



週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日																											
朝	鯖の生姜焼き がんも煮 フレンチサラダ うずら豆 香の物 ご飯	チキンのオープン焼き きのこソテー 茄子の南蛮漬け フルーツ 香の物 ご飯	白身魚のきんぴらハンバーグ もやし中華和え 焼売 三色豆 香の物 ご飯	さわらの山椒焼き 大豆煮 インゲンのごま和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん ササミときゅうりの梅和え 切干大根煮 フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 大根とツナサラダ 菜の花のピーナッツ和え うぐいす豆 香の物 ご飯	筑前煮 いんげんの玉子炒め 真砂炒め うずら豆 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)																										
555	14.7	16.2	84.2	2.2	412	13.5	8.6	69.2	1.5	494	14.3	8.6	88.6	2.3	523	21.6	9.1	86.5	3.2	511	13.6	14.7	79.5	2.9	476	11.8	10.9	80.9	2.3	439	12.5	7.1	78.7	1.5
昼	カニしぐれオムレツ&水餃子 和風ひじきサラダ ジャーマンポテト コーン焼売 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 海老のレモンサラダ 野菜コロッケ インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	ビーフメンチカツ おでん シーディッシュマリネ ほうれん草のソテー 釜炊き生姜 ご飯	鶏の唐揚げ 貝柱と玉子の炒め物 手持ち春雨 花型さつま揚げ フルーツ ご飯	ほっけの胡麻照り焼き ツイストマカロニサラダ かぼちゃのレモンあん 黒豚焼売 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き ブロccoliリー&カリフラワー胡麻サラダ カレーコロッケ はんぺん煮 香の物 ご飯	チーズインクラッシュベーコンカツ 厚揚げの生姜煮/あおさ棒 ター菜のナムル きくらげ昆布 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)																										
498	11.9	11.2	85	2.7	528	18.8	13	81.4	2.8	607	15.8	20.3	87.5	3.5	597	22.3	21.1	73	2	554	18.8	14.8	83.2	2.4	565	19.1	17.4	79.9	2.8	563	17.8	20.8	74.3	2.7
	ココアワッフル	ふ菓子&プッセ	白ごまプリン	カステラドーナツ	ポテトフライ	鉄ガラスコーゲンウエース&黒棒	コーヒーの蒸しケーキ																											
夕	肉団子の野菜あんかけ 白菜のサラダ チンゲン菜の小エビ炒め さつまい芋の甘露煮 香の物 ご飯	鱈の西京焼き 大根の胡麻サラダ 鶏餃子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	天津かに玉 里芋のいとこ煮 野菜春巻き ブロccoliリー中華和え 香の物 ご飯	ポトフ かにクリーミーコロッケ 竹輪サラダ 厚焼き玉子 香の物 ご飯	鶏肉の柚子味噌焼き 彩りビーフン 煮物 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	鱈のきのこソース もやし中華サラダ 小松菜の煮浸し 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め 豆サラダ 金平ごぼう 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
465	12.6	7.7	82.9	3.1	451	19.3	9	70.9	2	488	10.8	7	92.8	3.3	538	11.4	16.9	82.3	2.4	522	18.6	12.8	79.3	2.9	398	19.6	2.5	73.1	2.9	592	15.7	18	87.8	2.5
