



# 週間献立表



日付				木 4月1日	金 4月2日	土 4月3日
朝				さごしの胡麻焼き チンゲン菜の煮浸し 茶花豆 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き 豚肉とキャベツの炒め物 ふりかけ ご飯 みそ汁	ウィンナーソテー 茄子のミートソース フルーツ パン コンソメスープ
				エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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				豆腐のうま煮 胡瓜の酢の物 筍の土佐煮 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグトマトソース (トマトソース) 白菜の和風ドレッシング和え がんも煮 菜の花わさび ご飯 コンソメスープ	白身魚のきのこあんかけ (きのこあんかけ) もやしのオイスター炒め 菜の花のサラダ 味の花 ご飯 みそ汁
				エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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				豚肉とキャベツの味噌炒め あさりの玉子とじ 棒天 フルーツ ご飯 お吸い物	牛肉入りコロッケ ポークシチュー 海藻サラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の南部焼き ササミときゅうりの梅和え 野菜コロッケ 香の物 ご飯 みそ汁
				エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日																											
朝	豚玉キャベツ炒め ほうれん草のピーナッツ和え あみ佃 ご飯 みそ汁	つくね磯焼き 春雨炒め 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 キャベツとカニカマの白ドレ和え 香の物 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ ほうれん草のツナ和え フルーツ パン コンソメスープ	炒り豆腐 もやし中華和え 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	ホッケの照焼き 里芋の肉味噌あん 香の物 ご飯 お吸い物	温野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 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)																										
462	14.9	12.6	70.1	2.1	506	14.7	14.3	75.6	2.8	410	11.4	6.5	74.9	2	589	20.1	26.1	66.6	2.9	432	16.8	9.6	67.3	2.3	417	13	5.6	76.5	2.2	533	13.7	23.7	66.6	4.7
昼	ちゃんぽん麺 焼売 南瓜サラダ フルーツ	チキンカレー アスパラサラダ フルーツ 福神漬 コンソメスープ	エビフライ 卵の花サラダ たこ八 フルーツ ご飯 みそ汁	アジのもろみ漬け焼き ひじき煮 ササゲの胡麻ドレ和え 香の物 ご飯 みそ汁	豚肉と大根の炒め物 五目野菜天 蒸し鶏のごまだれがけ フルーツ ご飯 みそ汁	ほたてクリームコロッケ 菜の花と小エビのソテー カリフラワーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの粕漬け焼き キャベツのさっと煮 春菊としらすの梅和え 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
562	21.6	14.5	87.3	1.7	574	14.1	14.9	93.9	3.4	692	18.3	26.8	92.6	2.4	452	19.5	7.6	75.3	3.2	511	17.5	11.2	82	1.9	574	13.1	18.3	87.6	2	405	20.8	4.1	68.3	2
夕	タラのゆず焼き 貝柱の酢味噌和え 厚揚げのそぼろあん 香の物 ご飯 お吸い物	サバの塩焼き ツナの玉子炒め 小松菜の煮浸し 茶花豆 ご飯 みそ汁	メバルの葱味噌焼き 肉じゃが 菜の花のくるみ和え 釜炊生姜 ご飯 お吸い物	チキンの香草焼き きのこのアヒージョ ポテトサラダ 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	鱈の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の青じそ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏つくねバーグ (たれ) 五目昆布煮 ふきのおかか炒め 三色豆 ご飯 みそ汁	すき焼き風 チンゲン菜のワサビ和え 大学芋 オクラのなめたけ和え 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)																										
482	26	8	74.2	2.1	659	23.2	26.2	78.4	1.8	522	21.8	11	83.4	2.6	558	20.5	18.5	74.6	3.3	503	21.9	5.7	89.7	2.7	567	19.5	12	95.8	3.3	536	15.9	9.4	94.8	2.6
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)		
1506	62.5	35.1	231.6	5.9	1739	52	55.4	247.9	8	1624	51.5	44.3	250.9	7	1599	60.1	52.2	216.5	9.4	1446	56.2	26.5	239	6.9	1558	45.6	35.9	259.9	7.5	1474	50.4	37.2	229.7	9.3

