



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
朝			野菜のトマト煮込み オムレツ あさりとうもろこしのソテー フルーツ 釜炊き生姜 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん チャブチエ 白菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 なすのそぼろあん インゲンの胡麻和え フルーツ 海苔佃煮 ご飯	甘辛肉団子 角揚げ煮 厚焼き玉子 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 菜の花の白和え あらびきミニウインナー うぐいす豆 香の物 ご飯
			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 478 10.4 11.7 80 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) 524 12.3 15.5 82.1 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) 475 11.7 9.4 83.9 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) 527 13.8 13 86.2 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) 519 11.6 14.3 84.5 1.5
昼			海鮮ニラもやし天 & 水餃子 豚からの酢豚風 インゲンの胡麻味噌和え えび入り団子 香の物 ご飯	さわら西京焼き & ナスの肉詰め天ぷら 貝柱のサラダ 切干大根 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	チキンステーキ 炊き合わせ 菜の花のナムル タマゴサラダ 香の物 ご飯	赤魚の照り焼き ひじきの五目煮 インゲンのごまよごし 焼売 香の物 ご飯	海老カツ キャベツサラダ 枝豆天 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯
			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 484 15.1 6.2 89.8 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) 488 19 12.9 71.8 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) 563 17.2 19.3 79.2 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) 508 20.1 8.9 85 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 532 14.8 10.9 91.5 1.8
夕			えびせん たらきのこバター醤油 ジャーマンポテト 炒り玉子 大根の梅和え 味の花 ご飯	すりおろしりんごゼリー ポークさっぱり炒め 炊き合わせ 小松菜のしらす和え 山芋の磯辺揚げ 香の物 ご飯	小倉あんパイ 厚揚げの肉味噌あん 南瓜のいとこ煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え ささみフライ 香の物 ご飯	りんごカステラ & 黒棒 からあげ おろしソース チンゲン菜とウインナーのソテー 豆サラダ たまねぎ天 香の物 ご飯	ココアワッフル 豚肉とクワイの甘酢炒め 炊き合わせ 切干大根煮 コーン焼売 香の物 ご飯
			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 461 20.6 4.2 82.9 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) 556 14.1 22.5 70.6 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) 533 15.1 10.8 91.6 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 496 15.7 11.5 79.4 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) 588 15.2 19.7 82.5 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) 1423 46.1 22.1 252.7 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) 1568 45.4 50.9 224.5 6.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1571 44 39.5 254.7 8.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1531 49.6 33.4 250.6 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) 1639 41.6 44.9 258.5 5.7

※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



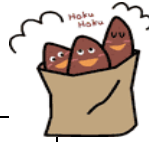
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
朝	生姜入り豆腐ステーキ 煮物 きのこマリネ フルーツ 香の物 ご飯	野菜とウインナーのコンソメ煮 チンゲン菜ソテー ひじきと豆のサラダ フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 マカロニサラダ 黒豚しゅうまい フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが 中華春雨 キャベツツナソテー たまねぎ天 香の物 ご飯	チキンオープン焼き 野菜炒め タマゴサラダ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 茄子のミートソース きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ハンバーグ クワイの小エビ炒め フルーツ まぐろ角煮 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	445 9.9 9 79.6 2.6	413 8.6 9.9 71.5 2.3	542 12.8 15.2 84.6 1.7	471 12.3 6.7 89.3 2.9	482 16.9 12 74.6 1.9	452 9.3 14 70.7 1.9	519 17.5 10.5 85.6 2.2
昼	鮭ハンバーグ 刻み昆布煮 ごぼうサラダ ロール玉子焼き 香の物 ご飯	メバルの幽庵焼き 春雨のかりかり梅和え 竹輪煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯	和風ハンバーグ&オムレツ バンバンジー 小松菜の胡麻和え オニオンリングフライ 香の物 ご飯	中華丼 野菜春巻き ター菜のナムル 焼売 フルーツ	豚肉の生姜焼き あさりと大根の時雨煮 ささみフライ 菜の花の白和え 香の物 ご飯	とろーりカニクリームコロッケ 白菜のレモンサラダ がんも煮 チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	九条ネギオムレツ&水餃子 マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 甘辛肉団子 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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 15.2 16.1 81.2 3.1	504 17.5 9.7 84.2 3.1	512 19.4 11.2 84.4 3.1	483 12.8 10.4 81.9 1.8	528 18.7 14.3 78.2 2.5	620 11.4 24.5 84.6 1.8	544 16.4 10.4 92.9 3
夕	マンゴープリン かに玉&水餃子 白菜の中華サラダ 小松菜の胡麻和え えび入り団子 香の物 ご飯	雅饅頭&ハッピーターン 八宝菜 京風がんも 棒天 菜の花のしらす和え 三色豆 ご飯	鉄ガラスコーティングエース&ブッセ 塩レモン香る枝豆入りコロッケ 豆サラダ 蓮根金平 甘辛肉団子 香の物 ご飯	鱈のピリ辛焼き 炊き合わせ 紅葉平焼き しめじとあさりのソテー 香の物 ご飯	たべっ子どうぶつ 揚げ出し豆腐&つくね ニラ玉 インゲンの胡麻味噌和え うぐいす豆 フルーツ ご飯	小倉羊羹&ソフトサラダ 豚しゃぶ 大根とベーコンのコンソメ煮 揚げボール 菜の花のピーナッツ和え 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム サーモンフライマリネ キャベツソテー 玉子炒め さつまい芋の甘露煮 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	444 11.8 7.5 80.1 2.2	525 18.6 12.7 83.1 2.4	584 14.9 13.1 98.6 2.5	511 22.8 11.1 78.3 2.7	561 14.6 14.1 90.9 2.2	606 16.2 26.2 72.5 2.6	485 14.3 10.8 79.6 1.6
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)
	1421 36.9 32.6 240.9 7.9	1442 44.7 32.3 238.8 7.8	1638 47.1 39.5 267.6 7.3	1465 47.9 28.2 249.5 7.4	1571 50.2 40.4 243.7 6.6	1678 36.9 64.7 227.8 6.3	1548 48.2 31.7 258.1 6.8

