



週間献立表



曜日	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	
朝	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 もやしの中華和え 海鮮焼売 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 珈琲豆 香の物 ご飯	筑前煮 いんげんの玉子炒め 真砂炒め カニ風味つみれ 香の物 ご飯	
	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)
昼	国産鮭メンチタルタルソースイン 炊き合わせ インゲンのピーナッツ和え 厚焼き玉子 香の物 ご飯	深川丼 おでん ほうれん草のソテー フルーツ 香の物	ヤンニョムチキン&ミートオムレツ 野菜炒め 金平ごぼう 大学芋 香の物 ご飯	メバルの醤油麴焼き 豆サラダ 磯辺ささみフライ かぼちゃのレモンあん 釜炊き生姜 ご飯	ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト インゲンのしらす和え はんぺん煮 香の物 ご飯	サーモンフライのレモン煮風 花天/塩麴金平 厚揚げの生姜煮 ター菜のナムル 梅かつおザーサイ ご飯	
	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)
夕	ブッセ&ポテトフライ 鱈の西京焼き 大根の胡麻サラダ 山芋の磯辺揚げ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	Feアセロラゼリー えびかつ ブロッコリーのイタリアンサラダ 水餃子 はんぺんのバター醤油 香の物 ご飯	ココアワッフル ポトフ メンチカツ ベジサラダ 厚焼き玉子 香の物 ご飯	えびせん&黒棒 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	バナナの蒸しケーキ 鱈のきのこソース 白菜の中華サラダ 小松菜の煮浸し 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム 豚肉の味噌炒め 豆サラダ 中華春巻き 厚焼き玉子 香の物 ご飯	
	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)
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)

※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	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13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 煮物 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
458	19.6	6.2	79.3	3	566	12.5	14.6	93.7	2.7	476	12.3	11.1	80.2	1.9	393	9	6.8	71.7	1.7	433	14.8	9.3	70.8	2.7	546	12.9	17.7	82	3.4	450	10.1	7.7	83.4	2.5
昼	かに玉ノ焼売 チャブチエ 炊き合わせ 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	ほっけの西京焼き 紅葉平焼きノ小松菜の煮びたし 南瓜サラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯	チキン南蛮 イタリアンサラダ 角揚げ煮 三色豆 香の物 ご飯	鯖の柚子味噌あん 肉じゃが ゴボウサラダ 厚焼き玉子 香の物 ご飯	木須肉(ムースロー) 中華春雨サラダ 海鮮野菜揚げ コーン焼売 香の物 ご飯	ハムとトマトのイタリアンフライ ぜんまいの白和え がんと煮 チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	ひき肉包み揚げ天 おろしあん ごぼうサラダ インゲンのごま和え 炒り玉子 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)																										
460	10.5	10.3	79.2	2.6	492	19.2	12.5	73.9	2.2	626	16.5	22.7	86.7	3.3	750	20.6	25	104.3	2.9	479	14.3	11.2	76.2	2.3	538	12.9	15.2	84.4	2.8	592	13.9	21.8	82.7	3.5
タ	ももゼリー オニオ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	豆乳ドーナツ 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	ソフトサラダ&小倉羊羹 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 海鮮野菜揚げ 香の物 ご飯	マンゴープリン 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	カスタードワッフル クラッシュハムカツ 貝柱の中華和え クワイの小エビ炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鉄フライスコーゲンウエハース&どら焼き ポークさっぱり炒め カレーころっけ 海鮮焼売 あさりの酢味噌和え 香の物 ご飯	コーヒーマスタードケーキ チキンステーキデミグラスソース 野菜炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
593	11.9	22.9	81.6	2.2	578	16.8	19.2	81.6	2.8	442	19.6	5.2	77	3.3	522	18.3	15.1	76.9	2.7	471	12.6	9	82.4	2.2	646	17	25.8	81.3	2.2	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1511	42	39.4	240.1	7.8	1636	48.5	46.3	249.2	7.7	1544	48.4	39	243.9	8.5	1665	47.9	46.9	252.9	7.3	1383	41.7	29.5	229.4	7.2	1730	42.8	58.7	247.7	8.4	1572	43	43.6	244.8	8.9

※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	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