※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

# 4月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
朝	厚揚げ野菜あんかけ (野菜あん) 切干大根のそぼろ炒め あさりの佃煮 ご飯 みそ汁	鶏じゃが 茄子の挽肉和え 茶花豆 ご飯 みそ汁	小町麩の玉子とじ 菜の花の胡麻和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	冬瓜のコンソメ煮 人参サラダ フルーツ パン コンソメスープ	肉団子味噌焼き ツナと玉ねぎのマリネ ごま昆布 ご飯 お吸い物	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 クワイサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	目玉風オムレツ 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)
	437 14 5.6 81.1 2.1	539 12.5 11 95.3 1.9	461 16.8 7.6 79.6 2.5	445 13.3 15.9 62.8 2.8	478 17.6 7.7 82.6 2.5	542 13.8 14.6 86.8 1.9	434 14.8 15.4 58.5 2.5
昼	山菜そば もやしのごま和え 竹輪の磯辺揚げ フルーツ	赤魚の塩焼き キャベツ炒め 香の物 ご飯 豚汁	白身魚のあんかけ (あんかけ) 竹の子の田舎煮 春巻 香の物 ご飯 みそ汁	天井 ほうれん草のカニカマ和え 高野豆腐煮 香の物 みそ汁	白身魚の南部焼き 含め煮 厚焼き玉子 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	八宝菜 もやしの和え物 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁	サゴシのピリ辛焼き 豚肉ときのこの煮物 小松菜のなめ茸和え 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)
	512 20.1 14.4 75.1 4.2	421 20.6 6.6 66.6 2.1	514 20.6 11.5 78.6 2	565 13.8 19.1 82.1 4.2	479 20.2 7.2 80.9 2.3	509 15.2 10 87.3 2.4	507 24.5 13.6 68.5 1.6
夕	白身魚のマリネ (マリネ) 卵の花 肉ニラ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	茹で豚のおろしポン酢 (おろしポン酢) 棒天 ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	キャベツメンチカツ 豆サラダ 茄子の生姜醤油 フルーツ ご飯 お吸い物	サバの照り焼き 刻み昆布煮 胡瓜と白菜の和え物 中華うり ご飯 みそ汁	豚肉の塩麹炒め 菜の花の錦糸和え チーズはんぺん フルーツ ご飯 みそ汁	ぶりの幽庵焼き ふき煮 キャベツと竹輪の汐昆布和え 三色豆 ご飯 みそ汁	ロールキャベツ ペンネクリームソテー 野菜コロッケ 大根と水菜のサラダ 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)
	467 19.5 8.1 77.2 2.3	515 19.2 11.3 82.3 3.1	572 11.9 18.2 87.7 1.2	607 17.2 21.6 82.9 2.1	603 18 19.3 87.2 2.7	509 23.4 7.2 88.1 2.4	613 15.5 14.6 102.7 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)
	1416 53.6 28.1 233.4 8.6	1475 52.3 28.9 244.2 7.1	1547 49.3 37.3 245.9 5.7	1617 44.3 56.6 227.8 9.1	1560 55.8 34.2 250.7 7.5	1560 52.4 31.8 262.2 6.7	1554 54.8 43.6 229.7 8.5

