






# 週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	
朝		大根の肉味噌あん フレンチサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ 田舎煮 キャベツ胡麻サラダ 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 煮物 オムレツ 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 大根サラダ 茄子の生姜醤油 フルーツ 香の物 ご飯	魚の照焼き キャベツとコーンのサラダ ひじき煮 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) 406 9.5 7.7 73.2 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) 461 11.6 7.2 85 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) 455 9.8 12.1 74 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) 435 11 8.4 77 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) 447 10.3 11.7 72.9 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) 417 14.2 4.8 77.5 2.6
昼		厚揚げのすき焼き風煮 野菜コロッケ 青菜とコーンのバター炒め 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	鯖の油淋ソース 南瓜天 ポテトサラダ ミートボール 香の物 ご飯	野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら 中華春雨 ほうれん草平焼き ビーンズトマト 香の物 ご飯	親子丼 かき揚げ キャベツの塩昆布和え フルーツ 香の物	海老かつ カクテルサラダ 青梗菜の炒め物 ウインナー 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 シルバーサラダ たまねぎ棒 大豆煮 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) 531 11.3 16.9 83.8 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 632 18 25.4 79.1 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) 505 16.5 10.8 83.4 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) 622 19.9 24.5 76.9 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) 499 14 12.4 80.2 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) 555 15.7 15.7 84.9 3.2
おやつ		黒棒&ポテトフライ	シャインマスカットゼリー	パウムクーヘン&ハッピーターン	マンゴープリン	ソフトエクレア	どら焼き&チーズクラッカー
夕		サーモンフライ 白菜イタリアンサラダ 竹輪煮 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 豆腐チャンプル インゲンのおかか和え ミニウインナー 香の物 ご飯	唐揚げ おろしソース 炊き合わせ 白菜のピーナッツ和え ツナと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み ひじきサラダ 青菜のソテー がんも煮 香の物 ご飯	チキンステーキ 田舎煮 小松菜のソテー オムレツ 香の物 ご飯	すき煮 焼きビーフン 春巻き 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) 492 13.9 12.2 79.3 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) 561 17.6 23.1 69.3 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) 473 17.7 4.9 86.7 3.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 488 12.9 11.5 80.5 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) 439 16.6 8.8 70.9 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) 566 12.6 17.9 89 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) 1429 34.7 36.8 236.3 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) 1654 47.2 55.7 233.4 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1433 44 27.8 244.1 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1545 43.8 44.4 234.4 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) 1385 40.9 32.9 224 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) 1538 42.5 38.4 251.4 8.5

※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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7

# 7月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	
朝	肉団子のトマトソース マカロニサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ スクランブエッグ つきこんの甘辛炒め 三色豆 香の物 ご飯	野菜炒め チャプチェ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 田舎煮 ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 イタリアンサラダ コーンソテー ミニ焼売 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根のそぼろ炒め キャベツ胡麻サラダ 金時豆 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風春雨 枝豆天 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)
511	14.7 11.4 85.1 2.7	490 12.7 12.4 80.4 2.1	437 10.9 9.7 75.3 1.8	452 12 8.3 79.3 2.2	474 10.2 13.4 78.9 2.8	484 10.9 9.8 85.7 2.3	447 11.5 9.4 77.5 1.8	
昼	甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 ご飯 	味噌カツ あさりと大根の時雨煮 かに風味焼売 ひじき煮 香の物 ご飯	メバルのおろし野菜あん スパサラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 ご飯	酢豚/完熟トマトのピザロール 蒸し鶏のサラダ 花天 青菜のソテー 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ひじきサラダ がんも煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	鱈の山椒照り焼き 野菜コロッケ 大豆の煮物 オムレツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/平焼き 大根サラダ 小松菜のソテー かぼちゃ煮 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)