朝	温野菜のトマト煮込み 大根のハムサラダ ミニ照り焼きハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ 白菜のサラダ スクランブルエッグ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 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	鱈の葱味噌焼き 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 竹輪のサラダ 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)
昼	肉豆腐 ブロッコリーと玉子の和風和え 野菜コロッケ 小松菜ソテー 香の物 ご飯	白身魚のきんぴらバーグ/オムレツ ロース豚カツ ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 フルーツ ご飯	鱈のトマトソース 炊き合わせ もやしとほうれん草のソテー 珈琲豆 香の物 ご飯	チキンカレー ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ 福神漬	焼肉/ミートオムレツ 韓国ナムル 厚揚げ煮 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	赤魚の味噌焼き 肉じゃが 高野豆腐煮 海鮮焼売 香の物 ご飯	油淋鶏 中華春雨 花野菜のそぼろ玉子和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	白ごまプリン 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	デミケーキ 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	ソフトシュークリーム 豚肉のスタミナ炒め 菜の花の白和え オニオンリングフライ フルーツ 福神漬 ご飯	小倉あんパイ 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	ふ菓子&雅饅頭 五目中華うま煮 中華春巻き 菜の花のお浸し ポテトサラダ 香の物 ご飯	オレンジゼリー 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	豆乳ドーナツ タラのクリームソースがけ 大根とウィンナーのコンソメ煮 小松菜のピーナツ和え 玉ねぎボール 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27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 カレーポール 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	439	9.6	10.2	75.3	2.3	512	11.7	15.9	78.6	1.9	415	12.8	5.5	77.1	2.5	572	12.2	20.8	81.9	3.2	373	9.7	3.9	72.8	2.2	436	12.3	8	76.7	1.8
昼	クラッシュハムカツ粒マスタード 塩焼きそば 菜の花の煮浸し 人参のしりしり 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮 大根の青じそさっぱり和え 竹輪の生姜天 タマゴサラダ 香の物 ご飯	ホワイトシチューオムレツ 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 小松菜の辛子和え 香の物 ご飯	ほっけの胡麻照り焼き 揚げ出し豆腐 棒天 パンプキンサラダ 梅かつおザーサイ ご飯	玉子しんじょのカニ蒲あん 海老とブロッコリーの炒め物 ひじきとれんこんのサラダ ヒスイ焼売 香の物 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	ふわふわ揚げ生姜あん 焼きビーン 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)																										
555	16.8	13	90.1	3.4	490	12.8	14.2	75.4	2.5	582	13.5	10.4	105	2.5	611	20.6	19.4	86.7	3.8	433	13.9	8.5	74.2	3.5	464	12.9	9.7	80.2	2.6	587	12.8	19.2	88.2	2.8
夕	ぶどうゼリー 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	たべっ子どうぶつ ハンバーグおろしソース 五目昆布煮 オクラのなめたけ和え 厚焼き玉子 味の花 ご飯	バナナの蒸しケーキ 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 コーン焼売 香の物 ご飯	チョコパイ&ポテトフライ 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	ソフトサラダ&りんごカステラ ハムとトマトのイタリアンフライ 豚肉と大根の煮物 オクラの塩昆布和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	えびせん&雅饅頭 ポークさっぱり炒め 蒸し鶏とキャベツの胡麻サラダ チンゲン菜の小エビ炒め えび団子 香の物 ご飯	ももゼリー サーモンフライ ジャーマンポテト 白菜のサラダ 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)																										
491	20.7	5.4	87.7	3.8	507	17.4	11.1	82	3.9	517	17.1	10.9	85.5	3.1	425	18.3	6.8	69.8	1.8	569	12.1	18	86.4	2.8	597	16.3	24.3	74.1	2	571	13.9	19.1	83.6	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)																										
1504	53.7	26.7	255.4	8.5	1436	39.8	35.5	232.7	8.7	1611	42.3	37.2	269.1	7.5	1451	51.7	31.7	233.6	8.1	1574	38.2	47.3	242.5	9.5	1434	38.9	37.9	227.1	6.8	1594	39	46.3	248.5	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			
日付	11月28日	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 金時豆 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	チキンのオープン焼き きのこコンテー チンゲン菜のしらす和え 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)	423 15.4 6.3 74 2.4	457 14.7 8.7 77.3 2	407 15.1 5.6 73.3 1.8		
