



# 週間献立表



曜日	日付					土 1月1日	
朝						白身魚きんぴらハンバーグ 柚子あん 菜の花の白和え クワイの小エビ炒め 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) 406 12.4 5.3 80.2 2	
昼							厚揚げのすき煮風 竹の子の味噌炒め 棒天 厚焼き玉子 黒豆 ご飯
夕						ソフトシュークリーム ポトフ 和風ペンネ インゲンソテー 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) 606 14.4 24 85.1 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) 1484 39.9 38 252.6 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

# 1月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
朝	大根のそぼろあん キャベツの胡麻サラダ がんも煮 三色豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ きのこのソテー インゲンと白木耳のナムル かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯	温野菜のトマト煮込み キャベツの炒め物 チンゲン菜のおかか和え 白花豆 香の物 ご飯	鯖の山椒焼き 里芋の肉味噌あん オクラとカニカマのぼん酢和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 白菜とベーコンの炒め物 あさりの佃煮 フルーツ 梅かつおザーサイ ご飯	ジャーマンポテト 菜の花のサラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	チキンのオープン焼き キャベツのカニカマサラダ 厚焼き玉子 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)
448	12 9.7 81.2 2.1	419 14.4 9.7 72.7 2.5	420 9.7 8.6 79.4 2.1	473 16.1 6.5 88.2 2.3	426 14.1 6.9 78.8 2.3	454 10.8 11.5 80.6 1.7	404 15 8.7 68 1.6
昼	バーグピカタ&唐揚げ 明太スパゲティ ブロッコリーサラダ 花天 味の花 ご飯	やわらかとんかつ&甘辛肉団子 ツナサラダ 炊き合わせ オムレツ 香の物 ご飯	筑前煮 玉子の天ぷら さつま揚げの生姜醤油 小松菜の辛子和え 香の物 ご飯	桜えび入りクリームコロッケ めばるの葱味噌焼き 大根サラダ 青梗菜のナムル 香の物 ご飯	ピーマン肉詰めフライ&肉焼売 炊き合わせ さつま芋サラダ インゲンのごま和え 香の物 ご飯	鯖の西京焼き 煮物 タラモサラダ スクランブルエッグ 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん 和風ひじきサラダ 磯辺ささみフライ 菜の花のピーナッツ和え 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)
507	18.3 12.8 81.6 2.8	533 16.8 14.1 86.7 2.7	558 17.2 17.7 84.6 2.8	514 13.8 17.4 77.3 2	468 10.7 12 81.7 2.2	618 19.6 24.8 78.7 2.8	628 16.5 24.8 87.9 4.4
タ	ココアワッフル カレイの香味ソース 五目昆布煮 お好み風平焼き 小松菜の辛子和え 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ ニラ玉 磯辺ささみフライ 白菜の塩昆布和え 香の物 ご飯	どら焼き&ハッピーターン ぶりとと海老かつ 大根ときゅうりの梅和え 真砂炒め 高野豆腐煮 香の物 ご飯	マンゴープリン シーフードカレー ツイストマカロニサラダ 菜の花のピーナッツ和え フルーツ 福神漬	豆腐ステーキ きのこあん 野菜炒め ブロッコリーサラダ えび入り団子 香の物 ご飯	えびせん&バナナプッセ 肉団子のトマト煮込み 豆サラダ 五目野菜天 オクラのなめたけ和え 香の物 ご飯	コーヒースの蒸しケーキ ポークさっぱり炒め カレーコロッケ 高野豆腐煮 クワイの粒マスタート和え 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)
407	13.4 7.9 71.2 2.5	428 11.2 9.6 76.4 2.7	486 13.5 13.8 79.3 1.8	526 16 14.8 85.3 3.3	482 13.1 14.4 77.5 3	547 16.4 14.4 90.5 2.8	598 16.4 25.3 80.8 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1362	43.7 30.4 234 7.4	1380 42.4 33.4 235.8 7.9	1464 40.4 40.1 243.3 6.7	1513 45.9 38.7 250.8 7.6	1376 37.9 33.3 238 7.5	1619 46.8 50.7 249.8 7.3	1630 47.9 58.8 236.7 7.9

