



週間献立表

曜日						金	土
日付						5月1日	
朝							甘辛肉団子 肉野菜炒め 煮物 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) 534 15.4 14.6 82.5 3.2
昼							牛肉コロッケ チャプチェ 玉子ロール ター菜のナムル 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) 510 9.5 12 88.7 1.8
夕							コーヒーの蒸しケーキ カレイの香味ソース 棒棒鶏 五目野菜天 あらびきミニウィンナー 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) 454 16.8 9.5 73.3 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) 1498 41.7 36.1 244.5 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	すき煮 フレンチサラダ ツナソテー 三色豆 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ 青菜とハムのサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 厚揚げのカニカマあん 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	白身魚きんぴらバーグ 小松菜と汐昆布の白和え たこ八 フルーツ 海苔佃煮 ご飯	魚の照焼き 豆サラダ ハムステーキ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャブチェ 花型さつま揚げ フルーツ 三色豆 ご飯	いわしハンバーグ なすの肉味噌炒め 青菜のナムル 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)
	502 15.5 11.7 83.1 2.8	438 10 8.3 78.8 2.4	402 10.9 6.1 73.6 1.8	455 12.3 9.7 77.7 2.4	450 16.6 7.7 75.3 2	424 10.7 4.2 84 1.6	510 12.5 15.4 78.9 2.4
昼	ほっけの塩焼き 京風がんも 青梗菜の胡麻味噌和え わかめ入り丸揚げ 香の物 ご飯	親子かつ煮 春雨サラダ さつま芋のレモンあん コーン焼売 初恋の姫ゆば ご飯 	鮭ハンバーグ モダン平焼き 菜の花の煮浸し かぼちゃ煮 香の物 ご飯 	豚肉と茄子の味噌炒め/竹輪の天ぷら 柚子香るコールスロー 白花豆 えび入り団子 香の物 ご飯 	鶏の香草パン粉焼き/オムレツ 田舎煮 ポテトサラダ さつま芋の甘露煮 香の物 ご飯	鯖の醤油麹焼き ツイストマカロニサラダ 菜の花の煮浸し 里芋の煮ころがし 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース キャベツサラダ 野菜コロッケ チンゲン菜のしらす和え 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)
	496 20.4 11.4 76.9 3.1	581 17.6 12.8 95.9 2.3	547 16.8 15 83.3 2.8	564 13.3 15.5 90.6 2	465 13 10.4 76.8 2.1	592 19 21.3 76.9 2.1	530 12.2 15.8 82 2.4
夕	白ごまプリン えびカツ 炊き合わせ 水餃子 小松菜の煮浸し フルーツ ご飯	ココアワッフル 赤魚の照焼き じゃが芋のそぼろあん 白菜のピーナッツ和え カニ風味つみれ煮 フルーツ ご飯	マンゴープリン ポトフ 茄子の肉詰めフライ 角揚げ煮 きのこソテー 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム 厚揚げの中華あんかけ ササミときゅうりの梅和え 甘辛肉団子 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	たべっ子どうぶつ ポークさっぱり炒め カニクリームコロッケ 小松菜の胡麻和え 豆乳がんも煮 香の物 ご飯	ポテトフライ&小倉羊羹 牛肉コロッケ イタリアンサラダ 木の葉しんじょう 木耳きんぴら フルーツ ご飯	Feアセロラゼリー 鶏もも山椒焼き かき揚げ 南瓜のいとこ煮 きゅうりと竹輪の塩昆布和え 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)
	574 15.8 14.4 92.6 2.5	467 18.8 4.8 84.8 2.5	562 14.7 18.1 84.4 2.8	444 12.7 8.2 76.6 2.7	556 18.2 17.7 77.7 2.4	528 8.6 15.2 86.7 1.2	607 17.9 20.7 82.5 2.3
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)
	1572 51.7 37.5 252.6 8.4	1486 46.4 25.9 259.5 7.2	1511 42.4 39.2 241.3 7.4	1463 38.3 33.4 244.9 7.1	1471 47.8 35.8 229.8 6.5	1544 38.3 40.7 247.6 4.9	1647 42.6 51.9 243.4 7.1

