



# 週間献立表



日付	月 2月1日	火 2月2日	水 2月3日	木 2月4日	金 2月5日	土 2月6日
朝	<p>小町麩の煮物 ササゲの和え物 糸こんにゃくの明太子炒め ご飯 みそ汁</p>	<p>肉野菜炒め がんと煮 ふりかけ ご飯 みそ汁</p>	<p>温野菜のトマト煮込み 豆サラダ フルーツ パン コンソメスープ</p>	<p>玉子ロール 南瓜煮 海苔佃煮 ご飯 みそ汁</p>	<p>鰯のゆず焼き 冬瓜の煮物 香の物 ご飯 みそ汁</p>	<p>ハムステーキ 青菜のツナ和え フルーツ パン コンソメスープ</p>
	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>430 13 6.3 78.6 2.3</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>477 15.6 11.7 75.3 2.1</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>410 13.3 9.7 67.8 2.7</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>365 9.3 2.8 73.5 2.2</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>395 16.8 5.3 68.8 2.2</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>500 15.2 20.6 63.6 3.2</p>
昼	<p>カニ玉 春雨のそぼろ炒め チンゲン菜の和え物 フルーツ ご飯 中華スープ</p>	<p>サゴシの南部焼き 小松菜の煮浸し かぶの梅味噌和え 梅ごぼう ご飯 お吸い物</p>	<p>チキンカレー マカロニサラダ エビカツ 福神漬け&amp;らっきょう みそ汁</p>	<p>鮭のねぎ焼き 野菜コロケ 菜の花の錦糸卵和え フルーツ ご飯 みそ汁</p>	<p>鶏の唐揚げ 大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁</p>	<p>サンマの生姜焼 五目煮 菜の花のしらす和え ご飯 豚汁</p>
	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>485 10.8 10 84.8 2.8</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>455 21.8 9.4 68.9 2.3</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>697 20.5 20.3 105.4 4.6</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>489 22.4 8.1 79.6 1.8</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>597 19.9 17.9 88.7 2.7</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>605 25.1 22.1 72.5 2.1</p>
夕	<p>赤魚のもろみ焼き 金平ごぼう 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯 みそ汁</p>	<p>マヨ玉ロールフライ あさりのクリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ</p>	<p>カレイの照り焼き きのこの和え物 五目野菜天 中華うり ご飯 みそ汁</p>	<p>ポークさっぱり炒め コールスローサラダ 筍の土佐煮 香の物 ご飯 みそ汁</p>	<p>麻婆茄子 ササミと白菜のゆず和え 肉団子 春菊のくるみ和え ご飯 中華スープ</p>	<p>豚肉のオイスターソース 揚げ出し豆腐 オクラのなめたけ和え 金時豆 ご飯 みそ汁</p>
	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>444 17.1 8 73.6 3.5</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>655 14.6 24 91.4 3.5</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>453 12.8 7.7 82.5 2.5</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>522 19.7 15.3 73.6 3</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>503 16.4 13.8 77.1 3.7</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>600 20.9 17.2 88.1 1.9</p>
1日計	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1359 40.9 24.3 237 8.6</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1587 52 45.1 235.6 7.9</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1560 46.6 37.7 255.7 9.8</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1376 51.4 26.2 226.7 7</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1495 53.1 37 234.6 8.6</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1705 61.2 59.9 224.2 7.2</p>

※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	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日																											
朝	鯖の煮付け 豚肉とキャベツの炒め物 浅漬け ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 チンゲン菜のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	筑前煮 ほうれん草の白和え 白花豆 ご飯 みそ汁	クリームシチュー キャベツサラダ フルーツ パン コンソメスープ	白身魚のごま焼き モロヘイヤの和え物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁  	厚揚げ肉味噌あん 白菜のしらす和え ふりかけ ご飯 お吸い物	スクランブルエッグ ほうれん草サラダ 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)	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)	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)																										
495	19.3	10.1	82.5	5.2	515	10.3	11.1	91.8	2.3	472	19.4	5.2	86	2.9	527	27.3	13.5	71.7	2.9	448	12.9	7.7	81.5	1.7	627	26.5	21.1	79.3	2.3	615	22.7	17.1	90.4	2.5
昼	きつねそば もやし中華炒め 竹輪の天ぷら フルーツ	菜の花コロッケ かぶのかにあんかけ 白菜サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鰯の山椒焼き 大根の中華和え さつま芋甘露煮 香の物 ご飯 みそ汁	チキンのオープン焼き あさりの玉子炒め カリフラワーの明太ドレッシング和え 香の物 ご飯 みそ汁	ロールキャベツ 小松菜の炒め物 ササミとピーマンの和え物 フルーツ ご飯 コンソメスープ	鮭の南蛮漬け もやしの高菜炒め 角揚げ煮 オクラのおかか和え ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 田舎煮 クワイの粒マスタード和え 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)	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)	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)																										
611	22	16	92.1	3.6	477	21.7	8	76.6	4.6	450	12	6.9	82.4	2.8	518	20	12.5	79.9	3.9	668	21	20.1	97.4	4	733	24.8	22	104.2	4.4	512	20.6	9.5	84.2	2.3
夕	鶏の照り焼き ポテとツナの和風煮 ブロッコリーサラダ 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	メバルの京風焼き 豚肉と竹の子の味噌炒め 春雨のかりかり梅和え 香の物 ご飯 お吸い物	八宝菜 春巻き もやしの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ	サワラの西京焼き 卵の花 きゅうりとカニカマの酢の物 高菜油炒め ご飯 お吸い物	照焼ハンバーグ 大根のマヨサラダ えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ ペンネクリームソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚の野菜あん (野菜あん) 肉じゃが 茄子のボン酢和え 春菊の辛子和え 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)	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)	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)																										
1607	57.1	40.5	247.6	11.1	1387	43	24.6	241.3	9.1	1393	45.4	19	255.2	7.9	1499	58.8	46.2	208.9	10.2	1489	48.6	29.5	251.3	7.8	1817	65.2	55	254.7	9	1645	62.1	45.5	242.4	7.8


