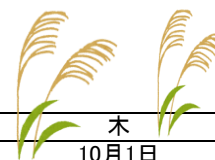




週間献立表



曜日	火	水	木	金	土
日付			10月1日	10月2日	10月3日
朝			ハムステーキ 和風マカロニ 里芋のきのこあん フルーツ 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ 角揚げ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ 海苔佃煮 ご飯	筑前煮 きのこソテー ほうれん草の胡麻和え プチハンバーグ 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) 502 11.6 11.2 86.5 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) 426 9.9 8.1 76.9 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) 432 13.4 8.3 75 2
昼			スタミナ丼 キャベツサラダ オムレツ 釜炊き生姜 フルーツ	一口竜田揚げ(野菜あん) あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ロース豚カツ がんも煮/木の葉しんじょ 刻み昆布煮 ポテトサラダ 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) 587 14.6 23.3 75.8 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 544 14.2 12.3 92.5 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) 620 16.2 22.4 85.7 2.6
夕			厚切りバウム ハンバーグのクリーム煮 豆サラダ 野菜コロッケ 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	えびせん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ササミときゅうりの梅和え インゲンソテー カニ風味つみれ 香の物 ご飯	プリン 野菜のトマト煮込み ニラ玉 オクラの汐昆布和え 三色豆 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) 607 18.8 18.4 88.6 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 451 14.3 11.4 71.4 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) 460 11.7 9.1 80.5 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) 1696 45 52.9 250.9 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) 1421 38.4 31.8 240.8 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) 1512 41.3 39.8 241.2 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	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
朝	鯖の照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのなめたけ和え さつまい芋の甘露煮 香の物 ご飯	ス克蘭ブルエッグ チャプチェ インゲンの胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 里芋のそぼろあん チンゲン菜の煮浸し フルーツ 味の花 ご飯	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ 野菜角揚げ煮 あさりの佃煮 香の物 ご飯	鱈の塩焼き 白菜のカニカマサラダ 大豆煮 厚焼き玉子 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ 野菜炒め ウィンナーソテー フルーツ 香の物 ご飯	さわらの西京焼き 五目刻み昆布煮 炒り玉子 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) 426 15 6.7 72.9 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) 435 12.4 7.5 76.4 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) 434 10.3 8 78 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) 451 12.4 8.1 80.2 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) 433 17 8 71.8 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) 408 10.9 7.3 72.4 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) 428 16.3 7.7 71.7 1.9
昼	ふわふわ揚げ生姜あん カレービーフン 金平ごぼう 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯	鯖の味噌焼き 豆サラダ 水餃子 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	チキンステーキ&さつま芋天ぷら 海老のレモンマリネ インゲンのピーナッツ和え 黒豚焼売 香の物 ご飯	ハッシュドビーフコロッケ&オムレツ ブロッコリーのイタリアンサラダ ほうれん草のごま和え 竹輪煮 フルーツ ご飯	豚肉の生姜焼き 柚子香るコールスロー 磯辺ささみフライ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ほっけの照焼き ツイストマカロニサラダ 枝豆天 小松菜の煮浸し うぐいす豆 ご飯	牛肉のしぐれ煮 大根サラダ 野菜コロッケ 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) 545 13.3 15.9 85.4 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) 650 20.5 24.5 81.6 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) 613 19.4 20.5 85.8 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) 562 12.2 17.2 87.8 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) 576 20.4 18.3 79.2 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) 538 18.6 11.6 87.6 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) 535 10.7 16.8 82.1 1.8
夕	ソフトシュークリーム 豚肉のスタミナ炒め ひじきの五目煮 チンゲン菜のしらす和え コーン焼売 香の物 ご飯	ハッピーターン&小倉羊羹 チキンカツ ナポリタン しめじとあさりのソテー オクラとカニカマのぼん酢和え 香の物 ご飯	カステラドーナツ 鱈のピリ辛焼き ササミときゅうりの梅和え 山芋の磯辺揚げ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	オレンジゼリー ポークさっぱり炒め かにくリーミーコロッケ 青菜のソテー フランクフルト 香の物 ご飯	たべっ子どうぶつ チキン南蛮 チャプチェ がんも煮 中華うり フルーツ ご飯	小倉あんパイ ミートボールのきのこソース 五目切干大根 ハムソテー さつまい芋の甘露煮 香の物 ご飯	バナナの蒸しケーキ 八宝菜 中華チリ春巻き 里芋の煮物 オクラのなめたけ和え 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) 563 14.3 21.3 74.6 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 520 18 12 83.2 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) 458 19.1 7.3 75.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 609 15.6 26.7 71.4 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) 610 15.2 21 85.9 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) 493 13.3 9.1 87.2 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) 449 11.4 6.6 83.4 1.7
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) 1534 42.6 43.9 232.9 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) 1605 50.9 44 241.2 5.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1505 48.8 35.8 239.6 7.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1622 40.2 52 239.4 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) 1619 52.6 47.3 236.9 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) 1439 42.8 28 247.2 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) 1412 38.4 31.1 237.2 5.4