※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

マルコシ デイケア献立表

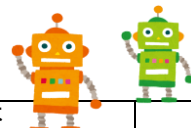
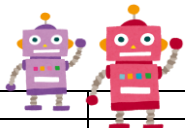
5月 週間 献立 表



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	野菜のトマト煮込み きのこソテー 里芋のそぼろ煮 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯	野菜炒め 煮物 さつま芋サラダ コーン焼売 フルーツ フルーツ ご飯	チキンオープン焼き ポテトとソーセージのコンソメ煮 菜の花のしらす和え フルーツ 味の花 ご飯	ハムステーキ チャブチェ カニかまと玉ねぎのマリネ フルーツ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト フレンチサラダ たこ八 茶花豆 香の物 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌炒め 青梗菜のソテー フルーツ 香の物 香の物 ご飯	甘辛肉団子 ひじきの白和え はんぺんのバター醤油 フルーツ フルーツ 香の物 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)
462	11.3 7.3 86.1 2.7	448 9 8.4 80.8 1.7	424 15.9 4.6 78.3 2	469 9.9 12 78.2 2	455 10.1 7.9 84.2 1.9	461 11.4 9.7 79.3 1.8	504 13.6 12.4 82.4 2.4
昼	豆腐とすり身のふわふわ揚げ 大根サラダ 小松菜の煮浸し 水餃子 香の物 ご飯	鱈の柚子味噌焼き かき揚げ あさりと大根の時雨煮 厚焼き玉子 フルーツ フルーツ ご飯	えびカツ 貝柱のイタリアンサラダ 竹輪煮 白菜のごま酢和え 香の物 香の物 ご飯	親子丼 ポテトサラダ 菜の花わさび風味 ウインナー フルーツ フルーツ	カレイの胡麻焼き 竹輪と昆布の炒め煮 炊き合わせ タマゴサラダ 香の物 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ 明太サラダ 菜の花の胡麻和え コーン焼売 フルーツ 香の物 香の物 ご飯	ベーコンフライ 切干大根のそぼろ炒め つきこんの金平 厚焼き玉子 三色豆 三色豆 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)
572	12.9 22.5 77 2.8	536 19.1 12.8 83.2 2.2	575 15.2 18.6 84.5 2.8	589 21.3 19.7 77 2	467 14.8 13.3 71.3 2.7	685 22.2 28.2 80 2.7	496 10.6 10.1 88.8 1.8
タ	パナナの蒸しケーキ	ももゼリー	小倉あんパイ	チョコパイ&りんごカステラ	えびせん&黒棒	オレンジゼリー	ソフトシュークリーム
	木須肉(ムースロー) 中華チリ春巻き チンゲン菜の韓国ナムル風サラダ 茶花豆 香の物 香の物 ご飯	贅沢根菜ハンバーグ マヨ玉サラダ 五目野菜天 えび入り団子 釜炊き生姜 釜炊き生姜 ご飯	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 豆サラダ 鶏と小松菜のなめたけ和え 海鮮大焼売 香の物 香の物 ご飯	鯖竜田 五目煮 モダン平焼き きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 香の物 ご飯	ポーク生姜焼き 煮物 青菜のカニカマ和え あらびきミニウインナー 香の物 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き 白菜サラダ カニコロッケ フルーツ フルーツ 香の物 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み 南瓜サラダ 角揚げ煮 しめじとあさりのソテー フルーツ フルーツ 香の物 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)
485	13.8 11 80.1 2.1	606 16.2 15.1 99.3 3.7	529 16.7 11.2 87.3 2.9	647 19.7 27.9 74.2 3	536 19.2 13.8 80.8 3.5	503 17 11.8 79.3 1.6	492 12.8 10.6 84.8 2.7
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1519	38 40.8 243.2 7.6	1590 44.3 36.3 263.3 7.6	1528 47.8 34.4 250.1 7.7	1705 50.9 59.6 229.4 7	1458 44.1 35 236.3 8.1	1649 50.6 49.7 238.6 6.1	1492 37 33.1 256 6.9