※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	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
朝	五目煮 インゲンの胡麻和え まぐろ角煮 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 しらすおろし あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	白身魚のゆかり焼き 竹の子の味噌煮 香の物 ご飯 お吸い物	ブロッコリーの玉子炒め 白菜のコンソメ煮 フルーツ パン コンソメスープ	カレイの煮付け 青菜の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	石狩煮 浅漬け ふりかけ ご飯 お吸い物	目玉オムレツ 温野菜のイタリアンサラダ 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	焼きそば 青菜の和え物 一口ささみフライ フルーツ 中華スープ 	ホッケの照焼き イカと里芋の煮物 小松菜のくるみ和え ご飯 豚汁	海鮮炒め ツナと玉ねぎの和え物 シューマイ フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの幽庵焼き 大根とササミの梅和え かぼちゃ煮 白花豆 ご飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め ひじき煮 ごぼうサラダ フルーツ ご飯 お吸い物	タラの西京焼き ズッキーニと豚肉の炒め物 大根サラダ 黒豆 ご飯 みそ汁	ハンバーグ バーベキューソース (バーベキューソース) ハムきのこ炒め アスパラサラダ オニオンリング 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	サバの塩焼き 豚肉とかぶの煮物 キャベツの汐昆布和え 香の物 ご飯 みそ汁	焼肉風 炒り豆腐 海藻サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	根菜つくねバーグ チンゲン菜とカニカマの和え物 コーンソテー 味山菜 ご飯 みそ汁	豚かつ かぶのそぼろ煮 トマトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 チンゲン菜のナムル カレーコロッケ わさび菜きのこ ご飯 みそ汁	チンジャオロース オクラのなめたけ和え コーンシューマイ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のもろみ焼き ササゲのツナ和え 竹輪の蒲焼 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)
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	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
朝	鱈の照焼き なすの肉味噌あん 香の物 ご飯 お吸い物	生姜入り豆腐ステーキ ほうれん草と玉子の炒め物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	鶏肉のごぼう巻き さつま芋サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	あさりチャウダー ほうれん草サラダ フルーツ パン コンソメスープ	五目玉子焼き ツナソテー オクラのおかか和え ご飯 みそ汁	豚肉と冬瓜の旨煮 キャベツ炒め 磯わかめ ご飯 みそ汁	鶏肉のコンソメ煮 ペンネサラダ 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) 446 14.6 9 75.8 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 13.9 12.1 74.4 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 449 10.9 10.1 76.8 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 428 16.6 11.7 65.8 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 416 12.2 9 69.5 1.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 411 13.1 4.8 77 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) 495 16.3 18.2 66.4 2.1
昼	ちゃんぽん麺 餃子 南瓜サラダ フルーツ	赤魚の葱味噌焼き 菜の花のピーナッツ和え かぶの炒り煮 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉と茄子の甘酢炒め カリフラワー・明太和え 高野豆腐煮 フルーツ ご飯 みそ汁 	白身魚のもろみ焼き 豚肉・筍炒め ブロッコリーのくるみ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	唐揚げの野菜甘酢あんかけ (野菜甘酢あん) 炒り玉子 チンゲン菜サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケのみりん焼き じゃが芋のそぼろあん 海藻サラダ 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) 564 21.7 14.5 87.6 1.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 455 21.2 6.5 76.2 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) 596 18.2 18.5 86.7 1.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 429 19.5 5.8 73.3 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 654 15.6 17.6 104.7 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) 556 17.3 14.7 86 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 484 19.2 8.6 82.2 3
夕	チキンステーキおろしソース (おろしソース) 五目卵の花 インゲンのおかか和え 棒天 ご飯 みそ汁	ソーセージの洋風煮 カニカマサラダ クワイと豚肉の炒め物 フルーツ ご飯 コンソメスープ	秋刀魚の粕漬け焼き 豆サラダ 大根のさっと煮 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	牛肉ごぼう きゃべつとベーコンのサラダ 煮物 菜の花ワサビ ご飯 みそ汁	サーモンフライ (タルタルソース) 春雨サラダ 茄子とピーマンの肉味噌炒め 高菜油炒め ご飯 お吸い物	タラのバター焼き 人参サラダ きのご炒め 春菊のごま和え ご飯 コンソメスープ	牛丼 南瓜のいとこ煮 小松菜の和え物 三色豆 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) 550 21.6 14.4 81.3 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) 494 14.9 7.3 92.6 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 579 20.6 15.5 84.2 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 674 19.4 28.7 80.6 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 686 16 29.4 86.7 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) 451 19.2 10.6 68.4 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 733 18.8 21.5 112.7 2.8
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) 1560 57.9 37.9 244.7 7.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1419 50 25.9 243.2 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) 1624 49.7 44.1 247.7 6.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1531 55.5 46.2 219.7 9.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1756 43.8 56 260.9 7.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1418 49.6 30.1 231.4 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) 1712 54.3 48.3 261.3 7.9

※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	2月28日					
朝	鰯のごま焼き 紅白なます 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) 410 15.8 5.2 74.9 2.2					
昼	けんちんうどん 白菜の胡麻味噌和え 金平ごぼう 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) 402 12.3 5.6 73.2 3.9					
夕	肉団子の中華あんかけ クワイと木耳の炒め物 菜の花となめこの和え物 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) 514 22.3 7.5 87.5 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) 1326 50.4 18.3 235.6 9.1					

※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

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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7