



週間献立表



日付	月 3月1日	火 3月2日	水 3月3日	木 3月4日	金 3月5日	土 3月6日
朝	いか小判 厚揚げのそぼろ煮 のり佃煮 ご飯 みそ汁	野菜炒め がんと煮 塩麴金平 ご飯 みそ汁	炒り玉子の甘酢あんかけ 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	豆腐ステーキ ズッキーニ炒め 三色豆 ご飯 みそ汁	鶏肉のごぼう巻き かぼちゃ煮 チンゲン菜の辛子和え ご飯 みそ汁	ベーコンエッグ 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) 518 21.4 5.7 92.5 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 13.1 9.4 73.8 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) 512 18.2 19.1 66.4 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) 460 11.8 8.5 82.6 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) 430 11.8 7.4 77.2 2.1
昼	白身魚の香草焼き 焼きビーフン ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚の京風焼き 茄子のみぞれ和え あさりの玉子炒め 香の物 ご飯 みそ汁	えびかつ 五目切干大根 チンゲン菜とザーサイの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	ハヤシライス 野菜コロケ 海藻サラダ フルーツ コンソメスープ	カレイの塩焼き もやしのカレー炒め キヌサヤのくるみみそ和え 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の南蛮漬け ひじきの五目煮 菜の花の和え物 金時豆 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) 488 19 7.4 84.7 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) 498 19.9 12 74.5 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 608 15.7 23.5 82 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 732 17.9 30.5 92.6 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 404 13.9 8 67.9 2.6
夕	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 インゲンと白木耳の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	肉豆腐 さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	サワラの粕漬け焼き 貝柱の酢味噌和え 甘辛肉団子 釜炊き生姜 ご飯 お吸い物	メバルのもろ味噌焼き 大根の梅和え 竹の子煮 あみ佃 ご飯 お吸い物	牛焼肉 クリームシチュー ブロッコリーのハムサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	ポトフ 貝柱フライ オクラのイタリアンサラダ 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) 511 20.6 13.6 75 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 588 18.5 12.9 97.1 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) 515 22.8 9.3 79.8 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 398 18.9 3.1 72.1 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) 643 17.8 23.3 86.9 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) 1517 61 26.7 252.2 7.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1529 51.5 34.3 245.4 7.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1635 56.7 51.9 228.2 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1590 48.6 42.1 247.3 9.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1477 43.5 38.7 232 6.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1495 50 38.9 237.3 8.4

※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	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
朝	みそ五目煮 春雨の炒め物 香の物 ご飯 お吸い物	高野豆腐のそぼろ炒め 里芋の煮物 ふりかけ ご飯 みそ汁	玉子ロール ほうれん草炒め あみ佃煮 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ジャーマンポテト フルーツ パン コンソメスープ	ふわふわ揚げ生姜あん インゲンのくるみ和え 梅ごぼう ご飯 みそ汁	ハムステーキ 青菜のピーナッツ和え 味の花 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 ブロッコリーのマヨ玉和え 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)
457	13.9 8.5 78.1 2.2	505 19.2 10.4 81.7 2.1	435 12.8 11.2 69.7 2.5	500 15.8 17 70.7 2.6	509 14.3 16 75.8 3.1	498 14.4 13 80.1 2.9	463 15.6 22.7 49.5 2.3
昼	醤油ラーメン 白菜炒め クワイの粒マスタード和え ゼリー	揚鶏のネギソースかけ ツナと玉ねぎのサラダ 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの香草焼き コーンソテー チーズサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	照焼きハンバーグ 大根と水菜のサラダ 大学芋 白花豆 ご飯 みそ汁	白身魚の山椒焼き もやしのごまドレ和え 角揚げ煮 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根とあさりの煮物 カリフラワーの梅和え 香の物 ご飯 お吸い物	白身魚のゆず焼き 貝柱の酢味噌和え かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯 お吸い物
	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)
564	20 15.2 87.6 6.9	671 21.4 23.1 90.6 2.7	579 20 15.1 88.3 2.4	595 17 11.8 103.4 2.6	572 21.7 17.4 77 2	539 21.2 15.2 77.3 2.4	443 21.1 7 73.1 2.6
夕	赤魚の胡麻照り焼き 五目卵の花 キャベツの塩昆布和え エリンギ明太和え ご飯 みそ汁	タラの中華野菜あんかけ 金平ごぼう チンゲン菜のわさび和え 高菜油炒め ご飯 中華スープ	ポークさっぱり炒め カニクリームコロッケ 菜の花の白和え 香の物 ご飯 みそ汁	鰯のレモンペッパー焼き 豆サラダ 小松菜ソテー 香の物 ご飯 みそ汁	ミートボールきのこシチュー かぼちゃ煮 春雨中華和え 香の物 ご飯 コンソメスープ	麻婆豆腐 春巻き アスパラサラダ フルーツ ご飯 中華スープ	ポーク生姜焼き ふき金平 オクラのなめたけ和え 高菜炒め 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)
455	20.6 6.2 79.1 2.6	403 18.2 2.1 76 2.7	610 23.1 21.7 79.6 3.1	533 24.1 13.9 75.3 3.7	504 18.2 5.7 93.4 3.5	522 17.2 15.5 75.2 2.3	541 20.4 16.8 74.9 2.4
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)	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)
1476	54.5 29.9 244.8 11.7	1579 58.8 35.6 248.3 7.5	1624 55.9 48 237.6 8	1628 56.9 42.7 249.4 8.9	1585 54.2 39.1 246.2 8.6	1559 52.8 43.7 232.6 7.6	1447 57.1 46.5 197.5 7.3

