



週間献立表



日付							土 5月1日
朝							ミートボール ツナサラダ フルーツ パン コンソメスープ
							エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 501 19.8 20.3 59.7
昼							鮭のみりん焼き きゅうりと笹かまのさっぱり 大学芋 ご飯 豚汁
							エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 548 23.5 8.7 93.2
夕							かつ煮 オクラのおかか和え 角揚げ煮 春菊の胡麻和え ご飯 みそ汁
							エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 601 19.4 16 92.9
1日計							エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 1650 62.7 45 245.8

※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	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
朝	高野豆腐のそぼろ炒め 菜の花のお浸し のり佃煮 ご飯 みそ汁	赤魚のゆず焼き 大根のカニカマあん うぐいす豆 ご飯 みそ汁	五目煮 ササゲの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ パン コンソメスープ	豆腐ステーキ (あん) ほうれん草ソテー 香の物 ご飯 みそ汁	炒り玉子の甘酢あんかけ (甘酢あん) 春菊の和え物 あみ佃 ご飯 みそ汁	フィッシュソーセージ 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)
493	21.5 10.5 76.3 2	417 17.6 3.2 76.3 1.4	478 17.1 9.8 78.3 2.2	477 13.6 13.1 77.5 2.8	476 13.3 11.5 76.8 2.8	461 16.6 8.2 78.5 2.3	470 16 21 54.7
昼	けんちんそば もやしの青じそ和え 厚焼き玉子 フルーツ	蒸し鶏 ひじきの五目煮 味山菜 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁	ホッケの塩焼き 金平ごぼう 白菜ときゅうりの梅和え きくらげ昆布 ご飯 みそ汁	豚肉とアスパラの炒め物 大根の青じそ和え 京風がんも 中華うり ご飯 みそ汁	メバルもろみ焼き ニラ玉 ビック焼売 三色豆 ご飯 お吸い物	牛焼肉 アスパラサラダ 菜の花のおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 切干大根のそぼろ炒め 長芋のわかさし和え 子持ちサラダ 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)
486	22.5 9.7 76.8 3.4	568 21.3 18.9 77.5 3.6	448 18.2 8 73.4 2.5	519 23.1 11.9 78.5 2.9	551 21.9 12 84.8 2.7	584 18.9 22 75.7 2.9	575 18.8 18.5 79.7
夕	豚肉のオイスターソース ハムきのご炒め クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁	きくらげと豚肉の卵炒め カリフラワーの中華和え 春巻き フルーツ ご飯 中華スープ	ロース豚かつ あさりのマリネ 五目野菜天 フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの照焼き (たれ) 牛肉の炒め物 貝柱の酢味噌和え 香の物 ご飯 お吸い物	鶏肉のマスタード焼き インゲンのピーナッツ和え 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の香味ソース (香味ソース) ビーフン炒め 野菜コロッケ ゼリー ご飯 みそ汁	餃子の中華あんかけ (中華あん) ササミと白菜の胡麻ドレサ かぼちゃ煮 香の物 ご飯 中華スープ
	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)
528	19.3 13.2 82.6 3	495 16.1 10.4 81.8 2.6	577 19 14.4 89.9 2.4	470 14.6 8.8 80.7 2.3	561 22.8 14.2 81.9 3.1	615 20.4 16.7 91.9 1.7	480 12.7 6.5 90.1
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)
1507	63.3 33.4 235.7 8.4	1480 55 32.5 235.6 7.6	1503 54.3 32.2 241.6 7.1	1466 51.3 33.8 236.7 8	1588 58 37.7 243.5 8.6	1660 55.9 46.9 246.1 6.9	1525 47.5 46 224.5

