



週間献立表



日付	火 12月1日	水 12月2日	木 12月3日	金 12月4日	土 12月5日
朝	炒り豆腐 大根のそぼろ炒め 昆布豆 ご飯 みそ汁	ハムステーキ チーズサラダ フルーツ パン コンソメスープ	さつま揚げの煮物 ササゲのなめたけ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	だし巻き玉子 里芋の肉味噌あん 高菜油炒め ご飯 みそ汁	ミルク煮 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)
	502 21.8 12 73.7 1.4	435 12.9 16.2 59.7 2.7	425 13.8 5.5 78.6 2.8	389 10.6 5.3 73.4 2.8	501 14.3 19.2 67.9 3.8
昼	茄子と豚肉の塩炒め ブロッコリーサラダ ツキコンの炒め煮 香の物 ご飯 みそ汁	タラの粕漬け焼き 五目切干大根 ポテトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 炊き合わせ 蒸し鶏のごま和え 香の物 ご飯 お吸い物	油淋鶏 キャベツサラダ がんも煮 フルーツ ご飯 中華スープ	三色丼 春菊のピーナッツ和え さつま揚げの生姜醤油 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)
	604 17.1 22.4 81.2 2.8	447 18.7 6.4 75 2	604 23.7 21.2 77.1 4.4	627 20.3 19.7 89.3 2.6	483 20.1 8.9 83.6 3.4
夕	メバルの葱味噌焼き 玉子ウインナー炒め もやしの青じそ和え フルーツ ご飯 お吸い物	ハンバーグきのこソース (きのこソース) ひじきの梅和え 大学芋 中華うり ご飯 みそ汁	牛焼肉 かぼちゃ煮 オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のごま焼き 竹輪の天ぷら 小松菜の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	ホッケの塩焼き 大豆煮 ハムと玉ねぎのマリネ カリカリ梅 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)
	468 20.9 6.5 79 2.8	566 16.9 12.8 95.1 2.9	568 15.1 14.8 91.1 2.7	503 19.7 14.3 71 2.3	495 21.7 11.6 75.7 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)
	1574 59.8 40.9 233.9 7	1448 48.5 35.4 229.8 7.6	1597 52.6 41.5 246.8 9.9	1519 50.6 39.3 233.7 7.7	1479 56.1 39.7 227.2 10.4

