



週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	
朝	ツナポテト 小松菜と汐昆布の白和え 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 れんこんサラダ 金時豆 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き 白菜のハムサラダ たこ八 フルーツ 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ マカロニサラダ 金平ごぼう 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 三色豆 香の物 ご飯	鶏じゃが なすの肉味噌炒め 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)	396 9.5 4.3 78.1 1.3	456 11.7 9 80.6 1.9	455 14.7 9.3 74.7 2.1	500 13.7 9.7 87.8 2.7	412 10.6 4.2 80.6 1.8	505 10.4 14.5 80.9 1.1
昼	野菜豆腐ハンバーグ 春雨サラダ さつま芋のレモンあん コーン焼売 香の物 ご飯	鯖のおろしあん 厚焼き玉子/金平ごぼう 小松菜のソテー えび入り団子 香の物 ご飯	豚肉と茄子の味噌炒め/春巻き 焼きビーフン 柚子香るコールスロー 三色豆 香の物 ご飯 	鶏唐揚げ香味ソース/オムレツ 田舎煮 青菜のコンソメソテー ポテトサラダ 香の物 ご飯 	サーモンフライ ツイストマカロニサラダ 大豆のトマト煮 蒟蒻のピリ辛炒め 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 青梗菜のコンソメソテー 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)	493 12.7 8.2 89.6 2.6	516 16.2 12.8 80.4 2.4	538 11.2 13.5 89.7 1.9	520 16.6 11.6 83.5 2.9	548 15.7 14.6 86.3 1.8	554 12.8 16.3 86.6 2.5
夕	小倉羊羹&ポテトフライ 赤魚の照焼き じゃが芋のそぼろあん 白菜のピーナツ和え カニ風味つみれ煮 香の物 ご飯 	小倉羊羹&ハッピーターン 肉団子のトマトソース カレーコロッケ 角揚げ煮 白菜ときゅうりのなめたけ和え 香の物 ご飯	プリン ベーコンクリームフライ ササミときゅうりの梅和え 花型さつま揚げ 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	ココアワッフル ポークさっぱり炒め カニクリームコロッケ 菜の花の胡麻和え 豆乳がんも煮 香の物 ご飯 	Feアセロラゼリー 鶏もも山椒焼き イタリアンサラダ 豆乳がんも 木耳きんぴら 香の物 ご飯	カスタードワッフル 牛肉コロッケ 田舎煮 きゅうりと竹輪の塩昆布和え ミニ焼売 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)	445 16.8 4.5 81 2.7	502 17.2 8.1 87.6 3.5	540 12.5 19 77.9 1.8	557 18.6 17.8 77.6 2.3	496 17.2 15.1 68.5 2.3	533 10.5 12.1 93.6 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)	1334 39 17 248.7 6.6	1474 45.1 29.9 248.6 7.8	1533 38.4 41.8 242.3 5.8	1577 48.9 39.1 248.9 7.9	1456 43.5 33.9 235.4 5.9	1592 33.7 42.9 261.1 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	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
朝	すき煮 フレンチサラダ 人参ナポリタン 甘辛肉団子 香の物 ご飯	野菜炒め 煮物 さつま芋サラダ ミニ焼売 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ 切干大根煮 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ チャプチェ カニかまと玉ねぎのマリネ 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 金時豆 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 ご飯	肉団子おろしソース ひじきの白和え 小松菜のごま油炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	545 11.8 19.2 82.2 3.4	435 9.3 8.4 78.8 1.9	376 8.3 2.7 77.1 1.9	464 9.9 12 77.1 2	446 11.4 6 85.6 1.9	448 11.1 9.8 76.2 1.8	486 16.5 9.1 82.1 3.2
昼	豆腐とすり身のふわふわ揚げハンバーグ 竹の子の味噌炒め 大根サラダ 青菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	かつ煮 チャプチェ ハムのマリネ 花さつま 香の物 ご飯	スタミナ丼 紫芋コロッケ 白菜の塩昆布和え 梅かつおザーサイ フルーツ	赤魚のおろしあん／南部竹輪天 煮物 さつま芋サラダ 椎茸入り昆布さくらげ佃煮 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ マカロニサラダ 炊き合わせ 三色豆 香の物 ご飯	チキン南蛮 肉じゃが 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ 中華春雨 切干大根煮 うぐいす豆 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)
	506 12.7 14.6 78.6 3.2	520 16.1 11.9 84.7 2.4	557 13.5 21.4 77.8 2.1	491 16.6 10.6 82.3 2.7	587 15.5 15.3 94.8 3.4	553 17.3 13.1 88.5 3.6	619 11.8 20.8 94.4 2
	オレンジゼリー	チョコみるっく&えびせん	デミケーキ	チョコパイ&ソフトサラダ	ストロベリーゼリー	栗饅頭&鉄コラーゲンウエハース	マンゴープリン
夕	豚肉の味噌炒め 春巻き チンゲン菜の韓国ナムル風サラダ 三色豆 香の物 ご飯	贅沢根菜ハンバーグ マヨ玉サラダ がんも煮 えび入り団子 香の物 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 ミニ焼売 香の物 ご飯	鯖竜田 五目煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え オムレツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜の味噌炒め 炊き合わせ 青菜のカニカマ和え ポテトサラダ 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 香の物 ご飯	八宝菜 南瓜サラダ 角揚げ煮 水餃子 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)
	580 15 22.4 78.8 1.9	591 17.1 15.8 92.6 3.4	508 15.3 10.7 83.9 2.8	624 19 26 73.7 2.8	549 14.6 19.4 79.5 2.9	491 15.3 11.5 78.9 1.7	490 13.1 12.5 79 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)
	1631 39.5 56.2 239.6 8.5	1546 42.5 36.1 256.1 7.7	1441 37.1 34.8 238.8 6.8	1579 45.5 48.6 233.1 7.5	1582 41.5 40.7 259.9 8.2	1492 43.7 34.4 243.6 7.1	1595 41.4 42.4 255.5 7.3