\*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	火	水	木	金	土
日付	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
朝	鱈の照焼き なすの肉味噌あん かぼちゃしんじょう 三色豆 香の物 ご飯	鶏肉と野菜のゆず塩炒め 里芋と竹輪の味噌田楽 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ チャプチェ さつまいものレモンあん フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 菜の花の白和え 真砂炒め 金時豆 香の物 ご飯	天津かに玉 鶏肉と大根の煮物 ハムと玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ミートオムレツ 蒸し鶏と青菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん カリフラワーソテー 小松菜のピーナッツ和え 厚焼き玉子 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)	487 17 9.8 83.9 2	407 11.1 6.5 79 1.6	467 9.9 10.9 83.9 1.6	416 12.9 6.1 80.7 1.5	393 10 6.5 76.5 2.2	383 10.4 8.2 69.7 1.4
昼	北海道産の肉じゃがコロッケ 高菜パスタ つきこんの金平 オクラのおかか和え 木耳昆布 ご飯	鮭ハンバーグ ホホワイトソース 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し オニオンリングフライ 香の物 ご飯	茄子の肉詰め天ぷら/味噌つくね 柚子香る海老サラダ 菜の花のソテー オムレツ 香の物 ご飯	ほっけの醤油麹焼き 水餃子 甘酢あん 海鮮焼売 タマゴサラダ 釜炊き生姜 ご飯	肉団子の野菜あん/厚焼き玉子 バンバンジー 竹の子の味噌炒め ポテトサラダ 香の物 ご飯	きのご親子丼 野菜コロッケ たこ八 フルーツ 香の物	ポークメンチカツ マカロニサラダ 金平ごぼろ インゲンのおかか和え 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)	499 11.3 10.1 94.2 2.5	490 14.1 12.7 83.5 2.3	489 16.1 14 77.8 2.7	551 20.3 17.7 78.6 2.9	580 17.4 18.7 86.9 3.1	563 21.8 17.9 79.3 2.1
	白ごまプリン	カスタードワッフル	ぶどうゼリー	チョコパイ&鉄ガラスコーゲングエース	プリン	たべっ子どうぶつ	マンゴープリン
夕	チキンステーキ トマトソース マヨ玉サラダ 角揚げ煮 チンゲン菜のしらす和え 香の物 ご飯	八宝菜 揚げ出し豆腐 中華春巻き 白花豆 香の物 ご飯	赤魚の山椒照り焼き ひじきの五目煮 きこの炒め物 花型さつま 香の物 ご飯	ひれかつ 豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンソテー 蟹風味つまみれ 香の物 ご飯	ポトフ 茄子のミートソース 人参とツナの玉子炒め えび入り団子 香の物 ご飯	鯖竜田 五目昆布煮 白菜とカニの青じそ和え 揚げボール 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 炊き合わせ ウィナーソテー タマゴサラダ 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)	520 18.9 15.1 78.5 2.5	520 14.5 16 82.9 1.8	435 20.7 6.4 76.6 2.8	498 18.1 15.5 74.3 2.4	566 14.7 21.9 80.4 2.4	611 18.7 25.7 77.3 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)	1417 39.7 35.2 245.4 5.7	1391 46.7 31.3 238.3 7.1	1465 51.3 39.3 233.6 6.8	1539 42.1 47.1 243.8 7.7	1557 50.9 51.8 226.3 7.2	1441 39 35.4 249.3 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	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	