※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	金	土
日付	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
朝	大根のそぼろあん チンゲン菜のしらす和え 三色豆 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 里芋と人参の煮物 味の花 ご飯 みそ汁	炒り豆腐 竹の子と木耳の味噌炒め 香の物 ご飯 お吸い物	カニ入りスクランブルエッグ 切干大根サラダ フルーツ パン コンソメスープ	肉じゃが さつま揚げの生姜醤油 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	鶏肉と冬瓜の煮物 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯 みそ汁	ウィンナー&目玉焼 キャベツ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 菜の花とササミの和え物 シューマイ フルーツ みそ汁	チキンステーキ シャリアピンソース (シャリアピンソース) 温野菜とウィンナーのコンソメ煮 野菜クロック フルーツ ご飯 コンソメスープ	アジのもろみ漬焼き カレーボール煮 小松菜の辛子和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	つくね照り焼き 春雨炒め キャベツのおかか和え あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	赤魚の粕漬け 厚揚げと野菜の中華炒め 白菜のドレ和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉の塩炒め 大根金平 ワカメの酢の物 茶花豆 ご飯 みそ汁	酢豚風 カニ風味シューマイ 春雨の和え物 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	鮭の照り焼き ひじきサラダ さつま揚げの煮物 香の物 ご飯 みそ汁	サバの味噌煮 白菜と竹輪の塩昆布和え 炒り玉子 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉のオイスター炒め エビシューマイ ほうれん草のカニカマ和え フルーツ ご飯 中華スープ	タラのみりん焼き 昆布煮 ササゲのくるみ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏もも山椒焼き 菜の花の炒め物 えび団子 フルーツ ご飯 みそ汁	マヨ玉サラダロールフライ 温野菜サラダ インゲンとしめじの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁	ホッケの味噌バター焼き 春菊の胡麻和え 釜炊き生姜 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
朝	鯖の生姜焼き 小松菜炒め ふりかけ ご飯 みそ汁	大根と竹輪の煮物 南瓜サラダ あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	つくね大葉巻照焼き かぶの柚子漬け 昆布豆 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ パン コンソメスープ	石狩煮 もやと水菜の和え物 まぐろ角煮 ご飯 お吸い物	さごしの生姜焼き キャベツの胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	オムレツ 貝柱と青菜の炒め物 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)
	477 15.1 15.6 67.1 2.1	448 12.7 9 77.4 2.4	428 15 6.6 76.1 3	477 12.1 15.6 71.9 2.6	392 13.8 4.2 75.5 1.8	440 17.6 8.5 70.8 2.1	391 12.4 9.6 63.2 2.2
昼	えび天そば ネバネバ和え 大学芋 フルーツ	タラときのこの蒸し焼き キャベツの甘酢和え 炒り豆腐 フルーツ ご飯 みそ汁	赤魚の京風焼き あんかけがんと 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の幽庵焼き 冬瓜の煮物 人参サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	照り焼きチキン 豚肉と昆布の炒め煮 カレーコロッケ フルーツ ご飯 みそ汁	三色丼 切干大根煮 茄子のポン酢和え フルーツ みそ汁	豚肉と茄子の甘酢炒め ふきの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え 塩麹金平 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)
	550 16.2 12.5 93.8 3.6	451 24.3 5.2 75.1 1.7	446 21.1 8.2 70.1 4.3	464 21.8 6.7 76.5 2.5	621 23.6 19.4 86.2 2.7	519 17.7 11.9 86.9 2.7	606 18.1 21.1 84.9 2.7
夕	鶏の唐揚げ野菜あんかけ 豚ごぼう 白菜のサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ポークチャップ ほうれん草とベーコンのサラダ 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	チキンのマスタード焼き 大根とツナのサラダ きくらげの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げの海鮮ソースがけ (海鮮ソース) カリフラワーサラダ ギョーザ 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	メバルの煮付け 筍の中華炒め きゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯 みそ汁	あさりの柳川風 小松菜の白和え 角揚げ煮 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの京風焼き 白菜煮 甘辛肉団子 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)
	553 17.5 17 79.4 2.3	599 22.3 21.1 77.5 3.4	640 24.1 23.8 78.9 2.9	517 15.1 15.4 77.5 2.5	456 21.2 7.6 73.1 2.6	463 16.1 7.6 81.6 2.9	522 25.6 11.1 75.6 3.8
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)	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)
	1580 48.8 45.1 240.3 8	1498 59.3 35.3 230 7.5	1514 60.2 38.6 225.1 10.2	1458 49 37.7 225.9 7.6	1469 58.6 31.2 234.8 7.1	1422 51.4 28 239.3 7.7	1519 56.1 41.8 223.7 8.7