※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



週間献立表



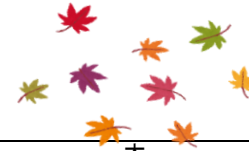
曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日																											
朝	生姜入り豆腐ステーキ チャプチェ 南瓜のいとこ煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ほうれん草とツナのソテー 野菜角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん きのこの炒め物 厚揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん フレンチサラダ 里芋のいとこ煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが 菜の花と汐昆布の白和え 五目野菜天 白花豆 香の物 ご飯	温野菜のトマト煮込み なすの肉味噌あん オクラのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト クワイの小エビ炒め 野菜角揚げ煮 うぐいす豆 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
474	10	8.7	86.1	2.8	412	12.7	6.1	74.7	1.5	416	9.8	5.5	81	2.3	514	13	11.7	87.6	3.1	477	12.4	6	92.7	2.1	433	9.1	8.6	78.3	2.2	525	11.6	8.1	100.2	1.9
昼	サーモンフライ もやしの韓国風サラダ さつま揚げの生姜醤油 ウインナー 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ ジャーマンポテト 菜の花と汐昆布の白和え はんぺん煮 香の物 ご飯	鱈の野菜甘酢あんかけ さつま揚げのサラダ 紅葉平焼き カニ風味蒲鉾 香の物 ご飯	海鮮ニラもやし天&水餃子 貝柱と玉子の炒め物 インゲンのナムル 高野豆腐煮 香の物 ご飯	ごぼうの鶏つくね天ぷら チャプチェ 切干大根のゆず風味 タマゴサラダ 香の物 ご飯	ミックスランチ がんも煮/花型しんじょ ブロッコリーサラダ 三色豆 香の物 ご飯	絹厚揚げの中華あん 塩焼きそば 中華チリ春巻き 小松菜の煮浸し 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)																										
591	17.7	21.1	79.5	3	497	14.5	9.3	86.7	3.5	448	19.3	5.7	77.2	2.3	421	14.1	6.2	73.7	2.3	538	11.6	15.8	85.4	2.8	560	14.7	15.8	88	1.9	509	11.6	8.9	92.6	3.5
夕	Feアセロラゼリー ポークチャップ 炊き合わせ 小松菜の煮浸し 水餃子 香の物 ご飯	ポテトフライ クリームコロッケ マカロニサラダ インゲンソテー 焼売 香の物 ご飯	プリン ポトフ ひじきサラダ 菜の花のしらす和え 甘辛肉団子 黒豆 ご飯	鉄ガラスコーゲンウエース&黒糖ケーキ 白身魚のマリネ 筍とベーコンのピリ辛炒め 煮物 うぐいす豆 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム 豚肉と厚揚げの味噌炒め マヨ玉サラダ チンゲン菜のしらす和え ウインナーソテー 香の物 ご飯	りんごカステラ&黒棒 魚のきのこバター醤油 炒り豆腐 きゅうりと竹輪の汐昆布和え カニ風味つみれ 香の物 ご飯	ココアワッフル チキンデミグラスソース 人参とツナの玉子ソテー 山芋磯辺揚げ もやしのナムル 味の花 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)																										
569	14.8	22.3	73	2	563	12.3	17.4	84.4	1.9	622	19.6	20.7	89.4	3.5	457	18.1	5.3	82.4	1.9	566	14.6	19.8	79.8	2.4	483	22	9.9	73.7	2.8	513	16.8	16.3	74.7	2.9
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1634	42.5	52.1	238.6	7.8	1472	39.5	32.8	245.8	6.9	1486	48.7	31.9	247.6	8.1	1392	45.2	23.2	243.7	7.3	1581	38.6	41.6	257.9	7.3	1476	45.8	34.3	240	6.9	1547	40	33.3	267.5	8.3