※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



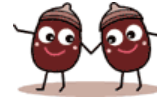
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
朝	野菜とウインナーのコンソメ煮 切干大根とカニカマのゆず風味 インゲンの胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 紅葉平焼き 煮物 フルーツ うぐいす豆 ご飯	野菜炒め ハンバーグ 甘辛ソース 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	チキンオーブン焼き 白菜サラダ 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	さわらの照焼き 和風マカロニ 菜の花の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが ぜんまいの白和え 青梗菜の小エビ炒め 黒豆 香の物 ご飯	いわしハンバーグ なすのそぼろあん れんこんサラダ フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
415	8.7 4.8 82.8 2.3	553 13.8 12.7 93.3 2.3	478 11.8 13.3 76.1 2.3	407 13.9 8.6 67 1.3	463 16.5 6.2 82.6 1.9	457 11.1 6.4 86.9 2.2	424 7.1 9.2 76.2 2.1
昼	ふわふわ揚げ生姜あん 野菜炒め 棒天 大学芋 香の物 ご飯	チキンカツレットマトソース チャプチェ 南瓜サラダ さくら焼売 フルーツ ご飯	鱈のタルタルソースがけ 炊き合わせ 大根サラダ 菜の花の煮浸し 香の物 ご飯	ふんわりしんじょう&ささみ梅しそ天 海老の胡麻サラダ チンゲン菜とザーサイのナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ 豆サラダ 金平ごぼう ハムマリネ 釜炊き生姜 ご飯	シーフードカレー キャベツと竹輪のごま酢和え オニオンリングフライ フルーツ 福神漬	オムレツ ミートソース イタリアンサラダ カニクリーミコロッセ ウインナー 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
567	14.2 16.4 89 3.6	583 16.2 17.6 86.7 1.9	453 19.4 8.1 74 2.4	488 14.8 11.9 78.3 2.2	672 22.4 23.5 87.8 2.3	507 13.9 13.7 82.6 3.1	593 13.9 22.6 80.3 2.2
タ	ブリン	厚切りバウム	オレンジゼリー	どらやき&黒棒	カステラドーナツ	鉄ガラスコーゲンウエース&黒糖ケーキ	Feアセロラゼリー
	鯖の照り焼き ぜんまい煮 チンゲン菜の小エビ炒め 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	豆腐ステーキカニカマあん 大豆煮 水餃子 はんぺんのバター醤油 香の物 ご飯	えびかつ 角揚げ煮 ニラ玉 鶏ときゅうりのなめ茸和え きくらげ昆布 ご飯	ハンバーグ パーベキューソース 貝柱の酢味噌和え 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 南瓜サラダ 野菜春巻き はんぺん煮 香の物 ご飯	ホッケの塩焼き ひじきサラダ かぼちゃ煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ひれかつ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 真砂炒め 香の物 ご飯
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	17.7 17.1 72.3 2.6	488 13.8 10.9 81.4 3.1	501 16.6 10.7 81.2 2.6	507 16.8 13.3 77.2 3	608 14.6 23.6 79.3 2.5	499 20.1 12 75.9 3.2	472 14.9 8.8 81.8 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)
1514	40.6 38.3 244.1 8.5	1624 43.8 41.2 261.4 7.3	1432 47.8 32.1 231.3 7.3	1402 45.5 33.8 222.5 6.5	1743 53.5 53.3 249.7 6.7	1463 45.1 32.1 245.4 8.5	1489 35.9 40.6 238.3 6.7

