



週間献立表



日付					金 1月1日	土 1月2日
朝					治部煮 刻み昆布煮 紅白蒲鉾 黒豆 ご飯 みそ汁	バーグピカタ 鶏と春雨の梅和え フルーツ パン コンソメスープ
	 あけまして おめでとうございます				 エネルギー (kcal) 21.1 8.4 85.7 3.2 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (g)	 エネルギー (kcal) 15.2 19 55.2 3 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (g)
昼					ブリの照焼き 紅白なます 伊達巻 にしん昆布 ご飯 お吸い物	天井 ほうれん草のカニカマ和え ふきの煮物 香の物 みそ汁
	 				エネルギー (kcal) 21.1 6.1 82.8 2.2 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) 14.9 19.4 85.2 4.2 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (g)
夕					豚すき煮 あさりの玉子炒め ポテトサラダ ゼリー ご飯 みそ汁	赤魚の山椒焼き 炊き合わせ 厚焼き玉子 ごま昆布 ご飯 みそ汁
					エネルギー (kcal) 22 18 90.7 2.8 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) 21.4 9.3 77.2 2.6 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (g)
1日計					エネルギー (kcal) 62.2 32.5 259.2 8.2 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) 51.5 47.7 217.6 9.8 タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 塩分 (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)	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	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日																											
朝	肉団子 白菜のピーナッツ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	大根と竹輪のそぼろあん 春菊の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 もやしのたらこ和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ほうれん草サラダ フルーツ パン コンソメスープ	じゃが芋のカレー炒め 切干大根煮 菜の花のわさび ご飯 みそ汁	ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	ミートオムレツ キャベツの白ドレ和え 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)																										
486	17.6	7.6	87	3.5	426	10	9.7	74.2	2	466	15	9.8	77.7	2.6	376	10.5	14.8	51.4	2.6	424	10.8	4.8	82.6	1.8	437	15.5	7.2	78.1	2.7	458	13.6	18	60.5	3
昼	鰯の生姜焼き 厚揚げと牛肉の煮物 キヌサヤのそぼろ和え 梅ごぼう ご飯 みそ汁	鶏肉のトマトソース (トマトソース) 冬瓜のコンソメ煮 ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ ご飯 コンソメスープ	カレイの胡麻照り焼き ニラ玉 菜の花のなめたけ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグシャリアピンソース (和風シャリアピンソース) 大根のバター炒め ポテトサラダ 塩麹金平 ご飯 みそ汁	鮭のみりん焼き がんと煮 小松菜の小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	チキンの照り焼き 金平ごぼう 豆サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	桜えび入りクリームコロッケ 大根サラダ 青菜の和え物 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
532	26	14.8	71	2.3	576	21.6	14.9	85.5	2.8	474	16.8	7.1	84	2.9	607	19	19	87.5	3.3	507	25.8	10.6	74	3.2	584	21.4	13.1	93.4	2.3	568	12.4	19.2	84.2	3.1
夕	海鮮炒め 貝柱の酢味噌和え ジャンボ焼売 フルーツ ご飯 お吸い物	白身魚の京風漬け 豚肉しめじ炒め ワカメさっと煮 三色豆 ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 大根とササミのサラダ エビかつ フルーツ ご飯 みそ汁	メバル粕漬け焼き ハムきのこ炒め オクラのおかか和え ご飯 豚汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりと笹かまのさっぱり和え かぼちゃ煮 フルーツ ご飯 中華スープ	チンジャオロース 明太ポテトサラダ 若布の酢の物 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のレモンペッパー焼き ほうれん草のイタリアンサラダ コーンソテー 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)																										
578	22.1	13.5	90	2.1	463	21.4	6.1	79.9	3.9	653	25.8	20.7	86.6	2.5	481	20.9	10.1	72.3	1.9	560	20.3	12.9	88	3.2	491	16.6	11.8	78.2	4	517	19.9	14.4	75	4.4
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)		
1596	65.7	35.9	248	7.9	1465	53	30.7	239.6	8.7	1593	57.6	37.6	248.3	8	1464	50.4	43.9	211.2	7.8	1491	56.9	28.3	244.6	8.2	1512	53.5	32.1	249.7	9	1543	45.9	51.6	219.7	10.5