※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	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
朝	オムレツ オーロラソース 煮物 コーンソテー 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 イタリアンサラダ 蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ チャプチェ たこ八 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 ミニ焼売 香の物 ご飯	ハムステーキ なすの肉味噌かけ 青梗菜のソテー 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 豚肉と大根の煮物 白菜と竹輪の汐昆布和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ひじきサラダ 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) 539 13 14.3 87.7 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) 414 10 8.1 74.6 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) 416 10.3 4.1 81.2 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) 432 10.9 6.9 79.8 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) 515 11.8 15.6 79.9 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) 476 13.2 10.9 79.1 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) 447 9.6 7.2 85.8 2.6
昼	和風チキン／ハムステーキ かき揚げ 茄子の生姜醤油 コーン焼売 香の物 ご飯	鱈の胡麻照焼き 竹輪煮／蟹風味焼売 たらもサラダ 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグの黒酢ソース 焼きビーフン 金平ごぼう 白菜のごま油炒め 香の物 ご飯	焼肉 白菜のイタリアンサラダ 角揚げ煮 青梗菜と搾菜の炒め物 香の物 ご飯	さわらの天ぷら 野菜甘酢あん がんも煮 白菜のおかか和え 花天 香の物 ご飯	和風チキンステーキ／野菜コロッケ 蒸し鶏の韓国風サラダ 大豆のトマト煮 コーン焼売 香の物 ご飯	ハムカツ／ウインナー チャプチェ 小松菜のコンソメソテー さつま芋のレモンあん 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) 545 12.2 22.1 71.4 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 546 18.3 10.5 90.5 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) 455 12.6 6.6 83.8 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) 513 12.9 19.5 71.3 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) 547 18.9 16.5 78.3 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) 515 16.4 13.5 79.3 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) 501 9.7 12.3 85.4 1.8
夕	カスタードワッフル 豆腐ステーキそぼろあん 筍のハオ炒め 小松菜のピーナッツ和え ミニ焼売 香の物 ご飯	青りんごゼリー 根菜つくねバーグ 焼きビーフン 塩レモン香る一口さしみフライ 金時豆 香の物 ご飯	どら焼き&ポテトフライ ポークチャップ 炊き合わせ 小松菜とコーンの和え物 梅かつおザーサイ 香の物 ご飯	マスカットゼリー ベーコンクリームフライ やわらか角揚げ ツナソテー 木耳きんぴら 香の物 ご飯	小倉羊羹&ハッピータータン 甘辛唐揚げ 豆サラダ オムレツ 小松菜のナムル 香の物 ご飯	ライチゼリー ミートボールのきのこおろしソース 五目昆布煮 たこ八 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯	ココアワッフル 牛肉コロッケ オサミと大根の梅和え ひじき煮 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) 451 11.9 10.7 73.8 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) 549 14.3 12 92.9 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) 441 14.9 8.4 74.2 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) 607 12.4 23.5 84 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) 539 19.5 10.9 87.7 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) 483 19.2 6.2 85 4.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 485 9.2 9.9 89 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) 1535 37.1 47.1 232.9 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1509 42.6 30.6 258 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) 1312 37.8 19.1 239.2 7.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1552 36.2 49.9 235.1 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1601 50.2 43 245.9 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) 1474 48.8 30.6 243.4 9.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1433 28.5 29.4 260.2 6.1