535	19.2 10.3 87.3 3.5	603 15.6 18.8 89.5 3	487 17.6 9.2 80.2 1.9	525 11.8 14.7 84.1 2.6	515 14.7 14 80.6 3.3	537 21.2 11.5 84.7 2.5	444 12.7 11.6 69.7 1.7	
おやつ	カスタードプリン	ソフトシュークリーム	ココナッツサブレ	白桃ゼリー	小倉羊羹&鉄コラーゲンウエハース	チョコみるつく&えびせん	みかんゼリー	
夕	縞ホッケの葱味噌焼き 野菜コロッケ 人参のしりしり チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	厚揚げのすき焼き風煮 ツイストマカロニサラダ コーンソテー オムレツ 香の物 ご飯	ポークチャップ 白菜フレンチサラダ 枝豆天 ミニウインナー 香の物 ご飯	和風チキンステーキ 大根のサラダ 春巻き 人参ナポリタン 香の物 ご飯	白身魚の幽庵焼き 昆布煮 ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 マカロニサラダ 角揚げ煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み 玉ねぎのマリネ 野菜コロッケ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
485	15.9 10.8 79.1 2.4	553 12.5 17.7 85.9 3	552 15 24.1 67.7 1.8	475 15.1 12 74.6 2.1	471 14.8 9.6 79.1 3.2	493 12.1 13.6 78.8 2	515 11.7 11.2 88.1 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1531	49.8 32.5 251.5 8.6	1646 40.8 48.9 255.8 8.1	1476 43.5 43 223.2 5.5	1452 38.9 35 238 6.9	1460 39.7 37 238.6 9.3	1514 44.2 34.9 249.2 6.8	1406 35.9 32.2 235.3 5.7	

※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	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	
朝	オムレツ オーロラソース 野菜炒め 玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ なすの肉味噌あん 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	魚の照焼き あさりと大根の時雨煮 コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ひじきの五目煮 たまねぎ棒 焼売 香の物 ご飯	甘辛肉団子 玉ねぎのマリネ 枝豆と汐昆布の白和え 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ チャブチェ 青菜のおかか和え 三色豆 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 昆布煮 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 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)	453 11.1 9.5 77.9 1.7	487 10.5 15.3 74.7 2.1	360 12.9 2.1 69.8 1.7	468 10.5 7.9 87.7 2.7	575 17.7 12.7 95.3 3	479 13.3 10.1 82 2.3	413 9.9 6.7 75.8 2
昼	ベーコンクリームフライ マカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 金時豆 香の物 ご飯	豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 大学芋 香の物 ご飯 	豆腐ハンバーグ 中華あん 中華春雨 小松菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 ご飯	ポークチャップ 野菜コロツケ オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	赤魚のおろしソース/なすの天ぷら 焼きビーフン 大豆のトマト煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	親子かつ煮 花さつま/切干大根のゆず風味 青菜の炒め物 コーン焼売 香の物 ご飯	肉団子の黒酢あん/野菜春巻き ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 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)	645 12.3 26.5 86.8 1.7	623 14.5 25.5 84.2 2	474 12.2 9.2 83.7 2.8	601 15.5 23.3 81.6 1.7	506 17.5 10.9 81.7 2	515 16.2 11.4 84.1 2.3	593 12.7 16.1 97.7 3.3
おやつ	デミケーキ	マンゴープリン	ソフトエクレア	チョコレートパイ&チーズクラッカー	シャインマスカットゼリー	メープルクリームワッフル	カスタードプリン	
夕	海老かつ 和風サラダ ツナソテー さつまももサラダ 香の物 ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 春巻き 青梗菜の辛子和え 香の物 ご飯	和風チキンステーキ 炊き合わせ 大豆煮 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	サーモンフライ 煮物 人参しりしり きゅうりのなめ茸和え 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース マカロニサラダ ニラ玉 梅かつおザサイ 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ 煮物 枝豆天 コーンソテー 香の物 ご飯	すき煮 クワイの中華炒め 小松菜の煮浸し 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)	537 12.9 15.1 86.3 2.4	628 14.3 24.3 86.8 2.8	491 19.1 11.9 75.2 2.8	487 15 11.6 78.7 2.2	460 10.5 10.6 78.4 2.8	492 17.4 7.7 86.6 3.3	543 14.1 15.9 87 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)	1635 36.3 51.1 251 5.8	1738 39.3 65.1 245.7 6.9	1325 44.2 23.2 228.7 7.3	1556 41 42.8 248 6.6	1541 45.7 34.2 255.4 7.8	1486 46.9 29.2 252.7 7.9	1549 36.7 38.7 260.5 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	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