※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		
日付	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日		
朝	アジの梅肉焼き いんげんのピーナッツ和え ごま昆布 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 きのこ炒め 白花豆 ご飯 みそ汁	アスパラとじゃが芋のそぼろ炒め ごぼうの胡麻サラダ カリカリ梅 ご飯 みそ汁	肉団子のミートソース 大根のイタリアンドレッシング和え 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)	
	431 16 9.2 69.7 3.1	432 12.5 6.3 81.7 2.3	465 13.5 8.3 82.6 2.5	579 21.6 18.7 79.4 4		
昼	たぬきうどん ひじきの炒り煮 竹輪サラダ フルーツ	白身魚の粕漬け焼き 春雨のマヨ和え 南瓜のいとこ煮 香の物 ご飯 みそ汁	メバルの柚子味噌焼き 竹輪の天ぷら 田舎煮 香の物 ご飯 お吸い物	蒸し鶏 菜の花のソテー さつまいもサラダ 高菜炒め 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)	
	423 16.4 8.9 69.1 4.8	480 17.2 5.5 86.3 2.1	489 19.9 7.7 83 2.3	631 22.8 22.2 82.7 3.4		
夕	焼肉風 かぶのコンソメ煮 チンゲン菜のザーサイ和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー メンチカツ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜のカレー炒め フレンチサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	鱈の照り焼き 厚揚げと牛肉の煮物 香の物 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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 19.3 16.3 71.9 1.9	697 17.4 21.5 104.8 3.1	578 22.9 19.5 73.2 1.9	556 26.6 16.8 70.6 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)		
	1377 51.7 34.4 210.7 9.8	1609 47.1 33.3 272.8 7.5	1532 56.3 35.5 238.8 6.7	1766 71 57.7 232.7 9.4		

※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