朝	じゃがマゴオムレツ キャベツのカニカマサラダ オクラのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	温野菜のトマト煮込み ジャーマンポテト たこ八 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 ひじきの炒り煮 青梗菜とザーサイの和え物 フルーツ 香の物 ご飯	鱈の生姜焼き あさりの玉子炒め クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 冬瓜のカニ蒲あん ブロッコリーの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 青梗菜のソテー ハムステーキ 昆布豆 香の物 ご飯	鱈の山椒焼き 田舎煮 きゅうりのなめたけ和え 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)	390 9.4 8.2 72.1 1.4	391 10.5 4.7 79.8 2.2	394 9.7 6.9 76.3 2.1	447 17.8 9.1 75.8 2.2	457 12.5 15.7 70.8 2.1	462 11.9 12.7 77.8 2.1	374 13.6 2.3 75.7 2.3
昼	絹厚揚げの中華あん 焼きビーフン 磯辺さきみフライ 茄子の南蛮漬け 金時豆 ご飯	赤魚の山椒照り焼き 小柱とブロッコリーの炒め物 あさりと大根の時雨煮 パンブキンサラダ 香の物 ご飯	回鍋肉風&コーン焼売 白身魚と豆腐のふんわり天ぷら 小松菜の胡麻和え 大学芋 香の物 ご飯	チキン南蛮 白菜の韓国風サラダ がんも煮 厚焼き玉子 杏仁豆腐 ご飯	鯖の柚子味噌あん 豚からの酢豚風 菜の花のなたね和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 炊き合わせ 小松菜のソテー 梅かつおザーサイ さつま芋の甘露煮 ご飯	チキンステーキ 葱ソース キャベツサラダ 竹輪煮 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)	566 14.2 14.2 96.3 2.9	443 20.1 7.8 75.1 2.8	555 12 14.3 96.3 2.9	571 16.6 18.8 84.4 3.3	580 19.2 21.6 77.3 2.3	469 14.9 11.2 78.8 2.5	515 17.1 13.7 82.3 3.4
夕	バナナの蒸しケーキ たらの甘酢あんかけ 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ 蟹風味つみれ 香の物 ご飯	ソフトサラダ&黒棒 ぷりっと海老かつ チンゲン菜とハムのソテー 白菜と蒸し鶏の和え物 黒豆 香の物 ご飯	ふ菓子&バニラプッセ 肉団子の五目中華あんかけ 南瓜のいとこ煮 五目野菜天 鶏とオクラのおかか和え 香の物 ご飯	ハッピーターン&小倉羊羹 天津かに玉 炊き合わせ ウイナーソテー チンゲン菜のカニカマ和え 香の物 ご飯	デミケーキ 厚揚げのすき煮風 カレーコロッケ 青菜のしらす和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ももゼリー サーモンフライ 五目切干大根 フレンチサラダ 白花豆 香の物 ご飯	豆乳ドーナッツ ポークチャップ 豆サラダ かぼちゃ煮 チンゲン菜のおかか和え 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)	446 18.4 9.7 73 2	511 14.1 14.2 83.8 1.9	519 15.2 8.2 97.5 3.8	441 12.7 7.6 82.7 3.2	515 12.8 15.5 83.7 2.3	551 13.9 18.1 85.9 1.8	579 16.8 22.5 80.3 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)	1402 42 32.1 241.4 6.3	1345 44.7 26.7 238.7 6.9	1468 36.9 29.4 270.1 8.8	1459 47.1 35.5 242.9 8.7	1552 44.5 52.8 231.8 6.7	1482 40.7 42 242.5 6.4	1468 47.5 38.5 238.3 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