朝	ポークさっぱり炒め 南瓜サラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	魚の生姜焼き ひじきの五目煮 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすのそぼろあん ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 白菜の和風サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	魚の塩焼き 田舎煮 蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 白菜フレンチサラダ 竹輪煮 金時豆 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん ツイストマカロニサラダ バターコーン 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)
531	12.4 19.3 75.7 1.7	372 13.5 2.9 71.2 2.1	477 10.1 13.2 76.9 1.9	420 11.7 7.5 74.7 1.9	371 13.1 2.9 70 3	465 10.2 10.6 79.1 1.8	468 10.4 10.6 80.4 1.6
昼	オムレツ 田舎煮 茄子の南蛮漬け 竹輪煮 香の物 ご飯	ハンバーグ BBQソース 枝豆コロッケ 金平ごぼう 金時豆 香の物 ご飯	照焼きチキンと竹輪天 チャプチェ 厚焼き玉子 たこさんウインナー 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ミートボール 人参のしりしり 香の物 ご飯	油淋鶏 切干大根煮 青梗菜と搾菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ かに風味焼売/つきこんの味噌炒め 大豆の煮もの ポテトサラダ 香の物 ご飯	茄子とすり身の天ぷら 中華春雨サラダ ミニハンバーグ チンゲン菜のソテー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
519	11.4 13.4 84.9 2.9	577 16.1 14 94.4 2.9	454 14.6 10.8 72.1 1.7	561 16.9 17.1 82.6 2.7	515 15.2 8.8 91.2 3.2	528 12 15.2 83.5 3.3	458 10.7 8.7 82.2 2.2
おやつ	黒棒&ソフトサラダ	ココナッツサブレ	どら焼き&ハッピーターン	マンゴープリン	パウムクーヘン&ポテトフライ	みかんゼリー	ソフトシュークリーム
夕	鯖の胡麻照り焼き 揚げ出し豆腐 人参ナポリタン 青菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め あさりの玉子とじ キャベツのピーナッツ和え ミニウインナー 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ツイストマカロニサラダ コーンソテー 三色豆 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 春雨サラダ 花型さつま揚げ オムレツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 野菜コロッケ 枝豆天 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ キャベツとツナのサラダ 小松菜ソテー 甘辛肉団子 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース 野菜炒め かぼちゃ煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
589	17.8 22 76.4 2.4	569 17.8 23.1 71.7 2.3	570 11.1 14.3 97.3 1.4	466 12.5 8.5 81.9 3	509 15.8 10.7 84.9 2.3	676 15 29.4 86.8 2.5	458 17.2 10.4 71.9 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1639	41.6 54.7 237 7	1518 47.4 40 237.3 7.3	1501 35.8 38.3 246.3 5	1447 41.1 33.1 239.2 7.6	1395 44.1 22.4 246.1 8.5	1669 37.2 55.2 249.4 7.6	1384 38.3 29.7 234.5 6.3

※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		
日付	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
朝	ハムステーキ ひじきサラダ いんげんのピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 キャベツとツナのサラダ ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め じゃがいもの肉味噌あん 大豆煮 ミニ焼売 香の物 ご飯	魚の西京焼き チャプチェ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯		
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 476 10.8 14.2 75.7 2.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 548 17.5 13.5 86.6 2.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 461 11.5 10.6 79.4 2.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 386 14.5 4.5 68.4 1.3		
昼	海老かつ ペペロンチーノ 切干大根煮 三色豆 香の物 ご飯	メバルの香味ソース 大根サラダ 小松菜の炒め物 枝豆さつま 香の物 ご飯	牛肉コロッケ れんこん金平 厚焼き玉子 合鴨のマリネ 香の物 ご飯	中華丼 野菜春巻き ポテトサラダ フルーツ 香の物		
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 13.5 7.9 91.3 1.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 405 15.7 7 67.1 1.6	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 534 10.5 13.1 91.7 1.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 463 11.2 12 75.7 1.7		
おやつ	白桃ゼリー	栗饅頭&えびせん	カスタードプリン	デミケーキ		
夕	筑前煮 白菜サラダ クワイの中華炒め 梅かつおザーサイ 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ野菜あん スクランブルエッグ たまねぎ棒 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	鯖竜田 あさりと大根の時雨煮 人参のしりしり 大豆煮 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き キャベツサラダ ひじき煮 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) 437 12.1 8.3 77.6 2.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 17.9 5.4 91.4 3.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 609 19 23.2 77.4 3.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 500 16.8 13.5 76 2.2		
