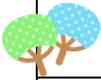




週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
朝	 ハムステーキ キャベツとささみのサラダ チンゲン菜の炒め物 三色豆 香の物 ご飯	甘辛肉団子 白菜のサラダ お好み風平焼き フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め なすの肉味噌あん たこ八 真砂炒め 香の物 ご飯	オムレツ&ソーセージ ぜんまいの白和え 肉シューマイ フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 キャベツサラダ ス克蘭ブルエッグ 上野枝豆天 香の物 ご飯 	鯖の生姜焼き 角揚げ煮 クワイの小エビ炒め 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) 470 12.4 11.8 77.5 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) 500 13.1 13.3 76.5 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) 443 10.4 12.5 70.4 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) 456 13.2 9.9 76.3 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) 427 10.5 10.4 71.1 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) 492 16.8 10.6 78.8 2.5
昼	鶏天/竹輪天 炊き合わせ 小松菜のソテー パンプキンサラダ 香の物 ご飯	鯖の醤油麹焼き 肉じゃが 豆サラダ たんぽぽはんぺん 釜炊き生姜 ご飯 	中華丼 棒餃子 青梗菜の炒め物 花型さつま フルーツ	甘辛つくねバーグ&半熟風玉子 豆腐の包み揚げ天ぷら 菜の花のソテー ポテトサラダ 香の物 ご飯	白身魚の野菜甘酢あん かき揚げ ごぼうサラダ 厚焼き玉子 香の物 ご飯	親子かつ煮 竹輪と昆布の炒め煮 さつま芋サラダ 揚げボール 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) 575 14.4 19.1 84.6 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) 646 21.8 21 88 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 457 12.7 10.2 76.5 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 621 14.1 21.7 89.8 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 527 17.9 15.8 75 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) 565 16.3 15.1 88.7 3.4
おやつ	チョコパイ&ソフトサラダ	マンゴープリン	ソフトシュークリーム	どら焼き&ハッピーターン	Feアセロラゼリー	コーヒーの蒸しケーキ
夕	 魚の香草パン粉焼き チャプチェ 棒天 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	唐揚げ野菜あん キャベツサラダ 野菜角揚げ 金時豆 香の物 ご飯	ひれかつ あさりと大根の時雨煮 小松菜の胡麻和え はんぺんのバター醤油 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース カレーコロッケ 白菜の塩昆布和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯 	野菜のトマト煮込み ミニメンチカツ 大根サラダ うぐいす豆 香の物 ご飯	ハンバーグ 和風きのこソース マヨ玉サラダ 菜の花のくるみ和え 煮物 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) 432 17.1 3.6 80 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) 525 15.8 10.7 88.7 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) 457 14.3 8.4 79.3 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) 532 13.9 13.2 87.2 3.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 551 12.8 16.2 85.9 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) 555 17.4 14.6 87.5 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) 1477 43.9 34.5 242.1 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) 1671 50.7 45 253.2 8.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1357 37.4 31.1 226.2 6.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1609 41.2 44.8 253.3 8.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1505 41.2 42.4 232 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) 1612 50.5 40.3 255 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	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	
朝	筑前煮 なすのそぼろあん 大根のナムル フルーツ 香の物 ご飯	野菜とウインナーのコンソメ煮 イタリアンサラダ チンゲン菜のしらす和え 三色豆 香の物 ご飯	ベーコンエッグ きのこソテー 茄子の生姜醤油 コーン焼売 香の物 ご飯	メバルの西京焼き 京風がんも 小松菜のくるみ和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト スクランブルエッグ キャベツ甘酢和え 揚げボール 香の物 ご飯	いわしハンバーグ 白菜のサラダ ツキコン金平 フルーツ 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ イタリアンサラダ チンゲン菜の胡麻和え 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)	452 11.2 9.7 77.8 2	454 10.3 8.4 83.1 1.5	528 13.2 19.3 73 2.4	412 15.4 5.9 72 2.2	457 11.6 11.1 76.9 2.2	435 12.3 5.7 81.3 2.8	414 8.6 6.5 78.6 2.1
昼	オムレツ ミートソース ボンゴレスパゲティ カレーコロッケ ハムマリネ 梅かつおザーサイ ご飯	回鍋肉風/海鮮焼売 蒸し鶏の中華和え かぼちゃ煮 厚焼き玉子 香の物 ご飯	かりかりささみ揚げ/平焼き 貝柱のカクテルサラダ 煮物 クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 中華あんかけ キャベツの韓国ナムル風サラダ 切干大根のゆず風味 大学芋 香の物 ご飯	アスパラコンソマイ/生姜天 ペンネサラダ 金平ごぼう 青菜の炒めもの 味の花 ご飯	海鮮ステーキ/オムレツの甘辛あん ビーフン 水餃子 たらもサラダ 香の物 ご飯	ほっけの胡麻照り焼き 春雨サラダ 小松菜の炒め物 ウインナーソーセージ 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)	536 12.8 14.8 85.1 2.3	484 11.8 7.5 90 2.1	521 15.2 14.1 78 2.1	517 12.2 10.9 90.7 3	588 11.6 16.4 96.6 3	500 12.5 10 86.8 2.6	504 16.8 14.4 72.9 2.2
おやつ	パインゼリー	黒棒&鉄コラーゲンウエハース	マスカットゼリー	一茶饅頭&ポテトフライ	プリン	ココアワッフル	ピーチゼリー	
夕	えびかつ 人参とツナの玉子炒め 鶏と青菜のなめたけ和え 三色豆 香の物 ご飯	からあげ おろしソース ひじきサラダ 菜の花の煮浸し 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ポークチャップ ツナポテト 野菜角揚げ ミニオムレツ 香の物 ご飯	肉豆腐 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー ウインナー 香の物 ご飯	白身魚の南蛮ソース 大根の梅和え 煮物 金時豆 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 南瓜のいとこ煮 茄子の生姜醤油 厚焼き玉子 香の物 ご飯	唐揚げ野菜あん 筍の田舎煮 たこ八 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 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)	488 16.8 10.4 80.1 1.6	523 14.8 15.6 78.7 2.8	576 16.6 21.5 78.4 2.6	613 15.5 24.9 81 2.5	444 19.2 5.1 76.9 2.2	538 12.7 15.3 85.6 2.5	489 16.6 8.5 83.6 3.2
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)	1476 40.8 34.9 243 5.9	1461 36.9 31.5 251.8 6.4	1625 45 54.9 229.4 7.1	1542 43.1 41.7 243.7 7.7	1489 42.4 32.6 250.4 7.4	1473 37.5 31 253.7 7.9	1407 42 29.4 235.1 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	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
朝	ハムステーキ きのコンソテー 菜の花のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 京風がんも 白菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜とウインナーのコンソメ煮 ナポリタン 上野枝豆天 ポテトサラダ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 ツナじゃが 真砂炒め 金時豆 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 白菜サラダ 小松菜のピーナッツ和え ミニさつま揚げ 香の物 ご飯	ハムステーキ フレンチサラダ 菜の花の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ぜんまいの白和え あらびきミニウインナー 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) 508 12.9 13.2 83.1 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) 459 13.7 8.2 81.5 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) 462 10.3 9.2 82.1 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 534 13.6 11.4 92 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) 511 13.3 17.5 73.1 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) 444 10.7 12.7 71.3 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) 425 10 11.5 69.3 1.5
昼	鶏肉のマリネ風/カレー竹輪天 野菜炒め 煮物 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	海老かつのタルタルソース ひじきの五目煮 白菜の韓国風サラダ 小松菜の中華炒め 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ 炊き合わせ 菜の花の炒め物 タマゴサラダ 香の物 ご飯	豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ ゴーヤチャンプルー 肉焼売 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 柚子胡椒香るコールスロー コーン揚げ ごぼうサラダ 香の物 ご飯	鯖のおろしあん 肉じゃが テンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 香の物 ご飯	肉野菜巻き/九条ねぎオムレツ あさりと大根の時雨煮 南瓜サラダ 青菜の炒め物 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) 499 14.9 13.5 76.9 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) 529 12.3 14.5 86.2 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) 557 16.1 16.1 84.2 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) 640 17.3 28.9 77.4 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 547 16.6 16.6 80.5 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) 593 17.3 21 78 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) 438 11.3 6.5 80.6 2.9
夕方	カスタードワッフル	マンゴープリン	ふ菓子&えびせん	Feアセロラゼリー	デミケーキ	小倉羊羹&ソフトサラダ	ソフトシュークリーム
	ポーク生姜焼き 大根サラダ 海鮮焼売 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキのあんかけ 竹の子のハオ炒め チンゲン菜のくるみ和え 揚げボール 香の物 ご飯	赤魚の醤油麹焼き カレーコロッケ 小松菜とツナのソテー 焼売 香の物 ご飯	えびかつ 豆サラダ しめじとあさりのソテー ミニオムレツ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 韓国風春雨サラダ クワイの小エビ炒め 厚焼き玉子 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み 炊き合わせ 野菜コロッケ 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	赤魚の柚子味噌焼き 揚げ出し豆腐 角揚げ煮 きゅうりの梅和え 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) 615 16.1 25.1 80.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 422 10.8 9 71.9 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 19.3 9.7 80.8 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) 513 17.2 11.4 82.9 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) 593 16.1 21.8 81.6 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 549 12.1 13.4 92.9 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) 489 20.9 11.5 74.2 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) 1622 43.9 51.8 240.2 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1410 36.8 31.7 239.6 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) 1521 45.7 35 247.1 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) 1687 48.1 51.7 252.3 6.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1651 46 55.9 235.2 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1586 40.1 47.1 242.2 8.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1352 42.2 29.5 224.1 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