※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






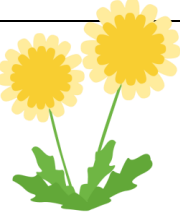

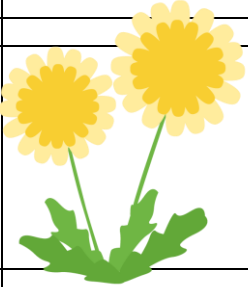
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
朝	厚揚げきのこソース 野菜炒め 青菜のおかか和え 金時豆 香の物 ご飯	すき煮 フレンチサラダ 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきの白和え 真砂炒め うぐいす豆 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 切干大根煮 ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 肉じゃが コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ 野菜炒め 花型さつま揚げ 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ マカロニサラダ 鶏と大根のなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯
	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)
	402 9.7 5.2 77.6 2.4	465 15 10.3 77.1 2.8	430 11.8 7.3 78.7 1.6	536 10.9 16 83.8 2	534 16.8 10.3 91.1 3.7	418 11.7 3.9 81.7 2.3	484 11.5 11.6 80.9 2.5
昼	鶏天／竹輪天 あさりと大根の時雨煮 平焼き チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 ご飯	ハンバーグ デミグラスソース ペンネアラビアータ 合鴨のマリネ あおさポテト 香の物 ご飯	厚揚げの中華うま煮がけ マカロニサラダ 肉焼売 青菜の炒め物 香の物 ご飯	赤魚の油淋ソースがけ 中華春雨 厚焼き玉子 うぐいす豆 香の物 ご飯	海老かつ 白菜のイタリアンサラダ ひじき煮 ピリ辛ツキコン 香の物 ご飯	サーモンフライマリネ 筍のそぼろ炒め 小松菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	肉団子の酢豚風／オムレツ ペペロンチーノ たまねぎ棒 さつま芋サラダ 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)
	462 13.6 10.2 77 2.3	540 15.9 13.4 85.7 2.7	475 12.4 13.2 73.5 2	489 17.3 6.1 88 2.3	534 11.4 16.1 85.6 2.7	473 13.9 10.7 78.5 1.9	566 17.3 11.3 95.3 3.7
	Feアセロラゼリー	ソフトシュークリーム	オレンジゼリー	黒棒&えびせん	デミケーキ	チョコみるっく&ソフトサラダ	ストロベリーゼリー
夕	筑前煮 マカロニサラダ 塩レモン香る一口ささみフライ 三色豆 香の物 ご飯	八宝菜 春巻き 春雨サラダ コーン焼売 香の物 ご飯	鯖の胡麻照り焼き 炊き合わせ 菜の花の辛子和え ツナソテー 香の物 ご飯	和風チキンステーキ／野菜コロッケ クワイの中華炒め 白菜とカニの梅和え 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 炒り玉子 チンゲン菜のソテー ミニ焼売 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め 田舎煮 厚焼き玉子 白菜の塩昆布和え 香の物 ご飯	さばの塩焼き 五目昆布煮 ニラ玉 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)
	530 15.2 11.7 90.3 1.7	471 13.9 11.1 75 1.5	500 14.7 11.4 81 2.5	469 14.7 9.2 79.8 2.2	412 10.4 8.1 72.7 2.3	470 15.6 10 76.2 2.3	521 16.4 14.2 78.4 3.9
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)
	1394 38.5 27.1 244.9 6.4	1476 44.8 34.8 237.8 7	1405 38.9 31.9 233.2 6.1	1494 42.9 31.3 251.6 6.5	1480 38.6 34.5 249.4 8.7	1361 41.2 24.6 236.4 6.5	1571 45.2 37.1 254.6 10.1