※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	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
朝	カレイの煮付け もやしの高菜炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	豚玉キャベツ炒め モロヘイヤのおろし和え あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん 冬瓜煮 チンゲン菜のくるみ和え ご飯 みそ汁	温野菜のコンソメ煮 タラモサラダ フルーツ パン コンソメスープ	いか小判 ニラ玉 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鱈のねぎ塩焼き 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト ツナサラダ 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)
440	15.3 8.8 71.6 2.4	493 19.4 12.5 73.1 2.1	515 13.4 15.5 80.1 3.1	428 13.7 17.9 54.7 2.8	503 20.6 5.3 90.4 1.8	448 15.6 10.2 71.6 2.7	480 14.3 11.8 79.3 2.8
昼	たぬきそば 田舎煮 さつま芋サラダ フルーツ	すき焼きコロッケ カリフラワーサラダ パンプキンソテー フルーツ ご飯 みそ汁	秋刀魚の香草焼き ふきと筍の煮物 オクラの山芋和え フルーツ ご飯 みそ汁	ミートボールのきのこソース 大根のごま酢和え 煮物 白花豆 ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き 刻み昆布煮 ブロッコリーのマスタード和え ご飯 豚汁	肉豆腐 ほうれん草の中華和え もやしと人参のソテー 味の花 ご飯 みそ汁	白身魚の生姜焼き 若布の酢の物 さつま芋の甘露煮 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)
463	15.2 7.8 83.3 4.3	650 12.9 21.4 99.6 2.4	581 21.4 19.5 76.9 1.9	502 18.7 3.3 98.9 3.1	446 20.2 7 75.4 3.5	525 19.4 12.5 81.2 3.3	433 17.8 3 82.3 3.2
夕	生姜入り豆腐ステーキ 春雨のカレー炒め ほうれん草のカニカマサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	回鍋肉 菜の花の炒め物 切干大根のサラダ(ゆず風味) 昆布豆 ご飯 中華スープ	鶏肉の梅肉焼き アスパラとベーコンの炒め物 あさりの和え物 おかずぜんまい ご飯 みそ汁	サーモンフライマリネ (マリネ) 炒り豆腐 小松菜わさび和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の野菜あんかけ 五目卵の花 トマトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	玉子と鶏肉の中華炒め 涼伴三絲 シューマイ フルーツ ご飯 中華スープ	豚肉とアスパラの炒め物 竹の子の土佐煮 棒々鶏 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)
495	13.2 11.7 82.4 3.6	553 19.4 15.8 81.1 2.5	548 24.4 17.6 69.4 4.5	544 19.7 14.7 80.1 2.5	557 15 14.6 89 2.3	539 16 10.1 93.3 2.8	558 22 14.4 83.1 2.1
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)
1398	43.7 28.3 237.3 10.3	1696 51.7 49.7 253.8 7	1644 59.2 52.6 226.4 9.5	1474 52.1 35.9 233.7 8.4	1506 55.8 26.9 254.8 7.6	1512 51 32.8 246.1 8.8	1471 54.1 29.2 244.7 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	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日																											
朝	つくね磯焼き 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	小町麩と冬瓜の煮物 白菜のそぼろ和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 モロヘイヤの辛子和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 豆サラダ フルーツ パン コンソメスープ	肉じゃが チンゲン菜の和え物 あみ佃煮 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き ほうれん草のさっと煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ポトフ 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)																										
571	16	16.4	85.9	2.9	385	11.3	1.9	78.3	1.7	485	16.1	5.3	91.7	2.4	520	18.6	27.5	49.4	2.7	431	10.9	4.6	85.4	2.4	367	16.6	3.3	65.4	2	497	15.1	16.7	72.5	3.5
昼	焼きそば カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草平焼き フルーツ 中華スープ	ハンバーグ デミグラスソース カレーコロッケ インゲンソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚のにんにく醤油焼き 金平ごぼう 茄子のポン酢和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の山椒照り焼き 冬瓜とあさりの煮物 キヌサヤの胡麻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	秋刀魚の胡麻照り焼き キャベツのレモン酢和え 厚揚げの生姜煮 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛唐揚げ ごぼうサラダ 小松菜とベーコンソテー フルーツ ご飯 みそ汁	ブリ大根 あさりの玉子炒め 青菜の辛子和え うずら豆 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)																										
462	13.3	15.6	64.7	6	580	14.8	15.7	92.7	3.7	510	18.5	9.3	85.9	2.2	516	20.8	15	71	2.5	608	21	21	81.2	2.7	693	21.4	26.3	89.5	2.4	527	23.6	7.4	87.7	2.1
夕	タラのもろみ漬焼き もやしの塩昆布和え チンゲン菜の炒め物 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	サゴシの照焼き エリンギとベーコンの和風煮 小松菜のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー 大根の青じそ和え コーンコロッケ 福神漬け コンソメスープ	白身魚の京風漬 菜の花の白和え 豚肉と筍の炒め煮 磯わかめ ご飯 みそ汁	水餃子の野菜あん (野菜あん) チャプチェ ササゲの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ	ポークチャップ 冬瓜のかにあんかけ カリフラワー明太和え 香の物 ご飯 みそ汁	ロースとんかつ きのこの小エビ炒め 南瓜のいとこ煮 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)																										
403	19.2	3.4	71.8	3.8	539	23.9	13.1	79.5	3.1	576	14	15.6	92.3	3.9	484	21.8	9.9	75.1	3.6	458	10	4.2	93.8	2	538	19.3	16.6	75.5	3	587	17.6	16	92.4	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)																										
1436	48.5	35.4	222.4	12.7	1504	50	30.7	250.5	8.5	1571	48.6	30.2	269.9	8.5	1520	61.2	52.4	195.5	8.8	1497	41.9	29.8	260.4	7.1	1598	57.3	46.2	230.4	7.4	1611	56.3	40.1	252.6	8.8