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1411 36.4 30.4 244.6 6.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1451 51.1 25.9 245.1 7.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1604 41 46.9 248.5 7.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1349 42.5 30 220.1 5.2		



※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					木	金	土
日付					8月1日	8月2日	8月3日
朝					筑前煮 ぜんまいの白和え いんげんのおかか和え 三色豆 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん キャベツサラダ 野菜角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	魚の生姜焼き 春雨サラダ 大豆煮 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) 420 12.2 6.3 77.9 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) 422 10.9 7.4 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) 401 13.5 3.4 76.8 2.1
昼					てりやき豆腐ハンバーグ かき揚げ ごぼうサラダ 生姜天 香の物 ご飯	酢豚/枝豆コロッケ チャブチェ 小松菜のソテー 大学芋 香の物 ご飯	チキンカツ 竹輪と昆布の炒め煮 ツナと玉ねぎのマリネ つきこんの金平 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) 541 13.5 18.1 79.1 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) 488 10 8 91.8 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) 508 15.5 12.7 82.2 2.8
おやつ					チョコミるっく&チーズクラッカー	シヤインマスカットゼリー	ココナッツサブレ
夕							
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 479 10.5 11.4 82.7 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) 542 19.4 12.8 83.4 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) 466 10.2 11.7 78.4 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) 1440 36.2 35.8 239.7 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) 1452 40.3 28.2 251.3 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) 1375 39.2 27.8 237.4 6.6

※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4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
朝	ハムステーキ 大根サラダ クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん イタリアンサラダ 小松菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト 野菜炒め 焼売 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 昆布煮 チンゲン菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト なすのそぼろあん キャベツ甘酢和え 水餃子 香の物 ご飯	魚の胡麻照り焼き 南瓜のいとこ煮 ツキコン金平 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ キャベツサラダ 人参ナポリタン 梅かつおざーサイ 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) 467 10.1 13.4 74.7 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) 446 10.2 9.8 76.5 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) 439 10.2 10.2 76.8 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) 406 11.4 7.1 72.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 488 10.3 13.4 81.5 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) 419 13.4 2.4 83.1 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) 453 9.4 13.3 72.6 2.4
昼	オムレツ カレーコロッケ ひじき煮 金時豆 香の物 ご飯	鰯の胡麻照り焼き 蒸し鶏の韓国ナムル風 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 香の物 ご飯	かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 煮物 焼きもろこし天 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	トマトカレーフライ/たこさんウインナー ペンネサラダ 人参のしりしり 青菜の炒め物 香の物 ご飯	スタミナ丼 さつまいもサラダ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	マグロかつ 中華春雨 ハンバーグ 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) 549 12.8 13.7 90.9 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) 522 23.1 9.9 82.6 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) 532 13.7 12.5 89.2 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 628 15.9 27.4 80.1 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) 557 11.8 19.5 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) 586 14.9 22.2 81.6 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) 539 15 14.6 84.7 1.9
おやつ	ソフトエクレア	みかんゼリー	チョコレートパイ&ポテトフライ	黒棒&鉄コラーゲンウエハース	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ソフトサラダ	白桃ゼリー