週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
朝	豆腐ステーキ 野菜あん キャベツのカニカマサラダ 金平ごぼう ミニハンバーグ 香の物 ご飯	中華風かに玉 切干大根煮 クワイの粒マスタート [®] 和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん ジャーマンポテト 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ&ソーセージ 野菜炒め 煮物 甘辛肉団子 香の物 ご飯	筑前煮 白菜の梅和え 真砂炒め 金時豆 香の物 ご飯	いわしハンバーグ 大根のそぼろあん コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 肉じゃが チンゲン菜の和え物 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) 504 11.4 12.7 83.9 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) 409 8.8 4.9 80.2 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) 461 10.8 9.3 81.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 491 16.2 12.1 76.9 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 407 12.2 4.7 77.8 1.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 472 14.5 8.2 83.2 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) 488 10.8 12.9 81.1 2.3
昼	すき焼き風クロquette 炊き合わせ ツナサラダ 焼売 香の物 ご飯	白身魚のラタトゥイユソース 春雨サラダ 小松菜と干しエビの炒め物 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	チキンステーキ/つくね 和風ソース ひじきサラダ 棒天 真砂炒め 梅かつおザーサイ ご飯	サーモンフライ タルタルソース ナポリタン 里芋の煮物 人参のしりしり 香の物 ご飯	深川井 れんこん金平 磯辺ささみフライ ポテトサラダ フルーツ	和菜メンチカツ 小柱のサラダ 筍とにんにくの芽の炒め物 大豆の煮物 香の物 ご飯	ほっけの野菜あんかけ 京風がんも キャベツサラダ 上野枝豆天 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) 568 11.7 16.3 91.3 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) 417 17.4 5.2 71.8 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) 497 16.2 12.5 78.2 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) 572 15.3 15.8 90 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) 532 19.6 12.5 86.7 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) 560 17.2 15.8 87.7 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) 519 19.4 13.9 76.7 2.9
おやつ	パナナの蒸しケーキ	ピーチゼリー	どら焼き&ポテトフライ	プリン	チョコパイ&鉄コラーゲンウエハース	パインゼリー	ココアワッフル
夕	ポークチャップ 豆サラダ 菜の花の煮浸し 玉子焼き 香の物 ご飯	甘酢肉団子 マヨ玉サラダ ツナソテー はんぺんのバター醤油 香の物 ご飯	厚揚げ海鮮八宝菜 棒餃子 鶏と青菜のなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	鶏の山椒照り焼き 菜の花の白和え たこ八 厚焼き玉子 香の物 ご飯	肉豆腐 大根フレンチサラダ 玉ねぎさつま天 コーン焼売 香の物 ご飯	唐揚げ トマトソース 南瓜サラダ 菜の花のソテー ミニオムレツ 香の物 ご飯	すき焼き風クロquette 五目ひじき煮 水餃子 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) 583 17.9 22.7 75.9 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 14.7 16.9 85.5 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) 439 13 7.9 76.6 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) 490 20.3 12.8 69.3 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) 611 15 23.9 82.4 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) 501 15.1 13.8 76.1 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) 526 10.1 12.2 92 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) 1655 41 51.7 251.1 6.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1388 40.9 27 237.5 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) 1397 40 29.7 236.5 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) 1553 51.8 40.7 236.2 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) 1550 46.8 41.1 246.9 6.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1533 46.8 37.8 247 7.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1533 40.3 39 249.8 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