※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



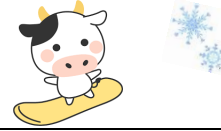
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
朝	鶏肉ごぼう巻き もやしの青じそ和え カリカリ梅 ご飯 みそ汁	いか小判 カニカマサラダ 海苔佃煮 ご飯 みそ汁 	ブリの南部焼き きのご炒め 茶花豆 ご飯 みそ汁	ウインナーソーテー キャベツのツナサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鶏肉とアスパラのレモン炒め もやしとにらのお浸し 大根の青じそ和え ご飯 みそ汁	みそ五目煮 糸こんにゃくの明太子炒め 香の物 ご飯 お吸い物	スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー-タンパク質 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	海鮮焼きそば 人参サラダ 水餃子 フルーツ 中華スープ	赤魚の京風焼き ひじきサラダ 照り焼きハンバーグ 香の物 ご飯 みそ汁	かつ煮 竹の子の煮物 白菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁	サンマの塩焼き 田舎煮 卵の花 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 フレンチサラダ 五目野菜天 フルーツ ご飯 みそ汁	サゴシの中華野菜あんかけ 切干大根煮 いんげんの梅和え おかずぜんまい ご飯 みそ汁	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのそぼろ玉子和え さつま芋のレモンあん 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とソース マヨ玉サラダ ふきのゆず煮 香の物 ご飯 みそ汁	八宝菜 里芋の味噌煮 竹輪と菜の花の辛子和え フルーツ ご飯 中華スープ	牛焼肉 野菜コロッケ 春菊の胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー 玉子とソーセージの炒め物 南瓜サラダ 福神漬 みそ汁	タラの煮付け 厚揚げ あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯 お吸い物	ひれかつ 炒り豆腐 鶏とオクラのなめ茸和え フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 小松菜の和え物 焼売 香の物 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)
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	木	金	土
日付	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
朝	鶏肉のゆず焼き しらすおろし ごま昆布 ご飯 みそ汁	高野豆腐のそぼろ炒め ほうれん草の辛子和え 厚焼き玉子 ご飯 みそ汁	ハムステーキ なすのケチャップ炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	クリームシチュー チーズサラダ フルーツ パン コンソメスープ	ふわふわ揚げ生姜あん 刻み昆布煮 ふりかけ ご飯 みそ汁	ブリの煮付け あさりの玉子炒め 青菜と竹輪の和え物 ご飯 みそ汁	フィッシュソーセージ ピーマンのマヨサラダ 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)
	387 13.4 6 68.5 2	448 16.4 7.8 77.4 1.9	504 13.6 15.6 75.3 2.7	461 13.9 20.9 54.1 3.3	513 13.7 15.6 79.4 3.1	452 19.9 7.2 73.2 2.1	463 16.4 11.3 74.5 3.4
昼	野菜天そば 菜の花のお浸し 南瓜の煮物 フルーツ	白身魚のねぎ塩焼き 煮物 根菜のごまマヨサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉とキャベツの味噌炒め 小松菜の錦糸卵和え 竹輪の磯辺揚げ フルーツ ご飯 中華スープ	豚肉のピリ辛炒め 白菜とベーコンのサラダ 煮物 香の物 ご飯 みそ汁	タラの粕漬け焼き じゃが芋そぼろあん えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	ハヤシライス 目玉風オムレツ クワイの粒マスタード和え フルーツ コンソメスープ	牛肉とごぼうの玉子とじ 春雨とササミの和え物 厚揚げの生姜煮 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)
	492 15.7 9.3 86.9 3.7	482 22.4 10.2 72.8 2.9	561 17.9 15.5 86.3 2.6	563 18.5 16.7 82.9 3.7	586 27.8 9.9 92 3	717 18.6 28.2 93.8 4.1	536 13.7 11.8 92.1 2.4
夕	鯖の味噌煮 白菜と竹輪のマヨ和え 竹の子のさっと煮 香の物 ご飯 お吸い物	根菜つくねバーグ 貝柱フライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	メバルのきのこバター醤油焼き 豚肉と大根の煮物 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の香草焼き チンゲン菜とハムの洋風煮 カリフラワーのごまサラダ 菜の花わさび ご飯 みそ汁	肉団子の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 春菊のくるみ和え フルーツ ご飯 中華スープ	鶏肉の南部焼き もやしのカレー炒め ほうれん草の和風チーズ和え 香の物 ご飯 みそ汁	カレイ甘酢あん (甘酢あん) 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のカニカマサラダ ごま昆布 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)