※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


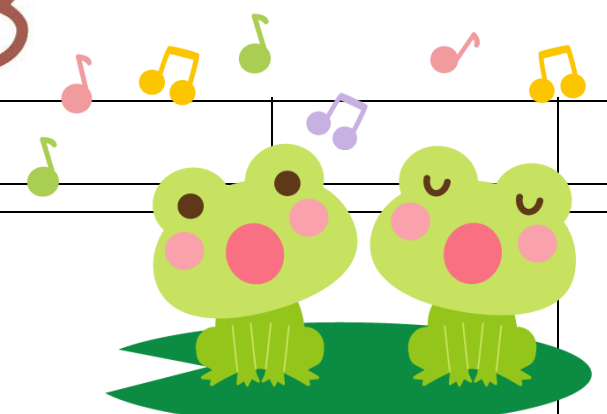
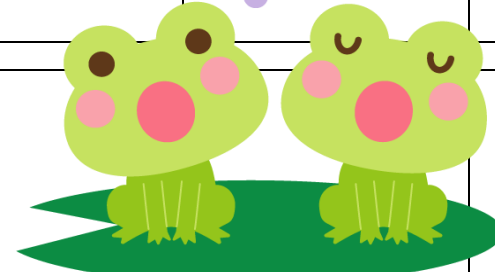


曜日	日	月	火	水		
日付	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日		
朝	ハムステーキ チャブチエ 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯 	筑前煮 小松菜と汐昆布の白和え ツナソテー 甘辛肉団子 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き ひじきサラダ たこ八 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ ビーフン フレンチサラダ うぐいす豆 香の物 ご飯		
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 469 11 11.5 78.1 2.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 538 16.4 18.5 75.5 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 484 15.7 11.2 78.1 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) 513 13.7 12.3 85.1 2.4		
昼	豚肉とごぼうの甘辛煮/野菜コロケ ツイストマカロニサラダ がんも煮 ミニ焼売 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ/オムレツ 柚子香るコールスロー 煮物 青梗菜のソテー 香の物 ご飯 	鯖の柚子味噌焼き シルバーサラダ かに風味焼売 小松菜のごま油炒め 香の物 ご飯	親子丼 カレーコロケ つきこんの味噌炒め フルーツ 香の物		
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 585 15 15.9 91.4 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) 502 12.6 13.7 80.4 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) 534 13 16.4 79.8 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) 601 20.7 18.7 83.5 2.5		
タ	ココアワッフル 海老かつ 貝柱の酢味噌和え 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯 	プリン 厚揚げの中華あんかけ 炊き合わせ ポテトサラダ 小松菜のナムル 香の物 ご飯	小倉羊羹&えびせん すき煮 野菜コロケ 青梗菜の辛子和え オムレツ 香の物 ご飯	青りんごゼリー 肉団子の甘酢炒め 高菜スパゲティ クワイの粒マスタード和え ミニ焼売 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) 545 14 14.2 89.1 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) 480 12.2 11.6 78.3 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) 559 14.1 19.4 82.8 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) 554 18.8 8.5 97.2 3.4		
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) 1599 40 41.6 258.6 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) 1520 41.2 43.8 234.2 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) 1577 42.8 47 240.7 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) 1668 53.2 39.5 265.8 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

6月 週間献立表

曜日					木	金	土
日付					6月1日	6月2日	6月3日
朝					厚揚げのそぼろあん カニカマの中華和え たまねぎ棒 うぐいす豆 香の物 ご飯	オムレツ/ミートソース きのこソテー 白菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ぜんまいの白和え ミートボール 金時豆 香の物 ご飯
					エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 11.5 8 90.2 2.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 418 11 5.2 79.9 2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 449 13.3 8.4 77.4 1.7
昼					さわらの天ぷら 中華あん 小柱のサラダ 小松菜のオイスター炒め 花型さつま 香の物 ご飯	チンジャオロース風 ツイストマカロニサラダ 煮物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	根菜つくね 甘辛あん 野菜春巻き 南瓜サラダ コーン焼売 香の物 ご飯
					エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 522 17.1 14.8 77.6 2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 488 15.1 9.9 83.7 2.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 520 12.1 14.7 80.9 2.2
夕					チョコパイ&ハッピーターン ヒレカツ 人参とベーコンの玉子炒め 青菜のおかか和え 水餃子 香の物 ご飯	マスカットゼリー 鯖の照焼き 大根のサラダ 塩レモン香る一口ささみフライ 豆乳がんも 香の物 ご飯	カスタードワッフル ポークさっぱり炒め ひじきサラダ 花型さつま揚げ オムレツ 香の物 ご飯
					エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 479 15.9 11.6 75 1.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 540 15 17.2 77 2.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 551 15.9 22.7 70.7 2.6
1日計					エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1488 44.5 34.4 242.8 6.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1446 41.1 32.3 240.6 6.6	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1520 41.3 45.8 229 6.5