昼	鶏天／南瓜天 チャブチエ ブロッコリーサラダ ピリ辛ツキコン 香の物 ご飯	たらのレモンペッパー焼き 炊き合わせ ごぼうサラダ さつま芋の甘露煮 香の物 ご飯	根菜ハンバーグ野菜あん もやしのごま酢和え ポテトサラダ 厚焼き玉子 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)	516 12.7 12.3 86.7 2.9	477 16.8 11.2 74 2.6	505 13.3 13.3 80.6 2.7		
夕	ココアワッフル 国産鮭メンチタルタルソースイン 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	鉄ガラスコーゲンウエース&チョコパイ 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	すりおろしりんごゼリー ヤンニョムチキン 春雨中華サラダ 煮物 金時豆 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)	530 14.6 14.2 82.9 2.7	574 15.3 19.7 79.1 2.2	585 15.5 13.2 97.9 3.1		
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)	1469 42.7 32.8 243.6 8	1508 46.8 39.6 230.4 6.8	1497 43.9 32.1 251.8 7.6		

※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			水 12月1日	木 12月2日	金 12月3日	土 12月4日
朝			大根と竹輪のそぼろあん ひじきの炒り煮 インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ 野菜炒め 青梗菜のカニカマ和え 三色豆 味の花 ご飯	ジャーマンポテト フレンチサラダ ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	赤魚の山椒焼き なすの肉味噌あん 白菜サラダ あさりの佃煮 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) 408 9.8 6.9 76.1 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) 476 12.6 8.9 84.7 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 8.9 9.2 78 1.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 482 16.5 10.3 77.9 2.8
昼			ハヤシライス 野菜コロッケ 玉子サラダ フルーツ 香の物	鯖の茸おろしあん 花野菜の明太サラダ かぼちゃ煮 紅葉しんじょ 香の物 ご飯	チキンステーキマトソース/ハムチーズフライ マカロニサラダ 田舎煮 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	天津かに玉&水餃子 中華春雨 野菜春巻き インゲンソテー 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) 623 13.2 25.1 82.7 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 589 19 22.3 75.1 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) 578 15.8 16.4 88.9 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) 517 11.6 10.2 90.7 3.2
夕			えびせん&小倉羊羹 白身魚の幽庵焼き キャベツサラダ ブロッコリーソテー がんも煮 梅かつおザーサイ ご飯	ソフトシュークリーム 油淋鶏 大豆煮 ハムソテー えび入り団子 香の物 ご飯	デミケーキ 八宝菜 もやしと蒸し鶏の胡麻サラダ もちもち餃子 人参のしりしり炒め 香の物 ご飯	白ごまプリン ポーク味噌炒め カリフラワーサラダ ほうれん草のおかか和え 蟹風味つみれ 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) 473 20.2 7.2 80.2 4.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 562 19.2 14.6 86.3 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) 435 13.2 9.8 70.5 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) 608 17.1 24.9 75.5 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) 1504 43.2 39.2 239 9.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1627 50.8 45.8 246.1 8.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1456 37.9 35.4 237.4 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) 1607 45.2 45.4 244.1 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	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
朝	ベーコンエッグ 白菜のサラダ ウインナーソテー フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 厚揚げ煮 菜の花の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 なすの肉味噌あん チンゲン菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜あん かぶのそぼろ煮 クワイの梅和え フルーツ 香の物 ご飯	バーグピカタ 田舎煮 フレンチサラダ フルーツ 香の物 ご飯	温野菜のトマト煮込み 小松菜と帆立のソテー ポテトサラダ 揚げボール 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん きのこソテー 菜の花のピーナッツ和え 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)
	476 11.6 16.2 68.6 1.6	517 15.3 12.7 83.5 2.8	475 11.5 9.6 83.3 2	457 10.3 8 83.7 2.4	431 12.4 7.3 77.1 2.2	400 10.4 6.1 74.5 1.9	449 13.9 9.3 77 1.9