※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	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
朝	肉ごぼう チンゲン菜のゆず和え 梅干し ご飯 みそ汁	さつま揚げの煮物 ササゲの白和え ふりかけ ご飯 みそ汁	鶏肉の柚子こしょう焼き 筍の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のトマト煮 コーンソテー フルーツ パン コンソメスープ	ホッケの塩焼き キャベツの煮浸し 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚揚げと冬瓜の煮物 チンゲン菜の辛子和え 香の物 ご飯 みそ汁	温野菜の洋風煮 ほうれん草ソテー 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)
	422 11.6 6.7 76.8 2.8	446 15.3 7.7 77.1 2.3	398 14.4 6.5 69.2 3	465 15.3 15 67.1 2.8	361 12.5 4.8 65.6 1.8	365 7.6 2.5 77.2 1.6	418 14.9 17.2 52.5 3.3
昼	塩焼きそば 大根の煮物 フルーツ みそ汁	牛丼 カリフラワーサラダ 厚揚げ フルーツ みそ汁	さばの生姜煮 もやしのカレー炒め キヌサヤのおかか和え さつま芋の甘露煮 ご飯 みそ汁	タラ粕漬け焼き じゃが芋そぼろあん ハムマリネ 高菜炒め ご飯 みそ汁	カニ玉 (甘酢あん) 春雨サラダ 竹輪の蒲焼 フルーツ ご飯 中華スープ	メバルの西京焼き 大根のゆず風味 甘辛肉団子 昆布豆 ご飯 みそ汁	カレイ煮付け 筑前煮 もやしのさっぱり和え 菜の花ワサビ 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)
	494 14.8 15.4 71.4 4.6	707 19.1 26 95.4 2.6	593 20.8 20.4 78.4 2.8	500 22.6 7.4 81.3 1.9	532 13 9.1 96.2 3.1	523 24.3 9.5 83.4 3.8	454 18.2 7 78.7 2.6
夕	鮭のきのこバター醤油焼き 白菜と豚肉の炒め物 小松菜のピーナッツ和え がんも煮 ご飯 みそ汁	茄子の味噌炒め なるとの玉子とじ ほうれん草の小エビ和え物 香の物 ご飯 みそ汁	水餃子の野菜あんかけ (野菜あんかけ) ふきと豚肉の塩炒め 青菜のナムル フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 きのこ炒め ひじきサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉とアスパラのレモン炒め 炊き合わせ フレンチサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフカレー カニコロッケ おさかなハムマリネ フルーツ コンソメスープ	豚肉の塩炒め かぶの和風煮 小松菜の白和え 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)
	564 27.1 12.9 82.5 1.7	527 16 13.6 82.5 2.9	482 12.4 8.1 87.4 1.9	486 18.2 13 73.3 3.3	535 19.1 15.4 77.2 2.4	704 14.4 24.8 103.6 3.7	502 18.8 13.3 72.9 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)
	1480 53.5 35 230.7 9.1	1680 50.4 47.3 255 7.8	1473 47.6 35 235 7.7	1451 56.1 35.4 221.7 8	1428 44.6 29.3 239 7.3	1592 46.3 36.8 264.2 9.1	1374 51.9 37.5 204.1 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	月	火	水	木	金																							
日付	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日																							
朝	五目玉子焼き キャベツのカニカマサラダ カリカリ梅 ご飯 みそ汁	鱈の照焼き がんも煮 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	つくねの葱味噌焼き アサリのマリネ 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	オムレツ&ウィンナー マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	じゃが芋の塩バター炒め ササミのゆず風味 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚のゆかり焼き 野菜炒め 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)																					
383	10.3	7	67.6	2.4	432	16	5.5	75.8	1.6	530	15.3	14.7	80.3	2.9	593	18.5	18.2	87	3.4	411	10.1	3.8	82.5	2.1	400	15.2	4.1	73.5	2.8
昼	天ぷらうどん 豚肉もやし炒め チンゲン菜の煮浸し フルーツ	ハンバーグおろしソース (おろしソース) エリンギとベーコンの和風ソテー ポテトサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	ひれかつ (胡麻ソース) ひじきサラダ インゲンソテー フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉のピリ辛炒め 菜の花のしらす和え 高野豆腐煮 梅かつおザーサイ ご飯 みそ汁	ブリのんにく醤油焼き 鶏肉と大根の時雨煮 小松菜のワサビマヨ和え ささみフライ ご飯 みそ汁	チキンステーキ トマトソースがけ (トマトソース) 白菜とカニカマのサラダ 肉入り玉子焼き フルーツ 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)																					
542	14.8	19.4	73.8	4.3	586	17.8	17	89.5	2.7	546	16.3	14.1	87.6	3.2	490	18.9	9.4	81.5	3	561	24.9	15.5	78.2	2.3	534	20	13.3	77.9	2.5
夕	サワラのもろみ味噌焼き 五目卵の花 鶏餃子 香の物 ご飯 お吸い物	厚揚げと野菜の中華炒め 春巻 切干大根煮 香の物 ご飯 中華スープ	白身魚の胡麻照り焼き なす炒め 茶花豆 ご飯 豚汁	赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋のレモン煮 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮炒め 春雨中華サラダ 竹輪の七味炒め フルーツ ご飯 中華スープ	豚肉の生姜焼き 煮物 ほうれん草の白和え 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)																					
491	19.5	11.3	74.9	3.3	516	15.6	13.2	81.5	2.8	573	21.4	13.6	87.4	1.9	531	20.1	6.6	94	2.3	547	21.1	12.9	84.9	2.2	537	20.1	13.5	80.3	2.6
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)	
1416	44.6	37.7	216.3	10	1534	49.4	35.7	246.8	7.1	1649	53	42.4	255.3	8	1614	57.5	34.2	262.5	8.7	1519	56.1	32.2	245.6	6.6	1471	55.3	30.9	231.7	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