※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	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
朝	ハムステーキ なすの肉味噌あん ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 ペンネサラダ 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 切干大根煮 鶏と大根のなめたけ和え 金時豆 香の物 ご飯	甘辛肉団子 ひじきの白和え ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 春雨サラダ 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯	野菜のそぼろあん 白菜フレンチサラダ たまねぎ棒 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 野菜炒め きのごソテー 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) 549 11.1 18.8 81.3 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 439 11.1 8.2 77.7 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) 426 10.5 3.4 86.6 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) 490 16.3 9.5 82.7 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) 482 10.2 12.2 80.6 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 469 11.2 9.3 83.3 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) 438 14 8.2 76.6 1.9
昼	チキンカツ あさりと昆布煮 たまねぎ棒 青梗菜の辛子和え 香の物 ご飯	赤魚の胡麻照り焼き 肉じゃが かに風味焼売 うぐいす豆 香の物 ご飯	梅入りささみフライ/甘辛バーグ 春雨のかりかり梅和え 金平ごぼう ポテトサラダ 香の物 ご飯	鯖の柚子味噌焼き 大根のそぼろあん 小松菜のソテー かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ベーコントマトフライ/ハムステーキ 中華うま煮 茄子の生姜醤油 大豆煮 香の物 ご飯	スタミナ丼 切干大根のゆず風味 大葉香る春巻き フルーツ 香の物	野菜豆腐ハンバーグ 和風ひじきサラダ 大学芋 小松菜の炒め物 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) 484 18.3 5.1 88.9 3.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 546 18.6 9.7 91.2 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) 558 13.2 13 94.6 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) 468 12.4 11 77.1 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) 581 14.6 21.8 80.5 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) 569 14.2 21 81.3 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) 501 13.6 10.3 88 3.3
夕	マンゴープリン 八宝菜 カレーコロッケ 豆サラダ 甘辛肉団子 香の物 ご飯	どんら焼き&ふ菓子 ハンバーグ おろしソース 大根サラダ チンゲン菜ソテー がんも煮 香の物 ご飯	デミケーキ ポークチャップ 白菜サラダ 角揚げ煮 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯	栗饅頭&鉄コーゲンウエハース 海老かつ イタリアンサラダ 青菜のなめたけ和え ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	ライチゼリー 鱈の醤油麹焼き 揚げ出し豆腐 白菜とベーコンのコンソメ煮 三色豆 香の物 ご飯	黒棒&ソフトサラダ 牛肉コロッケ 煮物 人参しりしり オムレツ 香の物 ご飯	Feアセロラゼリー 鯖竜田 五目煮 茄子の生姜醤油 花天 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) 556 17.1 16.7 83.5 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) 517 15.8 15 75.8 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 560 15.6 22.5 74 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) 460 11.9 11.9 74.8 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) 530 21.6 11.9 81.6 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) 527 11.7 12.7 88.9 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) 527 13.6 19.2 71.4 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) 1589 46.5 40.6 253.7 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) 1502 45.5 32.9 244.7 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) 1544 39.3 38.9 255.2 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) 1418 40.6 32.4 234.6 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) 1593 46.4 45.9 242.7 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) 1565 37.1 43 253.5 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) 1466 41.2 37.7 236 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	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