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
朝	温野菜のトマト煮込み ツナと玉ねぎのマリネ 青菜とザーサイの和え物 あさりの佃煮 香の物 ご飯	筑前煮 チャブチェ 小松菜のソテー 白花豆 香の物 ご飯	バーグピカタ 厚揚げのそぼろ煮 クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ミニハンバーグ オクラのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 大根のカニカマあん インゲンの胡麻和え 金時豆 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ なすの肉味噌あん チンゲン菜と白木耳のナムル フルーツ 香の物 ご飯	鯖の照焼き 白菜の韓国ナムル風サラダ 真砂炒め 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)
	420 12.4 8.8 75.5 2.5	396 8.6 4 83.4 1.5	471 12.8 11.6 80.5 1.9	436 11.9 12.3 72.4 1.6	407 8.9 5.4 83.9 2.1	470 9.8 13.2 79.7 2.7	466 13.1 13.6 74.7 2.4
昼	ひれかつ 白菜のカニ風味サラダ 小松菜のピーナッツ和え 三色豆 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ ぜんまいの白和え お好み風平焼き 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き 鶏じゃが ハムマリネ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ぶりっと海老かつ 炊き合わせ もやしと人参の胡麻和え 炒り玉子 香の物 ご飯	カレイの中華あん 彩りサラダ 卵の花 甘辛肉団子 香の物 ご飯	チキンカレー オムレツ ポテトサラダ フルーツ 福神漬	九州黒豚メンチカツ ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 オクラの塩昆布和え 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)
	492 14.9 12.4 83.6 1.9	507 13.8 14.5 79.6 3.3	482 20.2 7.5 85.9 3.1	541 14.3 14.8 89.4 2.4	459 16.2 9.8 79.4 2.6	625 18 24.5 83.7 3.1	555 14.4 16.3 90.5 2.5
夕	プリン 魚の西京焼き きのこソテー 角揚げ煮 蓮根金平 香の物 ご飯	たべっこどうぶつ 肉豆腐 ス克蘭ブルエッグ オクラの塩昆布和え さつまいもの甘露煮 香の物 ご飯	小倉あんパイ ヤンニョムチキン ぜんまい煮 チンゲン菜の炒め物 揚げボール 香の物 ご飯	ぶどうゼリー おでん 筍のハオ炒め お好み風平焼き 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	ソフトサラダ & 茶饅頭 白身魚きんぴらハンバーグ 柚子あん ひじきサラダ チンゲン菜のソテー えび入り団子 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム 肉団子のトマトソースがけ 炊き合わせ さつまいもサラダ 小松菜のしらす和え 香の物 ご飯	Feアセロゼリー チキンのおろしあん 野菜炒め 棒天 茄子の生姜醤油 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)
	393 18.7 4.4 72.2 2.5	527 16.7 19 76.8 2.5	502 14.7 11.6 86.3 3	459 14 12.6 71.7 3.2	449 13.5 11.4 77.3 2.7	470 11.9 9.8 85.6 2.4	500 18.4 15.3 73.2 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1305 46 25.6 231.3 6.9	1430 39.1 37.5 239.8 7.3	1455 47.7 30.7 252.7 8	1436 40.2 39.7 233.5 7.2	1315 38.6 26.6 240.6 7.4	1565 39.7 47.5 249 8.2	1521 45.9 45.2 238.4 8




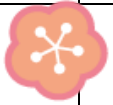


\*表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	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					
日付	1月30日	1月31日					
朝	温野菜のトマト煮込み 切干大根のそぼろ炒め あさりの佃煮 三色豆 香の物 ご飯 	ハムステーキ 野菜炒め 豆乳がんも 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) 393 12.6 2.7 82.8 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) 436 11.3 11.2 74.8 2.2					
昼	オムレツ ミートソース 炊き合わせ 和風ひじきサラダ インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯	たらのレモンペッパー焼き 肉ごぼう ピザポテト春巻き ブロッコリーサラダ 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) 531 13.2 16 86.1 3.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 531 20.9 16.7 77.8 3					
	コーヒーの蒸しケーキ ひれかつ 煮物 ニラ玉 ポテトサラダ 香の物 ご飯 	ポテトフライ&りんごカステラ 豚肉と木耳の玉子炒め マカロニサラダ 青菜のナムル 茶花豆 香の物 ご飯   					
夕							
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 504 16.1 13.1 82 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) 539 14.9 18.9 81.9 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) 1428 41.9 31.8 250.9 8.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1506 47.1 46.8 234.5 7.2					

※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