昼	鶏天ぷらと磯辺天のおろしあん 角揚げ煮／玉子焼き キャベツサラダ うぐいす豆 香の物 ご飯	焼肉 ふんわりオムレツ 田舎煮 オクラの梅和え 香の物 ご飯	赤魚の味噌焼き 野菜炒め 中華春巻き 紅葉しんじょ 香の物 ご飯	ひれかつ 中華蟹風サラダ 竹輪煮 白花豆 梅かつおザーサイ ご飯	鯖の醤油麹焼き 貝柱の和風柚子サラダ ター菜のナムル コーン焼売 香の物 ご飯	根菜入りハンバーグ ぜんまいの白和え 海老のレモンマリネ オムレツ 香の物 ご飯	豚からの酢豚風&肉焼売 蒸し鶏とキャベツの胡麻サラダ もやしの豆板醤炒め 厚焼き玉子 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)
	560 14.8 15.3 88.3 2.5	534 14.6 17.2 76.6 2.9	454 18.5 10.5 69.3 1.9	519 15.1 9.9 90.5 2.6	576 18.5 20.8 74.2 2.4	529 15.8 14.8 80.7 3.1	451 12.8 9.5 76.5 2.4
夕	ももゼリー	小倉あんパイ	マンゴープリン	豆乳ドーナツ	ポテトフライ&バニラブッセ	ふ菓子&りんごカステラ	ぶどうゼリー
	チキンカレー 大根サラダ かぼちゃコロッケ フルーツ 福神漬	メバルのピリ辛焼き ひじきと大豆の炒り煮 イタリアンサラダ さつま芋の甘露煮 香の物 ご飯	天津かに玉 チャプチェ ミニ春巻き インゲンソテー 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 炊き合わせ カリフラワーのおかか和え 真砂炒め 香の物 ご飯	北海道3種のチーズさきみフライ&ウインナー 豆サラダ チンゲン菜の小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	白身魚の西京焼き 五目卵の花 ミニ春巻き 鶏とオクラのなめたけ和え 香の物 ご飯	肉団子の野菜あんかけ 大根の青じそサラダ ほうれん草の辛子和え 蟹風味つまれ 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)
	587 14.2 18.5 88 3.1	459 18.5 8.3 75.4 1.9	459 10.1 8.1 83.2 3.2	543 15.1 18.8 74.7 2.8	471 14.8 8.5 81.7 1.6	438 18.9 5.8 74.9 2.3	467 14.4 9.1 79.8 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)
	1623 40.6 50 244.9 7.2	1510 48.4 38.2 235.5 7.6	1388 40.1 28.2 235.8 7.1	1519 40.5 36.7 248.9 7.8	1478 45.7 36.6 233 6.2	1367 45.1 26.7 230.1 7.3	1367 41.1 27.9 233.3 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

12月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
朝	ベーコンエッグ ツナとキャベツのサラダ チンゲン菜の煮浸し 三色豆 香の物 ご飯	鱈の照焼き 竹の子の味噌炒め もやしとササミのドレッシング和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 大豆煮 青菜の胡麻和え 厚焼き玉子 香の物 ご飯	田舎煮 インゲンの白和え 真砂炒め うぐいす豆 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ なすの肉味噌あん 小松菜の煮浸し 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 フルーツ ご飯	ジャーマンポテト フレンチサラダ ほうれん草平焼き 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)
469	12.2 13.2 74.1 1.9	468 16.7 8.4 78.3 1.9	492 14.1 13.6 77.1 3.1	453 10.3 9.2 79.6 1.4	418 9.3 7.8 75.8 1.6	453 12.1 9.8 76.7 2.1	464 10.2 9.8 81.7 1.2
昼	ふわふわ揚げ生姜あん マカロニサラダ カレーコロッケ 青菜のナムル 香の物 ご飯	茄子の肉詰め天／明太平天 肉じゃが スクランブルエッグ ツナマリネ 香の物 ご飯	ほっけの胡麻照り焼き 揚げ出し豆腐 さつま芋サラダ 甘辛肉団子 味の花 ご飯	鶏肉の柚子味噌焼き&玉子真丈 ミニハムステーキ がんも煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯	星のハンバーグ ホホワイトソース ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ブロッコリー&星人参のグラッセ フルーツ ご飯	サーモンフライ／星型オムレツ 南瓜サラダ インゲンソテー キャロットラペ 香の物 ご飯	根菜つくね 卵の花 小松菜の炒め物 ピリ辛ツキコン 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)
637	13.4 24.7 87.6 3	512 13.3 11.4 86.3 2.7	660 23.2 20.6 93.4 4.2	548 17.2 17.6 76.7 2.8	496 14.8 11.9 80.9 2	554 14.6 15.9 85 2.4	490 13.7 10 85.9 3.7
夕	ソフトシュークリーム ポークチャップ 白菜のサラダ 肉ごぼう えび入り団子 香の物 ご飯	白ごまプリン ポトフ 和風ペンネ 塩レモン香るささみフライ オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯	ソフトサラダ&チョコパイ エビカツ 小松菜と帆立のソテー 白菜と竹輪の塩昆布和え 南瓜しんじょう 香の物 ご飯	柚子ムース 豚肉の甘酢炒め チャプチェ 棒天 もやしのナムル 香の物 ご飯	どら焼き&鉄フライスコラーゲンウエハース 鯖おろしあん ひじきと大豆の炒り煮 大根サラダ 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	莓クレープ 牛肉とごぼうの甘辛煮 カリフラワーとベーコンのコンソメ煮 オクラとカニカマのぼん酢和え 蟹風味つみれ 香の物 ご飯	ココアワッフル ヤンニョムチキン ほうれん草ソテー ごぼうサラダ さつまいもの甘露煮 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)