※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



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	さわらの生姜焼き 大根のカニカマあん コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 イタリアンサラダ 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ チャプチェ 茶花豆 フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん コーンソテー 白菜の胡麻和え 厚焼き玉子 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ビック焼売 五日野菜天 フルーツ 味の花 ご飯	メバルの照焼き 煮物 白菜と竹輪の汐昆布和え 香の物 フルーツ ご飯	ハムステーキ キャベツのサラダ 金平ごぼう 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) 413 14.3 6.1 73.9 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) 416 10.1 7.9 74.4 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 424 8.8 3.3 87 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 435 11.7 6.8 80.4 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) 507 11.7 9 93.2 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) 412 13.8 2.8 80.5 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 475 10.2 12.7 78.8 2.1
昼	中華風かに玉／中華チリ春巻 キャベツとコーンのサラダ ジャーマンポテト チンゲン菜のナムル 木耳きんぴら ご飯	照焼チキン／玉子ロール あさりの中華うま煮 竹輪煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯	メバルの西京焼き 蒸し鶏の韓国ナムル風 枝豆天 菜の花のピーナッツ和え 香の物 ご飯	カレーコロッケ ひじきサラダ さつま揚げの生姜醤油 チンゲン菜のナムル フルーツ ご飯	たらの甘酢あんかけ 炊き合わせ さつまいもサラダ 中華風茄子の煮びたし 香の物 ご飯	ヒレカツ／えび肉焼売 菜の花のそぼろ玉子和え 棒天 金時豆 梅かつおザーサイ ご飯	九条ねぎ入りオムレツ／彩り野菜つくね チャプチェ 小松菜の煮浸し さつま芋のレモンあん 釜炊き生姜 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) 494 9.9 11.7 85.3 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 15.2 12.7 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) 459 22.2 6.3 76.7 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) 487 9.3 13.6 81 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) 502 19.5 9.4 82.1 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) 479 15.1 8.1 84.6 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) 558 13.9 10.1 100.2 3
夕	ココアワッフル	鉄プラスコーゲンウエハース&どら焼き	ハッピーターン&ブッセ	ぶどうゼリー	デミケーキ	ふ菓子&雅饅頭	カスタードワッフル
	鮭ハンバーグ 筍のハオ炒め 小松菜のピーナッツ和え かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯	豆腐ステーキそぼろあん 焼きビーフン 磯辺ささみフライ カニ風味つみれ煮 香の物 ご飯	ポークチャップ 炊き合わせ 小松菜とコーンの和え物 木耳きんぴら 香の物 ご飯	ほっけの胡麻照焼き がんも ツナソテー 初恋の姫ゆば 香の物 ご飯	チキンステーキ トマトソース 豆サラダ オムレツ はんぺん煮 香の物 ご飯	ミートボールのきのこおろしソース 五目昆布煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え たこ八 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ササミと大根の梅和え かぼちゃしんじょう 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) 514 15.1 14.5 78.8 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) 503 13.4 13.1 79.4 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) 455 14.8 8.7 76.1 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) 532 20 12.7 82.8 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 535 21.1 14 76.4 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 488 15.9 9.4 83.8 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 508 10 10.8 90.3 1.8	
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) 1421 39.3 32.3 238 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) 1406 38.7 33.7 228.4 6.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1338 45.8 18.3 239.8 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) 1454 41 33.1 244.2 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) 1544 52.3 32.4 251.7 7.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1379 44.8 20.3 248.9 8.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1541 34.1 33.6 269.3 6.9

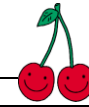
※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	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