※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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7



週間献立表



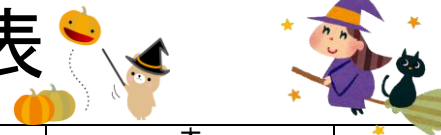
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝	野菜炒め マヨ玉サラダ フランクフルト フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ&ソーセージ フレンチサラダ いんげんのピーナッツ和え フルーツ 海苔佃煮 ご飯	鱈の照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 鶏肉と大根の煮物 真砂炒め 白花豆 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 青梗菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	お魚ハンバーグ チャブチェ はんぺんのバター醤油 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 インゲンソテー きゅうりの胡麻和え 白花豆 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	466 10.3 13 73.8 1.6	468 11.6 10.5 79.7 2.2	427 15.6 5.5 77.3 2.3	488 11.8 12.2 81.4 2.3	485 10.4 14.5 76.4 2.7	439 13.2 6.4 80.3 2.7	440 11.9 5.6 83.5 2.1
昼	親子かつ煮 春雨サラダ 菜の花の胡麻和え 焼売 梅ザーサイ ご飯	チキンステーキ ラウトウイユソース 田舎煮 紅葉平焼き パンプキンサラダ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め マカロニサラダ つきこんの金平 ビック焼売 香の物 ご飯	鮭のレモンペッパー焼き 炊き合わせ ポテトフライ 三色豆 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ カニ風胡麻マヨネーズサラダ オクラの塩昆布和え コーン焼売 香の物 ご飯	カレーライス ポテトサラダ 磯辺ささみフライ フルーツ 福神漬	メバルの香味ソース 南瓜サラダ ハムマリネ 花天 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)
	620 19.7 15.9 97.7 3.2	515 15.2 16 75.9 2.2	666 17.2 27.6 82.5 2.5	514 21.5 10.2 82.2 2.6	622 19.9 24.6 73.8 2.1	582 12.5 19 87 2.9	459 19.1 7.5 75.7 2.4
夕	白ごまプリン 鯖の山椒焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのしらす和え カレーボール 香の物 ご飯	厚切りバウム ハンバーグ おろしソース チンゲン菜とツナのソテー ささみカツ ハムマリネ 香の物 ご飯	雅饅頭&ハッピーターン 海老カツ 南瓜のいとこ煮 炒り玉子 鶏とオクラのなめたけ和え 香の物 ご飯	カスタードワッフル 八宝菜 煮物 水餃子 きゅうりと竹輪の汐昆布和え 香の物 ご飯	どらやき&チョコチップスコーン タラのクリーム煮 白菜サラダ 菜の花のしらす和え えび団子 うぐいす豆 ご飯	鉄ブラスコラーゲンウエハース&ブッセ ポトフ ひじきサラダ スクランブルエッグ ビック焼売 香の物 ご飯	マンゴープリン 海老と肉団子の甘酢あん 豆サラダ かにクリーミーコロッケ クワイ炒め 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)
	633 21 24.4 78 2.7	532 17.6 14 81.3 2.9	514 16.2 9.3 88 2.2	479 14.3 12.4 74.3 1.8	534 21.7 9.2 88.8 2.6	642 16.4 26.7 81.7 3.3	633 19.2 17.3 96.1 3.9
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)
	1719 51 53.3 249.5 7.5	1515 44.4 40.5 236.9 7.3	1607 49 42.4 247.8 7	1481 47.6 34.8 237.9 6.7	1641 52 48.3 239 7.4	1663 42.1 52.1 249 8.9	1532 50.2 30.4 255.3 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枚	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	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日																																										