朝	チキンの香草パン粉焼き イタリアンサラダ 甘辛肉団子 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	魚の照焼き 大根のカニカマあん オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	大根の田舎煮 青梗菜の白和え つきこんの甘辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ 厚揚げの肉味噌あん 菜の花の煮浸し 木耳きんぴら 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 竹の子のそぼろ炒め 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 キャベツのカニカマサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	魚の生姜焼き 昆布煮 水餃子 オムレツ 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) 551 16.5 19 75.7 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) 397 14.2 3.5 75.1 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 385 10.2 5.8 70.8 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) 441 11.6 10.1 73.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 474 13.4 8.5 84.2 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) 480 14.8 9.5 82.8 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) 420 14.9 4.9 76.5 2.3
昼	メンチカツ/ほうれん草平焼き ツイストマカロニサラダ がんも煮 青菜のソテー 香の物 ご飯	和風チキンステーキ/かぼちゃ天 ニラ玉 竹輪煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯	鱈のおろしソース バンバンジー風サラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	肉団子の回鍋肉風 本格中華春巻き 南瓜サラダ うぐいす豆 香の物 ご飯	サーモンフライ 柴漬けタルソース がんも煮 チンゲン菜ソテー 大豆のトマト煮 香の物 ご飯	ハンバーグ バーベキューソース 切干大根煮 あおさポテト 小松菜のごま油炒め 香の物 ご飯	鶏肉の香草パン粉焼き/ほうれん草平焼き ナポリタン 青菜のオイスター炒め 人参のしりしり 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) 561 14.6 16.3 84.8 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) 513 13.8 15.1 78.3 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) 446 17 5.6 79.4 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) 612 16.5 15.6 99 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 590 18.5 19.4 82.9 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) 473 14.4 10.7 77.6 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) 452 15.8 8.8 74.2 1.7
夕	カスタードワッフル 豆腐ハンバーグ 豚しゃぶ たまねぎ棒 しめじとあさりのソテー 香の物 ご飯	ストロベリーゼリー 豚肉の味噌炒め ひじきサラダ クワイの小エビ炒め 花天 香の物 ご飯	チョコみるっく&ハッピーターン ハンバーグトマトソース 白菜サラダ がんも煮 人参しりしり 香の物 ご飯	オレンジゼリー ほっけの胡麻照り焼き 炊き合わせ 茄子の生姜醤油 えび入り団子 香の物 ご飯	小倉羊羹&えびせん ポークチャップ 大根とツナのサラダ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 ご飯	チョコパイ&ポテトフライ 甘辛鶏唐揚げ マカロニサラダ たこ八 ツキコン金平 香の物 ご飯	苺のソフトクレープ 厚揚げ海鮮あんかけ 野菜春巻き ササミときゅうりの梅和え 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) 529 17.7 14.2 80.7 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) 575 15.9 23.2 75.3 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) 488 17.7 11.9 75.6 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) 470 18.6 6.8 79.3 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) 590 16.2 24.9 74.7 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) 546 18.3 11.9 88.9 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 452 12.4 9.6 75.9 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) 1641 48.8 49.5 241.2 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) 1485 43.9 41.8 228.7 6.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1319 44.9 23.3 225.8 6.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1523 46.7 32.5 252.1 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) 1654 48.1 52.8 241.8 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) 1499 47.5 32.1 249.3 8.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1324 43.1 23.3 226.6 6.5