598	15.6 22.2 80.7 2.3	573 14.6 16.8 88.6 2.7	462 13.7 9.3 78.7 2	545 13.4 17.4 80.1 2.5	577 19.4 21.5 72.8 2.6	485 13 13.9 74.5 2.5	533 14.3 12.9 87.3 2.8
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1704 41.2 60.1 242.4 7.2	1553 44.6 36.6 253.2 7.3	1614 51 43.5 249.2 9.3	1546 40.9 44.2 236.4 6.7	1491 43.5 41.2 229.5 6.2	1492 39.7 39.6 236.2 7	1487 38.2 32.7 254.9 7.7

*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	
日付	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
朝	さわらの生姜焼き 豆サラダ 菜の花のしらす和え フルーツ 香の物 ご飯	肉団子おろしソース 切干大根の煮物 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん 田舎煮 オクラのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 貝柱の酢味噌和え 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 ジャーマンポテト インゲンの胡麻和え 三色豆 香の物 ご飯	メバルの照焼き 煮物 ウインナーソーテ 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) 452 17.3 7.7 76.3 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) 485 12.3 10.8 83.5 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) 543 12.6 17 83.2 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) 432 11.1 8.4 76.1 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) 457 10.6 7.4 85.3 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) 418 15.8 5.4 74.7 2.4	
昼	海老のクリームコロッケ 炊き合わせ 白菜の韓国風サラダ ミニウインナー 梅かつおザーサイ ご飯	甘辛唐揚げ 海老と花野菜の胡麻ドレッシング ロール玉子 さつまいものレモンあん 香の物 ご飯	メバルのごま焼き ボンゴレスパゲティ ミニハンバーグ タマゴサラダ 香の物 ご飯	カニしぐれオムレツ&水餃子 中華春雨 中華春巻き チンゲン菜ソーテ 香の物 ご飯	鶏肉の山椒照り焼き 五目切干大根 ミニふんわりオムレツ 大学芋 香の物 ご飯	鮭ハンバーグ タルタルソース 塩焼きそば 野菜コロッケ 浅利の佃煮 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) 549 11.8 18.7 80.2 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) 547 17.5 13.5 86.3 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) 535 22.5 13.7 78.1 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) 467 10.2 9.3 82.5 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 562 18.7 13.8 86.9 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) 606 18.6 17.9 88.6 3.2	
夕	肉豆腐 あさりの玉子炒め 水餃子 ポテトサラダ 香の物 ご飯	えびせん&雅饅頭 八宝菜 チャプチェ ミニ春巻き クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	Feアセロラゼリー 鶏肉の西京焼き ツナと玉ねぎのマリネ ほうれん草平焼き えび入り団子 香の物 ご飯	小倉あんパイ 白身魚のピリ辛焼き きのこソーテ 野菜コロッケ 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯	バナナの蒸しケーキ ポークチャップ 京風がんも コーンソーテ オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	プリン ひれかつ チャプチェ 青菜とザーサイの和え物 蟹風味つみれ 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) 627 19.1 23.5 80.3 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) 473 12.4 9.8 80.5 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) 540 20.9 16 73 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) 463 19.2 7.1 79.4 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) 545 15.1 19.5 74.1 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) 467 14.3 10.3 77.2 1.9	
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) 1628 48.2 49.9 236.8 7.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1505 42.2 34.1 250.3 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) 1618 56 46.7 234.3 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) 1362 40.5 24.8 238 6.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1564 44.4 40.7 246.3 6.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1491 48.7 33.6 240.5 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