週間献立表



曜日	日	月	火	水										
日付	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日										
朝	じゃがマガオムレツ きのこソテー ハムマリネ あらびきミニウインナー 香の物 ご飯	白身魚のきんぴらバーグ 里芋のそぼろ煮 青梗菜とカニかまの煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 ひじきの白和え あさりと人参のソテー フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜あん チャブチエ 白菜のピーナッツ和え 玉ねぎさつまボール 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)	440 11.8 8.1 78 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)	434 11.6 4.5 84.6 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)	382 8.3 6.3 71.1 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)	461 10.3 9.2 81.7 2.3				
昼	ハンバーグ／えびかつ 南瓜サラダ 菜の花のソテー 厚焼き玉子 香の物 ご飯	鶏の黒酢ソースがけ 大根サラダ 煮物 小松菜の白胡麻炒め 香の物 ご飯	赤魚の香草パン粉焼き 海老のイタリアンサラダ 玉ねぎ天 オムレツ 香の物 ご飯	甘辛ハンバーグ／目玉焼きフライ 切干大根煮 さつま芋サラダ ウインナーソーセージ 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)	543 20.2 13.1 84.2 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)	521 14.8 15.3 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)	472 21.4 9 74.2 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)	604 16 19 88.9 3		
おやつ	マンゴープリン	デミケーキ	ソフトシュークリーム	マスカットゼリー										
タ	豚肉のさっぱり炒め マカロニサラダ クワイの小エビ炒め 棒天 香の物 ご飯	鱈のきのこバター醤油 五目昆布煮 白菜サラダ 甘辛肉団子 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み ミニメンチカツ 炒り玉子 きゅうりの梅和え 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 炊き合わせ 小松菜のしらす和え 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)	613 17 23.8 82.2 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)	502 22.1 9.6 79.1 3							エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	522 12.3 16.2 79.5 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)	531 14.5 19.1 75.4 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)	1596 49 45 244.4 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)	1457 48.5 29.4 241.7 8.1							エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1376 42 31.5 224.8 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)	1596 40.8 47.3 246 8.1

※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