朝	野菜炒め ブロッコリーサラダ ウインナーソテー 五目野菜天 香の物 ご飯	チキンオープン焼き チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 煮物 茄子の南蛮漬け フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ きのこソテー 青菜とザーサイの和え物 あさりの佃煮 香の物 ご飯	いわしハンバーグの野菜あん マカロニサラダ 高野豆腐煮 白花豆 フルーツ ご飯	じゃがマガオムレツ 切干大根の煮物 菜の花の辛子和え ポテトサラダ 木耳きんぴら ご飯	温野菜のトマト煮込み チャプチェ ほうれん草の胡麻和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																																									
461	12	14.2	70	2.2	467	13.3	13.1	73.2	2.7	540	14.7	11.1	93.2	2.1	474	10.9	9.3	84.4	2	479	15.6	9.4	81	1.6	568	17.6	16.8	84.9	2.3	559	15.4	15.1	87.9	2.6	457	21.3	4.6	81.5	2.9	576	13.1	16	93	1.6	563	15.6	14.9	89.3	3.3
昼	オムレツ ミートソース 炊き合わせ カレーコロケ 小松菜のピーナッツ和え あさりの佃煮 ご飯	ハンバーグバーベキューソース チャプチェ 厚揚げ煮 タマゴサラダ 香の物 ご飯	海老カツ 筍のハオ炒め 豆サラダ ブロッコリーのそぼろ玉子和え 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ さつま芋サラダ 菜の花の煮浸し 海鮮焼売 香の物 ご飯	赤魚の葱味噌焼き 蒸し鶏のかりかり梅和え 小松菜のごま和え 松茸風はんぺん 香の物 ご飯	北海道産かぼちゃコロケ 貝柱のサラダ ツナマリネ 南瓜焼売 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん 大根サラダ 甘辛肉団子 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)																																									
586	16.3	15.5	92.6	3.3	563	20.5	16.9	80.8	3.5	568	17.6	16.8	84.9	2.3	559	15.4	15.1	87.9	2.6	457	21.3	4.6	81.5	2.9	576	13.1	16	93	1.6	563	15.6	14.9	89.3	3.3															
タ	コーヒーの蒸しケーキ ハヤシライス イタリアンサラダ ポテトフライ フルーツ 香の物	オレンジゼリー ポークチャップ マカロニサラダ 野菜コロケ フルーツ 香の物 ご飯	たべっこどうぶつ 赤魚の山椒焼き ササミとカリフラワーの梅和え はんぺん煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯	バナナスコーン&黒棒 オムレツ ホワイトソース 炊き合わせ フレンチサラダ ウインナー 香の物 ご飯	すりおろしりんごゼリー 鶏肉の山椒照り焼き 豚肉と大根の煮物 インゲンソテー 子持ちサラダ 香の物 ご飯	小倉羊羹&ソフトサラダ 八宝菜 さつま芋天 オクラのなめたけ和え 真砂炒め 香の物 ご飯	カスタードワッフル クリーミーコロケ 竹の子のそぼろ炒め 蒸し鶏と人参のソテー えび団子 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																																									
583	11.8	22.9	79.6	3.2	649	14.5	26.4	83.3	1.7	464	23.1	4.9	79.1	3	547	14.3	18.5	78.1	3.1	478	14.2	13.6	72.1	2.4	425	10.7	7.9	75	1.8	560	13.3	15.2	89.9	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)																																									
1630	40.1	52.6	242.2	8.7	1691	50.6	52.7	245.1	6.8	1447	50.1	28.6	241.5	7.5	1573	43	46.7	239.2	8.4	1475	50.2	29.3	246.8	7.4	1475	34.7	33.2	252.4	5.4	1502	37	32.9	258	7.5															

※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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7

