2 29.7 250.9 8.6	1464	44.2 45.4 214.6 9.2	1642	54.5 44.6 248.5 7.9	1402	50.2 30 227.9 6.8	1608	51.2 42.9 248.1 9.5

※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

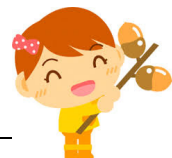


曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝	豆腐ステーキ 里芋の肉味噌あん 香の物 ご飯 みそ汁	さわらの生姜焼き 刻み昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁	いか小判 大豆煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み 大根のハムサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ホッケの塩焼き キヌサヤのさっと煮 きくらげ金平 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 和風キャベツ炒め あみ佃煮 ご飯 みそ汁	鶏肉のコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (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)
	479 11.2 9 86.3 3	431 14.6 9.4 70.8 2.1	534 24.6 6 95 2	379 10.5 15.1 51.1 2.6	367 13.6 6 63.5 1.6	397 11.7 5.3 74.8 2.4	453 16 9.1 77.4 2.7
昼	焼きそば ふきと豚肉の煮物 ほうれん草のごま和え フルーツ 中華スープ	ポークさっぱり炒め 竹輪サラダ 大学芋 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の幽庵焼き 和風ソテー 菜の花の和え物 高菜油炒め ご飯 みそ汁	チキン南蛮 (タルタルソース) じゃがバター アスパラのくるみと和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉ごぼう巻き チャブチェ もやしサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏の柚子こしょう焼き ピリ辛ツキコン シーフードマリネ 香の物 ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 大根とあさり煮物 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)
	460 13.8 13.4 69.5 6.3	584 15.9 14.7 95.3 2.7	472 21.7 8.5 75.6 2.3	718 16.8 31.5 89.5 3.1	544 12.3 16.6 83.6 2.3	493 20.8 12.8 70.6 2.9	658 25.1 22.1 85.5 3
夕	赤魚の照焼き 角揚げ煮 あさりの酢味噌和え 味山菜 ご飯 お吸い物	かつ煮 きんぴらごぼう インゲンの辛子和え 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	海鮮炒め 煮物 カリフラワーの明太ソース フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の京風漬け ひじきの五目煮 長芋の和え物 菜の花ワサビ ご飯 お吸い物	麻婆豆腐 ツナと玉ねぎの和え物 竹の子の土佐煮 三色豆 ご飯 みそ汁	タラのきのこバターソース ブロッコリーマヨ玉サラダ さつま芋とりんごの重ね煮 フルーツ ご飯 みそ汁	さわらの粕漬け ふきの煮物 わかめ酢 ちくわの蒲焼 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)
	469 20.5 5.7 82.3 2.7	578 17 13.4 94.6 2.5	479 18.6 8.2 82 1.8	368 13.6 2.9 71.1 3.1	528 21.6 12.2 81.5 2.4	557 19.7 4.7 107.3 2.1	513 22.3 11.1 76.6 2.4
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)
	1408 45.5 28.1 238.1 12	1593 47.5 37.5 260.7 7.3	1485 64.9 22.7 252.6 6.1	1465 40.9 49.5 211.7 8.8	1439 47.5 34.8 228.6 6.3	1447 52.2 22.8 252.7 7.4	1624 63.4 42.3 239.5 8.1

※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	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝	肉じゃが 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	つくね照焼き 真砂炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚揚げの玉子炒め オクラのなめたけ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト キャベツサラダ フルーツ パン コンソメスープ	石狩煮 もやしの胡麻和え ふりかけ ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 春雨サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー 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)
	454 11.8 6.8 84.8 2.1	506 13.9 13.6 78.9 2.9	447 17.3 10.9 66.8 2.4	409 9.7 17.9 53.6 2.8	386 9.8 4.5 77.2 2.1	494 13.3 10.6 85.2 3.7	527 16.1 25.2 59.6 3.5
昼	五目うどん 山芋の磯辺揚げ キャベツと竹輪の塩昆布和え フルーツ	鮭のゆず焼き 切干大根 昆布豆 ご飯 豚汁	餃子 ごぼうのなたね炒め コーンサラダ フルーツ ご飯 中華スープ	鯖の照焼き 卵の花 竹の子のそぼろ和え 味の花 ご飯 みそ汁	チキンの香草焼き ブロッコリーのアヒージョ タラモサラダ 梅ごぼう ご飯 コンソメスープ	鱈の煮付け 豚肉の炒め物 キヌサヤのくるみ和え わさび菜きのこ ご飯 みそ汁	あさりの柳川風 もやしのオイスターソース炒め キャベツの甘酢和え 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)
	586 19.1 16.3 88 4.7	513 27.6 9.2 77.3 2	536 12.6 12.9 90.4 2.3	591 19.9 19.6 79.7 2.7	572 22.2 18.6 75.5 3.5	546 25.7 14.2 76.6 2.5	499 18.3 8.2 87.6 3.3
夕	鱈の山椒焼き 芋天 ハムソーテー 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	八宝菜 春巻き ツナと三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 中華スープ	メバル京風焼き 菜の花のしらす和え ジャンボ焼売 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子の海鮮あんかけ (海鮮あん) 煮物 小松菜のピーナッツ和え うずら豆 ご飯 みそ汁	ハヤシライス オムレツ 海藻サラダ フルーツ みそ汁	ハンバーグおろしソース (おろしソース) 野菜コロッケ 菜の花の白和え フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬焼き 豚肉と大根の煮物 ごぼうサラダ エリンギの明太風味 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)
	523 20.2 11.2 82.1 2.5	484 17 8.7 82.4 2.7	494 20.5 11.1 75.5 3.9	536 21.8 5 99.3 3.2	594 16.4 18.2 90.5 4.5	540 14.3 12.7 90.2 2.2	531 19.5 8.3 91.5 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1563 51.1 34.3 254.9 9.3	1503 58.5 31.5 238.6 7.6	1477 50.4 34.9 232.7 8.6	1536 51.4 42.5 232.6 8.7	1552 48.4 41.3 243.2 10.1	1580 53.3 37.5 252 8.4	1557 53.9 41.7 238.7 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				
日付	11月29日	11月30日				
朝	野菜炒め 煮物 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	白身魚の照焼き インゲンのおかか和え 海苔佃煮 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)				
	411 11.4 6.5 74.5 2	340 13 1.2 66.9 1.9				
昼	味噌ラーメン 竹の子炒め きゅうりと竹輪のさっぱり和え フルーツ	親子煮 きのこソテー 青菜のお浸し 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)				
	499 18.2 8.7 88.6 9.1	525 21.1 13 79.3 2.8				
夕	鶏肉の山椒照り焼き 白菜のサラダ 小松菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	餃子の中華あんかけ クワイと木耳の炒め物 フレンチサラダ フルーツ 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)				
	512 20.1 14.1 73 3.5	547 15.8 10.5 96.1 1.7				
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)				
	1422 49.7 29.3 236.1 14.6	1412 49.9 24.7 242.3 6.4				

※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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7