※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	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日																											
朝	高野豆腐のそぼろ炒め インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ホッケの照焼き 茄子の鍋しぎ ごま昆布 ご飯 お吸い物	豆腐のうま煮 春雨の和え物 三色豆 ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ アスパラのシーザーサラダ フルーツ パン コンソメスープ	白身魚のごま焼き 大豆煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	筑前煮 真砂炒め 白花豆 ご飯 みそ汁	ウィンナーソテー ごぼうの胡麻サラダ 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)																										
431	14	6.7	77.6	2	440	12.8	9.2	74.5	2.1	518	17.7	9.1	89.7	2.1	431	13.6	17.6	54.8	2.7	422	20	5.4	73.1	2.6	439	11.3	4.9	86.4	1.8	509	15.7	22.5	62.6	3.1
昼	ほうとう風うどん きゅうりと笹かまのさっぱり和え 厚焼き玉子 フルーツ	豚肉の生姜焼き 野菜コロッケ 海藻サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	プルコギ 竹の子の白和え ふきの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの南蛮漬け キャベツのお浸し ささみフライ 香の物 ご飯 みそ汁	星のハンバーグ (バーベキューソース) 温野菜のコンソメ煮 シーディッシュマリネ ゼリー ご飯 コンソメスープ	チキンカツ クラムチャウダー クワイのマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁	サゴシの和風あん (和風ソース) さつまいもサラダ 豚肉とかぶの煮物 梅かつお 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)																										
421	15.2	6.4	72.8	5.2	616	22.5	19.7	83.8	3.7	621	17	22.8	83.5	1.9	539	14.4	16.3	81.7	2.2	582	16.8	15.2	92.7	3.1	666	22.3	18.1	101.6	3.4	561	22	13.4	84.7	2.3
夕	メバルの幽庵焼き キヌサヤのそぼろ和え 棒天 菜の花わさび ご飯 お吸い物	肉団子の野菜あんかけ オクラのなめたけ和え さつま芋のレモン煮 フルーツ ご飯 みそ汁	タラのムニエル風 きのこソテー 白菜と竹輪の塩昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め 厚揚げ チンゲン菜の小エビ和え エリンギ明太和え ご飯 中華スープ	天津かに玉 豆腐のオイスター炒め オニオンサラダ 中華うり ご飯 中華スープ	赤魚のもろみ焼き キャベツとカニカマのサラダ はんぺんのバター醤油 木耳きんぴら ご飯 お吸い物	鶏肉の味噌焼き 人参とツナの炒め きのこマリネ 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)																										
423	19.4	4	75.7	2.3	508	17.2	2.9	102.1	2.8	408	17.5	6.7	68.1	2.5	541	22	15.8	77.8	3	581	17.8	16.2	87.6	4.2	414	18.1	5.3	71.5	3.4	518	21.5	14.3	72.2	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																	
1275	48.6	17.1	226.1	9.5	1564	52.5	31.8	260.4	8.6	1547	52.2	38.6	241.3	6.5	1511	50	49.7	214.3	7.9	1585	54.6	36.8	253.4	9.9	1519	51.7	28.3	259.5	8.6	1588	59.2	50.2	219.5	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		
日付	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
朝	きゅうりと鶏の甘酢炒め 小松菜の煮浸し ふりかけ ご飯 みそ汁	肉団子味噌焼き 竹輪煮 金時豆 ご飯 お吸い物	炒り玉子の甘酢あんかけ じゃがいものおかか和え カリカリ梅 ご飯 みそ汁	コンソメ煮 フレンチサラダ フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め ササゲの胡麻和え あみ佃 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)	
昼	ちゃんぽん麺 春巻 菜の花のピーナッツ和え フルーツ	麻婆茄子 ササミときゅうりのナムル 海鮮ニラもやし天 フルーツ ご飯 中華スープ	ビーフカレー マカロニサラダ フルーツ 福神漬け コンソメスープ	鮭のクリームソース メンチカツ 白菜のサラダ 塩麹金平 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ ブロッコリーの明太和え 切干大根煮 モロヘイヤの和え物 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)	
夕	サバの塩焼き ひじき煮 香の物 ご飯 豚汁	鱈の南部焼き 大根の白ドレ和え 炊き合わせ 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のチリソース もやしのナムル 鶏餃子 香の物 ご飯 中華スープ	えびカツ 帆立のソテー 棒天 ザーサイ ご飯 みそ汁	年越しそば きゅうりのなめたけ和え フルーツ		
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)		

※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

マルコシ クックチル献立表

曜日							
日付							
朝							
昼							
夕							
1日計							

※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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7