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1518	39.2	35.1	252.1	8	1391	51.6	30.6	221.5	6.3	1589	40.9	35.9	268.9	9.1	1658	55.3	47.1	241.8	7.6	1587	51	42.3	242	8.2	1439	50.5	30.8	233.9	8	1594	46	45.9	240.8	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	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝	鱈のごま焼き 煮物 菜の花の胡麻和え あさりの佃煮 フルーツ ご飯	甘辛肉団子 マカロニサラダ さつま芋の和風あん フルーツ 香の物 ご飯	バーグピカタ ジャーマンポテト カリフラワーの明太ドレッシング和え うぐいす豆 香の物 ご飯	野菜炒め オムレツ インゲンの胡麻和え 高野豆腐煮 香の物 ご飯	さわらの生姜焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のしらす和え 真砂炒め 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん きのこソテー オクラの汐昆布和え フルーツ 味の花 ご飯	ジャーマンポテト 煮物 小松菜のソテー 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)
	460 19.8 6.2 80.2 2.8	566 12.5 14.6 93.7 2.7	486 11.8 11 83.3 2	405 10.3 7.8 71.3 1.7	438 15.4 9.4 72.1 2.5	526 13.7 15 82.9 3.5	446 9 7.7 83.8 2.2
昼	生姜入り豆腐ステーキ チャブチエ 野菜春巻き 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	鯖の醤油麹焼き 紅葉平焼き／小松菜の煮びたし 南瓜チーズサラダ 高野豆腐煮 フルーツ ご飯	チキン南蛮 イタリアンサラダ ロール玉子焼き 角揚げ煮 香の物 ご飯	海鮮中華丼 やわらかがんと煮 竹輪の磯辺揚げ 香の物 フルーツ	木須肉(ムースロー) バンバンジー 生姜天 焼売 香の物 ご飯	鱈の柚子味噌焼き 炊き合わせ チンゲン菜の炒め物 タマゴサラダ 香の物 ご飯	ひき肉包み揚げ天 ごぼうサラダ 卵の花 インゲンのピーナッツ和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	506 9.8 13.2 83.8 3	607 20.5 23.5 74.6 1.8	604 16.1 22.9 81 3.4	484 13.7 11.9 78.4 2.1	450 16.3 10.3 69.9 2.1	464 19.7 8.6 76.2 3.2	584 13.5 20.1 86.4 3.6
夕	マンゴープリン グラタンコロッケ 白菜とベーコンの炒め物 カニ風マヨサラダ フランクフルト 香の物 ご飯	小倉あんパイ 肉豆腐 キャベツサラダ 人参とツナのソテー えび団子 香の物 ご飯	りんごカステラ&どらやき 白身魚のおろしあん 炊き合わせ チンゲン菜の小エビ炒め 餃子 香の物 ご飯	オレンジゼリー 照り焼きハンバーグ あさりの玉子炒め ター菜のナムル ポテトサラダ 香の物 ご飯	雅饅頭&ふ菓子 チキンカツ 貝柱の中華和え 野菜天 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	たべっ子どうぶつ ポークさつぱり炒め 野菜コロッケ 焼売 あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯	プリン チキンステーキデミグラスソース クワイ炒め 菜の花のしらす和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	580 11.9 21.8 80.7 2	578 16.8 19.2 81.6 2.8	434 19.3 3.6 78.5 3.1	522 18.3 15.1 76.9 2.7	442 17 4.2 82.5 2.4	675 18.1 27.1 84.2 2.7	530 19 14.1 78.7 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)