マルコシ デイケア献立表



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	さわらの生姜焼き 豚肉と大根の煮物 青菜のなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 炒り玉子 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきの白和え 真砂炒め 海苔佃煮 フルーツ ご飯	オムレツ オーロラソース 五日昆布煮 南瓜の小豆がけ フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 肉じゃが コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ 肉野菜炒め あらびきミニウインナー 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ マカロニサラダ 鶏と大根のなめたけ和え 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)																										
402	14.6	5.9	70	2.1	466	16	9.5	77.4	2.9	435	11.8	7.1	79.1	2	574	14.3	17.8	88.2	3.2	536	13.3	12.6	90.2	3	456	12.1	7.7	82.2	2.5	497	11.8	12	83.3	2.8
昼	赤魚の照り焼き かき揚げ 煮物 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 煮物 ツナと玉ねぎのマリネ わらびのお浸し 香の物 ご飯	鶏そぼろ丼 野菜ころっけ 大根のごま酢和え 小松菜の煮浸し フルーツ	魚の油淋ソースがけ 玉子と海老の炒め物 切干大根のゆず風味 花型しんじょ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 玉子真丈の天ぷら 煮物 ポテトサラダ 香の物 ご飯	赤魚の照焼き 南瓜サラダ ひじきの炒り煮 コーンと貝柱のバター醤油炒め 香の物 ご飯	チキンステーキ カニクリームコロッケ ごぼうサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
576	16.7	16.2	88.9	3.2	499	15.4	11.1	82	2.8	549	19.8	13	85	2.8	429	15.7	7.7	71.7	2.3	613	19.3	22.9	78	2.5	476	18.4	6.8	84.5	2.9	612	18	22.8	80.1	2.7
タ	プリン	ソフトサラダ&小倉羊羹	すりおろしりんごゼリー	ポテトフライ&雅饅頭	コーヒーの蒸しケーキ	ハッピーターン&黒棒	マンゴープリン																											
	野菜のトマト煮込み マカロニサラダ 磯辺ささみフライ 木耳きんぴら フルーツ ご飯	八宝菜 パリッと春巻き 春雨サラダ コーン焼売 香の物 ご飯	ベーコンフライ 炊き合わせ 菜の花のしらす和え ツナソテー 香の物 ご飯	鶏肉の西京焼き クワイの中華炒め 白菜とカニの梅和え さつま芋甘露煮 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース フレンチサラダ ニラ玉 揚げボール 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め 田舎煮 白菜の塩昆布和え タマゴサラダ 香の物 ご飯	ホッケの塩焼き 五日昆布煮 チンゲン菜のソテー えび入り団子 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																											
536	11.9	14.6	86.2	2	578	16.3	17.9	84.2	1.8	470	11.2	9.5	83.3	2.4	482	18.4	10.8	73.7	1.8	443	12.4	9	77.3	3.1	506	16	15.1	74.1	2.6	502	19	10.8	81	3.7
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	43.2	36.7	245.1	7.3	1543	47.7	38.5	243.6	7.5	1454	42.8	29.6	247.4	7.2	1485	48.4	36.3	233.6	7.3	1592	45	44.5	245.5	8.6	1438	46.5	29.6	240.8	8	1611	48.8	45.6	244.4	9.2

※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				
日付	5月30日	5月31日				
朝	ハムステーキ チャプチェ 南瓜煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 チンゲン菜と汐昆布の白和え ツナソテー 甘辛肉団子 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)				
昼	木須肉(ムースロー) 肉詰めいなり 真砂炒め 焼売 香の物 ご飯	カレイの山椒焼き 煮物 オムレツ 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)				
夕	ソフトシュークリーム えびかつ 貝柱の酢味噌和え 五目野菜天 フルーツ 香の物 ご飯	小倉あんパイ 厚揚げの中華あんかけ 炊き合わせ ポテトサラダ 初恋の姫ゆば 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)				
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