※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	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝	野菜炒め 京風がんも 菜の花の煮浸し ポテトサラダ フルーツ ご飯	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ いんげんのしらす和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 白菜のゆず風味サラダ ひじきの炒め煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきサラダ ウイナーソーテー フルーツ まぐろ角煮 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ 大根サラダ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	チキンオープン焼き チャプチェ ハムマリネ フルーツ 香の物 ご飯	京都九条ねぎ入りオムレツ 和風マカロニ 真砂炒め きくらげ昆布 フルーツ ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	484 12.3 13.9 76 2	452 8.4 11.5 77.1 1.9	456 10.4 10.8 79 2.3	499 15.5 11.9 80.5 2.7	468 10.4 13.7 73.3 2.4	409 13.5 6 72.8 1.4	413 10 5.2 79 1.9
昼	親子かつ煮 大根サラダ チンゲン菜とザーサイのナムル 茄子の生姜醤油 三色豆 ご飯	銀鮭の西京焼き 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 抹茶饅頭 フルーツ ご飯 敬老の日	北海道男爵芋コロケ ペペロンチーノ オムレツ チキン&ポークウイナー 香の物 ご飯 秋分の日	豆腐とひき肉包み 野菜あん 中華春雨サラダ 菜の花の胡麻和え きくらげ昆布 フルーツ ご飯	ハンバーグきのこソース ひじき煮 小松菜の煮浸し パンプキンサラダ 香の物 ご飯	白身魚の葱味噌焼き マカロニサラダ 紅葉平焼き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	茄子の天ぷらとつくねのおろしソース 焼きビーフン 炒り玉子 白菜のごま酢和え 梅かつおザーサイ ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	637 18.3 20.6 92.8 2.5	602 22.4 13.3 95.6 2.1	596 13 17.8 93 1.9	547 13.3 15.5 87.5 3	531 16.5 14.5 82.8 3.3	545 21.1 12.6 84.9 2.6	539 11.9 15.5 84 2.6
夕	バナナの蒸しケーキ 鯖竜田 炒り豆腐 しめじとあさりのソーテー 焼売 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム 油淋鶏 煮物 きゅうりの汐昆布和え えび入り団子 香の物 ご飯	チキンステーキマトソース 豆サラダ 人参とツナの玉子炒め 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯	たべっ子どうぶつ ポークチャップ マカロニサラダ ベーコンソーテー 三色豆 香の物 ご飯	ハッピーターン&小倉羊羹 サーモンフライ 白菜サラダ 棒天 里芋の煮物 香の物 ご飯	マンゴープリン 北海道男爵芋コロケ 和風パスタ 菜の花のピーナッツ和え きのこソーテー フルーツ ご飯	コーヒーの蒸しケーキ ポークさっぱり炒め 金平ごぼう チンゲン菜のソーテー オニオンリングフライ 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	644 21.4 27.2 73.8 2.3	557 16.5 15.6 84.6 2.5	523 17.3 17.4 71.7 1.9	653 16.3 26.9 82.2 2	566 15 18.4 82.6 2	541 10.9 11.1 97.9 1.7	572 13.5 22.6 76.4 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1765 52 61.7 242.6 6.8	1611 47.3 40.4 257.3 6.5	1575 40.7 46 243.7 6.1	1699 45.1 54.3 250.2 7.7	1565 41.9 46.6 238.7 7.7	1495 45.5 29.7 255.6 5.7	1524 35.4 43.3 239.4 6.6

※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	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
朝	鱈の照焼き 肉じゃが 菜の花と汐昆布の白和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト オムレツ チンゲン菜のしらす和え 大豆煮 フルーツ ご飯	ベーコンエッグ 炊き合わせ きゅうりのなめたけ和え 海苔佃煮 フルーツ ご飯	野菜炒め ポテトとベーコンのコンソメ煮 青菜とザーサイの和え物 あさりの佃煮 フルーツ ご飯			
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	463 17.1 5.7 84 2.2	495 12.1 12.6 82.1 1.9	436 11.7 9.8 73.3 2.2	445 11.7 9.5 75.9 1.9		
昼	木須肉(ムースロー) 高菜スパゲティ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	チーズサンド/ハムカツ 大根イタリアンサラダ 蓮根金平 さくら焼売 フルーツ ご飯	ほっけの照焼き 五目切干大根 野菜コロケ 厚焼き玉子 香の物 ご飯	豚からの酢豚風 塩昆布とツナの Pasta 小松菜の煮浸し 大学芋 香の物 ご飯			
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	493 16.8 10.6 80.2 3.2	599 14.4 20.3 87.5 2.1	511 18.1 11.4 80.9 2.4	498 11.3 8.5 91.3 2.1		
タ	カスタードワッフル ふわふわ揚げ生姜あん ひじきの五目煮 茄子の南蛮漬け フランクフルト 香の物 ご飯	オレンジゼリー ハンバーグおろしソース 炒り豆腐 ター菜の胡麻味噌和え えび入り団子 香の物 ご飯	小倉あんパイ 鶏肉の塩コショウ焼き マヨ玉サラダ いんげんのピーナッツ和え 煮物 香の物 ご飯	ポテトフライ 白身魚の香味ソース 煮物 チンゲン菜ソテー きゅうりと大根のさっぱり和え 香の物 ご飯			
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	565 14.4 20.2 80.3 3.9	553 20.1 13.8 85.5 3.3	527 18.1 14.1 78.6 2.7	382 16.3 2.6 70.7 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)	1521 48.3 36.5 244.5 9.3	1647 46.6 46.7 255.1 7.3	1474 47.9 35.3 232.8 7.3	1325 39.3 20.6 237.9 6		

※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