※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)	たんぱく質(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	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
朝	肉じゃが ⁶ オクラの塩昆布和え ふりかけ ご飯 みそ汁	厚揚げの玉子炒め ポテトサラダ 茶花豆 ご飯 みそ汁	ハムステーキ マカロニサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	温野菜のトマト煮込み ツナマリネ フルーツ パン コンソメスープ	サゴシの照り焼き (たれ) 五目卵の花 ごま昆布 ご飯 みそ汁	つくね小判 胡瓜の酢の物 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉のミルク煮 コーンソテー 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)
418	11.4 4.5 81.7 1.4	509 17.1 14.7 73.2 1.6	501 12.9 12.4 82.1 2.7	473 15 16.3 66.9 3.2	453 16.4 7 79.3 2.1	489 15.6 13.4 74 2.6	408 13.8 11.7 62.2
昼	きつねうどん きゅうりと竹輪のさっぱり和え 茄子の生姜醤油 フルーツ 	白身魚の粕漬け焼き クワイ炒め 大根と竹輪のごま酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	ポークカレー シーザーサラダ フルーツ 福神漬け コンソメスープ	エビカツ 冬瓜のかにあんかけ 大学芋 香の物 ご飯 みそ汁	茄子と豚肉の塩炒め 白菜サラダ 春雨のそぼろ炒め フルーツ ご飯 みそ汁	カレイの塩焼き 刻み昆布煮 筍姫皮梅風味 ご飯 豚汁	豚肉と厚揚げのオイスター 青菜のナムル コーンシューマイ 金時豆 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)
434	10.6 10.3 72 4.5	496 23.6 7.8 79.5 2.5	583 15.6 16.2 92.2 3.7	546 14.7 10.9 95.2 2.4	568 18.6 15.7 85.6 2.4	422 15.7 8 71.7 2.4	563 21.6 13.1 86.7
夕	サーモンフライ 炒り豆腐 菜の花の小エビ和え 野沢菜漬け ご飯 みそ汁	鶏肉ごぼう巻き もやし中華和え 小松菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	タラのきのこバター醤油 (きのこバター醤油) ポテトとハムのコンソメ煮 青菜のしらす和え 香の物 ご飯 みそ汁	赤魚の西京焼き ごぼうサラダ 角揚げ煮 白花豆 ご飯 お吸い物	鶏肉の梅肉焼き 厚焼き玉子 がんも煮 香の物 ご飯 みそ汁	肉団子の海鮮あんかけ (海鮮ソース) オクラのなめたけ和え カレーボール煮 フルーツ ご飯 みそ汁	鱈の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 菜の花のピーナッツ和え 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)
490	18.2 11.1 76.9 2.2	486 12.3 13.5 76.9 2.1	441 21.8 3.2 80 2.5	513 18.1 10.1 85.6 3	575 25.6 18.8 71.7 4.3	504 23.6 4.8 90.5 2.7	480 21.9 5.3 85.6
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)
1342	40.2 25.9 230.6 8.1	1491 53 36 229.6 6.2	1525 50.3 31.8 254.3 8.9	1532 47.8 37.3 247.7 8.6	1596 60.6 41.5 236.6 8.8	1415 54.9 26.2 236.2 7.7	1451 57.3 30.1 234.5