	1546 41.5 41.2 244.7 7.8	1751 49.8 57.3 249.9 7.3	1524 47.2 37.5 242.8 8.5	1411 42.3 34.8 226.6 6.5	1330 48.7 23.9 224.5 7	1665 51.5 50.7 243.3 9.4	1560 41.5 41.9 248.9 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	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝	温野菜のトマト煮込み 大根のハムサラダ 照り焼きミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ ミートオムレツ 白菜のサラダ フルーツ 香の物 ご飯	鯖の葱味噌焼き いんげんの玉子炒め オクラのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 胡麻ひじきサラダ 厚焼き玉子 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 野菜炒め オクラのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 角揚げ煮 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 厚揚げの煮物 コーンソテー 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)
	433 10.8 8.2 77 2.5	444 10.6 8.8 77.9 2.4	427 15.8 7.2 72.1 2.1	493 11.4 15.5 75.9 2.5	401 11 6.6 71.9 1.5	505 12.6 12.3 84.3 2.8	539 12.6 19.7 73.8 1.9
昼	肉豆腐 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え コーン焼売 香の物 ご飯	エビカツ ぜんまいの白和え ブロッコリーサラダ ウインナー 香の物 ご飯	ハンバーグ オーシャンスティックフラノ/玉子焼き 小松菜の胡麻和え パンプキンサラダ 香の物 ご飯	ロース豚カツ 豆サラダ あさりと大根の時雨煮 ハムマリネ 香の物 ご飯	赤魚の味噌焼き 花野菜の明太サラダ 厚揚げ煮 海鮮焼売 香の物 ご飯	焼肉 もやしの韓国ナムル ミートオムレツ 高野豆腐煮 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん 中華春雨 菜の花の煮浸し 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	556 14.7 15.2 87.4 2.6	596 16.5 22.6 79 2.4	529 18.6 13 82.9 2.8	595 17.1 17.9 88.4 2.4	513 19.5 11.7 80.8 2.7	498 17.7 13.4 73.3 2.9	543 14.4 15.2 86.5 3
夕	バナナの蒸しケーキ メバルの山椒焼き 彩りビーフン 煮物 れんこんサラダ 香の物 ご飯	黒棒&チョコチップスコーン 玉子しんじょう肉味噌がけ 大豆煮 青菜のソテー さつまいもの甘露煮 香の物 ご飯	えびせん チキンカレー ポテトサラダ オニオンリングフライ フルーツ 福神漬	ハッピーターン&どらやき 鯖の照焼き カリフラワーマヨ玉サラダ ほうれん草の辛子和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鉄プラスコーゲンウエース&ブッセ 五目中華うま煮 野菜春巻き 菜の花のお浸し ポテトサラダ 香の物 ご飯	マンゴープリン 鶏肉の山椒照り焼き パスタサラダ クワイとベーコンの炒め物 えび入り団子 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム タラのクリームソースがけ 大根とウインナーのコンソメ煮 小松菜のピーナッツ和え スクランブルエッグ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	469 18.7 6.1 82.3 2.6	465 13.1 7.6 84.2 2.8	593 12.8 20.7 87.5 2.8	606 18.6 21.7 81.7 3.2	498 13.6 14.4 75.3 2.2	604 20.8 16.9 88.8 3	451 20.3 5.8 76.2 2.5
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)
	1458 44.2 29.5 246.7 7.7	1505 40.2 39 241.1 7.6	1549 47.2 40.9 242.5 7.7	1694 47.1 55.1 246 8.1	1412 44.1 32.7 228 6.4	1607 51.1 42.6 246.4 8.7	1533 47.3 40.7 236.5 7.4