※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	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
朝	筑前煮 キャベツの胡麻サラダ 炒り玉子 三色豆 香の物 ご飯	肉野菜炒め ひじきの白和え 野菜角揚げ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ベーコンエッグ チャプチェ 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 ツイストマカロニサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 里芋の肉味噌あん ツナソテー フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 大根のハムサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	魚の照焼き キャベツのカニカマサラダ 水餃子 オムレツ 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) 485 15.2 11 81 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) 424 10.2 8.8 75 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) 437 10.7 9.3 74.6 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) 548 17.1 12.4 88.7 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) 489 11.4 10.6 84.1 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) 422 11.5 7 76.8 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) 405 13.8 7 68.8 1.6
昼	ひれかつ 大根サラダ ひじき煮 オムレツ 香の物 ご飯	ほっけの醤油麹焼き ぜんまいの白和え 南部竹輪天 三色豆 香の物 ご飯	鶏の黒酢ソースがけ 白菜の韓国ナムル風 厚焼き玉子 青梗菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	赤魚の山椒焼き 肉じゃが 棒天 コーン焼売 香の物 ご飯	中華丼 カレーコロッケ 小松菜と搾菜の炒め物 フルーツ 香の物	鱈の西京焼き 炊き合わせ チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 香の物 ご飯	豆腐とすり身のふわふわ揚げ/オクラの海老詰 ボンゴレスパゲティ 切干大根のゆず風味 青菜の白胡麻炒め 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) 535 15.4 14.5 84.5 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) 455 17.1 8.3 75.5 1.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 485 16.7 9.8 79.1 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) 486 18 6.3 84.8 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) 440 11.7 10.1 74.1 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) 412 16.1 6.2 70.7 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) 471 11.4 10.5 80.2 2.7
夕	ライチゼリー 赤魚のきのこおろしソース チャプチェ 野菜コロッケ 豆乳がんと 香の物 ご飯	栗饅頭&ソフトサラダ チキンステーキ/ハムステーキ葱ソース 青梗菜と玉子の炒め物 花天 フルーツ 香の物 ご飯	青りんごゼリー 豆腐バーグ野菜あん 田舎煮 塩麹金平 三色豆 香の物 ご飯	デミケーキ えびかつ 煮物 青梗菜のピーナッツ和え 金時豆 香の物 ご飯	プリン ハンバーグ 野菜トマト煮込み添え ひじきの白和え 野菜角揚げ 青菜ソテー 香の物 ご飯	じゃがいも&肉のじゃがいも 牛肉コロッケ ペンネサラダ 金平ごぼう コーン焼売 香の物 ご飯	マスカットゼリー 甘辛肉団子 五目煮 菜の花の辛子和え ウィナーソーセージ 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) 492 18.1 9.3 79.8 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) 455 15.3 10.3 71.1 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) 472 14.5 6.6 86.9 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) 542 13.6 12.4 91.8 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) 490 18.1 8.5 84 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 583 10.5 16 96.2 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) 537 21.3 12.2 83.3 3.8
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) 1512 48.7 34.8 245.3 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) 1334 42.6 27.4 221.6 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) 1394 41.9 25.7 240.6 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) 1576 48.7 31.1 265.3 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) 1419 41.2 29.2 242.2 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) 1417 38.1 29.2 243.7 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1413 46.5 29.7 232.3 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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金
日付	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
朝	ハムステーキ チャブチェ インゲンとツナの汐昆布和え 金時豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん ペンネサラダ たこ八 フルーツ 香の物 ご飯	肉団子おろしソース 田舎煮 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト きのこソテー 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 白菜サラダ コーンソテー 三色豆 香の物 ご飯	甘辛肉団子 キャベツとカニカマのサラダ 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) 477 11.5 11.6 79.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 484 11.5 11.3 81.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 524 16.7 10.9 86.8 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) 394 8.1 6.1 76.3 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) 484 14.1 10.7 81.3 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) 509 16.4 9.3 87.9 3.4
昼	海老かつ 胡麻サラダ かに風味焼売 チンゲン菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	根菜ハンバーグ 中華あん 本格中華春巻き さつま芋サラダ つきこんの金平 香の物 ご飯	鯖のトマトソース 柚子香る小柱のコールスロー 白揚げ天 青菜のソテー 香の物 ご飯	親子かつ煮 ぜんまいの白和え キャベツの炒め物 花さつま 香の物 ご飯	豚肉とごぼうの甘辛煮/かぼちゃ天 春雨の中華和え ポテトサラダ コーン焼売 香の物 ご飯	チキン南蛮 切干大根煮 厚焼き玉子 小松菜のソテー 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) 503 11.4 14.4 79.6 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) 607 14.2 20.1 89 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) 473 14.4 15.1 67 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) 500 15.9 11.6 80.5 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) 534 11.3 14.6 85.5 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) 567 17.9 14.5 87.8 3.5
夕	肉豆腐 白菜フレンチサラダ 白揚げ天 フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め ひじきサラダ カレーコロッケ 菜の花のナムル 香の物 ご飯	海鮮八宝菜 ツイストマカロニサラダ 塩レモン香る一口さきフライ いんげんのおかか和え 香の物 ご飯	小倉羊羹&ハッピーターン チキンステーキトマトソース 大根のカニカマあん 野菜角揚げ うぐいす豆 香の物 ご飯	ひれかつ 大豆煮 茄子の生姜醤油 小松菜ソテー 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め 野菜コロッケ 大根とハムのサラダ ウィンナーソーセージ 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) 563 17.3 20.7 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) 609 15.7 26.8 77 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) 494 16.5 10.3 81.5 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) 492 17.4 8.1 84.3 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 16.7 13.8 75.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 554 15 21.6 72.1 2.2
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) 1543 40.2 46.7 235.7 5.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1700 41.4 58.2 247.3 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) 1491 47.6 36.3 235.3 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) 1386 41.4 25.8 241.1 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) 1516 42.1 39.1 242.1 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) 1630 49.3 45.4 247.8 9.1

※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