※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)	たんぱく質(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	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
朝	大根のそぼろ煮 インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯 みそ汁	厚揚げ肉味噌あん (肉味噌あん) 切干大根煮 チンゲン菜くるみ和え ご飯 みそ汁	白身魚の梅煮 (たれ) ひじき煮 高菜炒め ご飯 みそ汁	白菜の洋風煮 イタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鯖の生姜焼き クワイの小エビ炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 (たれ) ササゲの胡麻和え うぐいす豆 ご飯 みそ汁	じゃがいものカレー炒め 花野菜サラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
昼	焼きそば オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ みそ汁	鶏のねぎ塩焼き 田舎煮 南瓜入りしんじょう フルーツ ご飯 みそ汁	ポーク生姜焼き 春雨のカレー炒め ほうれん草ときのこの白和え フルーツ ご飯 みそ汁	メバルの粕漬け焼き 五目昆布煮 アスパラの辛子和え 味の花 ご飯 みそ汁	オムレツトマトクリームソース (トマトクリームソース) ほうれん草チーズ和え かぶのコンソメ煮 香の物 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げおろしソース (おろしソース) 貝柱の酢味噌和え エリンギの明太子炒め フルーツ ご飯 お吸い物	豚のピリ辛味噌炒め 厚揚げ煮 菜の花のお浸し 香の物 ご飯 お吸い物
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
夕	カニクリームコロッケ&柱フライ じゃが煮 マカロニサラダ 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	ホッケの南部焼き 白菜のレモン酢和え 金平ごぼう 香の物 ご飯 みそ汁	麻婆茄子 キャベツとツナのマヨ醤油和え 焼売 昆布豆 ご飯 みそ汁	豚肉とパプリカの中華炒め 棒々鶏 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯 みそ汁	三色丼 冬瓜とあさりの煮物 キャベツと水菜の青じそ和え フルーツ みそ汁	サゴシのバター焼き 棒天 小松菜の錦糸和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鱈の煮付け (煮汁) カニカマサラダ ワサビ菜きのこ ご飯 豚汁
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) 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) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) 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	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
朝	ホッケのみりん焼き 豚肉の含め煮 あみ佃 ご飯 みそ汁	治部煮 しらすおろし 三色豆 ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん (生姜あん) 豚肉と筍の煮物 菜の花わさび ご飯 みそ汁	ミートオムレツ 白菜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	あさりの柳川風 オクラのなめたけ和え 野沢菜昆布 ご飯 みそ汁	石狩煮 ひじきの白和え ふりかけ ご飯 お吸い物	ウィンナー&目玉風オムレツ 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	444 16.4 9 73.2 2.5	459 16.1 7.6 79.5 2.1	564 16.4 20.9 75.7 3	463 14.7 10.6 77 2.4	413 14.3 4.3 78.2 2.3	402 10.2 6.2 76.4 2	515 16.6 26.6 52.8
昼	えび天そば かぶの炒め物 小松菜の白和え フルーツ	赤魚の山椒焼き チンゲン菜の和え物 ふきと豚肉の煮物 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の香草焼き カレーコロッケ 小松菜の煮浸し 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース (デミグラスソース) ツナとコーンのマリネ 野菜と春雨の炒め物 茶花豆 ご飯 みそ汁	チキン南蛮 なすの肉味噌あん ブロッコリーの辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉のピーナッツ炒め タラモサラダ えび入り団子 フルーツ ご飯 みそ汁	鮭の柚子こしょう焼き きゅうりと竹輪のポン酢和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯 みそ汁
	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	506 17 14.1 77.2 3.6	435 18.4 5.3 75 2	437 19.1 6.4 74.5 2.8	637 20.3 15.8 101.5 4	756 20 35.1 87.3 2.5	663 24.1 19.6 96.6 2	422 20.8 4.5 72
夕	豚肉のケチャップ炒め アスパラサラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯 みそ汁	ミートボールのきのこソース マヨネーズサラダ 小松菜とツナのソテー フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜風 (海鮮ソース) トマトときのこの和え物 春巻き フルーツ ご飯 中華スープ	カレイのねぎ焼き さつま芋のレモン煮 オニオンソテー 香の物 ご飯 みそ汁	タラの西京焼き ササミと大根の梅和え ニラもやし天 香の物 ご飯 みそ汁	白身魚の照焼き (たれ) 牛時雨煮 ほうれん草の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮炒め 菜の花のなたね和え シューマイ 中華うり ご飯 みそ汁
	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	472 20.1 10.7 72.9 2.4	561 21.4 7.3 101 3.1	512 17.3 10 87.3 2	468 14.6 5.9 87.2 2.3	386 21.2 2.4 68.2 4.5	553 21.9 12.9 83.5 2.5	478 19.1 8.2 81.3
1日計	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(千カロリー) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	1422 53.5 33.8 223.3 8.5	1455 55.9 20.2 255.5 7.2	1513 52.8 37.3 237.5 7.8	1568 49.6 32.3 265.7 8.7	1555 55.5 41.8 233.7 9.3	1618 56.2 38.7 256.5 6.5	1415 56.5 39.3 206.1

※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					
日付	5月30日	5月31日					
朝	メバルの幽庵焼き (たれ) 大根のそぼろ炒め 白花豆 ご飯 みそ汁	つくね大葉巻照焼き (たれ) 切干大根サラダ 海苔佃煮 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)					
昼	醤油ラーメン 冬瓜の煮物 野菜コロッケ フルーツ	肉豆腐 もやしのごまサラダ 竹輪の蒲焼 フルーツ ご飯 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)					
夕	鶏肉のチーズ焼き 白菜の白ドレ和え クリームシチュー 香の物 ご飯 コンソメスープ	白身魚のもろみ味噌焼き 茄子ときのこの炒め物 南瓜サラダ 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)					
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)					

※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

塩分 (g) 2.9

和え

塩分 (g) 2.5

塩分 (g) 2.5

塩分 (g) 7.9

三

塩分
(g)
3.2

)

塩分
(g)
2.5

口え

塩分
(g)
2.3

塩分
(g)
8

塩分
(g)
2.7
少め

塩分
(g)
2.8

え

塩分
(g)
2.5

塩分
(g)
8

5

塩分
(g)
2.5

塩分
(g)
2.5

塩分
(g)
2.3

塩分
(g)
7.3

ハツ

塩分
(g)
3.2

1え

塩分
(g)
2.7

塩分
(g)
2.1

塩分
(g)
8