※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

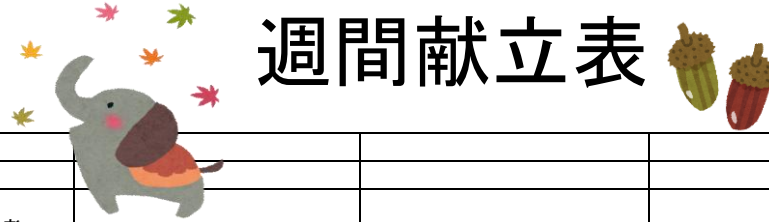









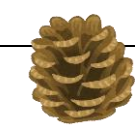

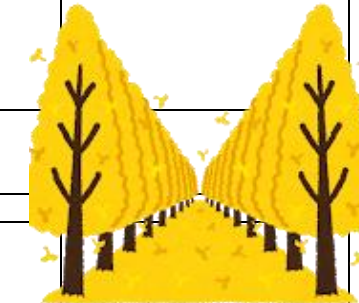

曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日																											
朝	チキンのオープン焼き ベジタブルソテー オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ フレンチサラダ もやしのナムル フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ なすの肉味噌あん インゲンと白木耳のナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	筑前煮 きのこソテー きゅうりのなめたけ和え カレーボール 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん 和風竹輪サラダ かぼちゃ煮 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 煮物 青菜とザーサイの和え物 あさりの佃煮 香の物 ご飯	バーグピカタ マカロニサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 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)																										
458	16.2	8.3	77.6	1.3	458	16.2	8.3	77.6	1.3	522	11.2	15.8	81.7	2	415	12.8	5.5	77.1	2.5	552	13.2	18.1	83.6	3.6	425	11.7	8.1	74	2.3	436	12.3	8	76.7	1.8
昼	エビカツ&ハムステーキ 塩焼きそば ひじきの炒り煮 小松菜のそぼろ和え 香の物 ご飯	ポークチャップ 大根サラダ 野菜コロッケ ウインナー 香の物 ご飯	ハヤシライス フランクの天ぷら 小松菜の辛子和え ポテトサラダ フルーツ	チキンステーキ ラ外ウイソース マカロニサラダ カニクリーミーコロッケ 青菜のソテー 梅かつおザーサイ ご飯	カレイの野菜あん 貝柱の和風柚子サラダ 金平ごぼう 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	玉子しんじょう肉味噌がけ ひじきとれんこんのサラダ ハムステーキ ヒスイ焼売 香の物 ご飯	唐揚げの野菜甘酢あん 焼きビーフン 菜の花のお浸し 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
479	12	10.2	82.5	2.9	479	12	10.2	82.5	2.9	620	13.5	24.8	82.5	3.4	594	18.8	18.5	83.4	2.7	464	12.9	9.7	80.2	2.6	488	11.8	14.1	91.8	3.2	535	14.6	13.2	86.6	2.1
タ	カスタードワッフル 白身魚の幽庵焼き 炊き合わせ ほうれん草の辛子和え ヒスイ焼売 香の物 ご飯	すりおろしりんごゼリー ハンバーグおろしソース 五目昆布煮 厚焼き玉子 オクラのなめたけ和え 味の花 ご飯	コーヒーの蒸しケーキ 肉団子の海鮮あんかけ 中華サラダ ほうれん草のピーナッツ和え うずら豆 香の物 ご飯	雅饅頭&りんごカステラ 赤魚の照焼き ブロッコリーサラダ 菜の花の白和え さつまい芋の甘露煮 香の物 ご飯	プリン 国産ごぼうと牛肉コロッケ 豚肉と大根の煮物 山芋磯辺揚げ オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	ハッピーターン&小倉羊羹 サーモンフライ 白菜のサラダ チンゲン菜の小エビ炒め えび団子 香の物 ご飯	白ごまプリン ポークさっぱり炒め ジャーマンポテト キャベツサラダ 高野豆腐煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
493	20.5	7.7	98.6	3.8	509	17.6	11.1	82.9	3.7	528	16.6	9.1	93.6	3	439	18.5	7.1	74.2	2.1	548	10.4	16.1	87.5	1.9	572	15.8	19.2	80.7	1.8	599	16	24.6	74.6	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1430	48.7	26.2	258.7	8	1487	43.3	38.3	235.3	8.3	1670	41.3	49.7	257.8	8.4	1448	50.1	31.1	234.7	7.3	1564	36.5	43.9	251.3	8.1	1485	39.3	41.4	246.5	7.3	1570	42.9	45.8	237.9	5.9

※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				
日付	11月29日	11月30日				
朝	さわらの照焼き もやし炒め 小松菜の煮浸し うぐいす豆 香の物 ご飯	筑前煮 厚揚げのそぼろ煮 オクラの塩昆布和え 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)				
昼	海鮮ニラもやし天 チャプチェ ブロッコリーサラダ ピリ辛ツキコン 香の物 ご飯	たらのレモンベツパー焼き 白菜のイタリアンサラダ ミニふんわりオムレツ 中華うり 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)				
夕	ソフトシュークリーム ヤンニョムチキン キャベツとベーコンの炒め物 あさりの酢味噌和え 厚焼き玉子 香の物 ご飯	たべっ子どうぶつ 豚肉と木耳の玉子炒め 五目切干大根 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)	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)				

※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