	579 18.4 21.1 75.6 4.1	553 15.6 12.3 92.8 2.8	457 21.8 6.3 77.6 2.5	468 24.8 8.7 70.8 2.6	537 18.5 3.8 106.3 3.1	509 21.9 13.9 70.9 2.6	435 14 7.4 76.1 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)
	1458 47.5 36.4 231 9.8	1483 54.4 30.3 243 7.6	1522 53.3 37.4 239.2 7.8	1492 57.2 46.3 207.8 9.6	1636 60 29.3 277.7 9.2	1678 60.4 49.3 237.9 8.8	1434 44.1 30.5 242.7 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	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
朝	鰯の葱味噌焼き きゅうりのごま酢和え 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	白身魚の梅煮 田舎煮 香の物 ご飯 みそ汁	肉じゃが 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 チンゲン菜ソテー フルーツ パン コンソメスープ	筑前煮 きのことハムの炒め物 まぐる角煮 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 さつま揚げの生姜醤油 木耳きんぴら 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)
	397 17.1 3.2 72.7 2.8	381 14.1 1.3 75.5 4	442 11.4 6.2 83.4 2	446 14.5 19.3 53.8 3.4	437 15.2 5.9 80.2 2.2	410 10.8 6 76.2 2.2	515 14.8 20.3 68.6 2.9
昼	きのこうどん さつま芋の中華炒め ササゲのおかか和え 三色豆	水餃子の野菜あん (野菜あん) 中華サラダ 人参の炒め物 クワイ炒め ご飯 中華スープ	鶏肉の麴焼き 白菜サラダ シューマイ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の粕漬焼き ほうれん草の胡麻和え 香の物 ご飯 豚汁	豚肉と木耳炒め キャベツとベーコンのサラダ 高野豆腐煮 フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの味噌バター焼き 揚出豆腐きのこあんかけ キヌサヤのそぼろ和え 香の物 ご飯 お吸い物	鮭の塩焼き ふきの炒め物 クワイの粒マスタード和え 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)
	480 18.2 9 80.2 4.2	515 13.2 6.9 98.6 2.9	582 19.1 17.5 81.5 3.2	454 18.6 8.5 71.7 2.1	598 22.7 20.6 77.9 2.6	508 18.6 14.8 73.7 2.4	484 24.8 7.6 77.5 2.7
夕	ハンバーグデミグラスソース (デミグラスソース) キャベツソテー マカロニサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	エビフライ 海藻サラダ かぼちゃ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	鯖の生姜焼き 海鮮の酢味噌和え 金平ごぼう さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキゆず風味あんかけ (柚子あん) カニクリームコロッケ 切干大根サラダ 白花豆 ご飯 みそ汁	サンマのピリ辛焼き 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	チキンのオープン焼き 小松菜のピーナッツ和え 白菜のコンソメ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	肉豆腐 ひじきサラダ ごぼう入りさつま揚げの煮物 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)
	601 19.5 14.9 94.7 3.5	654 15.6 21.8 97.3 2.9	594 21.2 18.8 82.2 2.6	605 15 18.9 91.7 2.6	548 21.7 19 68.9 3.3	545 24 12.7 82.1 2.3	570 19.9 15.3 87.2 3.4
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)
	1478 54.8 27.1 247.6 10.5	1550 42.9 30 271.4 9.8	1618 51.7 42.5 247.1 7.8	1505 48.1 46.7 217.2 8.1	1583 59.6 45.5 227 8.1	1463 53.4 33.5 232 6.9	1569 59.5 43.2 233.3 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)	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					
日付	1月31日					
朝	つくね磯焼き もやしの中華和え 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) 526 15.5 15.3 79.1 3.2					
昼	醤油ラーメン 春巻き 白菜のなめたけ和え 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) 473 15.4 10 80.3 7.3					
夕	白身魚の幽庵焼き 豚肉とかぶの煮物 キャベツの汐昆布和え 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) 512 21 8.2 86.7 2.2					
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) 1511 51.9 33.5 246.1 12.7					

今年もよろしく
お願ひします

※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