夕	えびかつ 焼きビーフン 白菜のごま酢和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	チキン南蛮 昆布煮 たまねぎ棒 チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 五目煮 野菜角揚げ オムレツ 香の物 ご飯	北海道産クリームコロッケ 白菜サラダ 青菜のなめたけ和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 田舎煮 野菜コロッケ ビーンズトマト 香の物 ご飯	甘辛肉団子 炊き合わせ オムレツ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	鶏もも山椒焼き あさりと大根の時雨煮 野菜春巻き 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) 460 11.8 9.2 80.2 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) 543 16.4 12.6 87.9 4.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 581 18.9 23 74.3 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) 517 10.2 18 77 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) 475 10.8 9.3 85.6 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) 537 16.9 14.3 83.1 3.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 16.9 11.4 77.9 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) 1476 34.7 36.3 245.8 5.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1511 49.7 32.3 247 9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1552 42.8 45.7 240.3 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) 1551 37.5 52.5 229.8 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) 1520 32.9 42.2 248.4 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1542 45.2 38.9 247.8 8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1485 41.3 39.3 235.2 6.2

※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11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日																											
朝	豆腐バーグ ひじきサラダ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風春雨 小松菜の胡麻和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	じゃがマガオムレツ 大根サラダ あさりと人参のソテー ミニウィンナー 香の物 ご飯	甘辛肉団子 白菜サラダ たまねぎ棒 金時豆 香の物 ご飯	大根の田舎煮 じゃがいもの肉味噌あん インゲンの炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ フレンチサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 昆布煮 大根のナムル 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
494	14	13.6	77.6	3	411	11.5	5.8	76.8	2.1	375	10.3	6.8	65.7	1.5	541	16.4	12.1	89.1	3.3	408	11	5.6	77.5	1.7	472	11.1	14.2	73.6	2.4	415	9.1	9.5	72.2	2
昼	照り焼きチキン／南部竹輪天 野菜炒め 甘辛肉団子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鯖の油淋ソース 昆布煮 白菜の韓国風サラダ オムレツ 香の物 ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め／春巻き マカロニサラダ ほうれん草平焼き つきこんの金平 香の物 ご飯	サーモンフライ 中華うま煮 さつま芋サラダ かに風味焼売 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 韓国風春雨炒め 角揚げ煮 切干大根のゆず風味 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ チンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 香の物 ご飯	ホキの甘酢あん 煮物 キャベツサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
504	16.7	11.8	80.9	2.4	554	18.2	18.8	74.7	2.6	531	11.8	12.1	90.8	2.6	558	15.4	16.2	83.8	1.7	518	18.3	8.7	88.4	3.7	551	17.6	12.5	88.7	3.5	415	15.4	5.4	74.1	2.7
おやつ	マンゴープリン	デミケーキ	栗饅頭&チーズクラッカー	シャインマスカットゼリー	ココナッツサブレ	ソフトシュークリーム	パウムクーヘン&えびせん																											
夕	牛肉コロッケ 大根とツナのサラダ かに風味シューマイ 三色豆 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 南瓜サラダ 枝豆天 インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	メバルの塩焼き カレーコロッケ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 人参しりしり オムレツ 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース ひじきの五目煮 クワイの小エビ炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	肉豆腐 焼きビーフン 焼きもろこし天 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	ポークチャップ 山菜パスタ ツキコン金平 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
579	10.6	17.1	93.6	1.3	524	18.2	11.6	83.7	2.8	470	17	7.8	80.2	3.2	548	15.2	21.4	72.8	2.7	501	18.3	10.5	81.9	2.9	556	16.2	18.3	81.6	2.2	530	13.7	19	75.7	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
1577	41.3	42.5	252.1	6.7	1489	47.9	36.2	235.2	7.5	1376	39.1	26.7	236.7	7.3	1647	47	49.7	245.7	7.7	1427	47.6	24.8	247.8	8.3	1579	44.9	45	243.9	8.1	1360	38.2	33.9	222	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	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
朝	バーグピカタ オーロラソース 大根の蒸し鶏のサラダ きのごソテー フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ツイストマカロニサラダ ミートボール 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん ポンゴレスパゲティ いんげんのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	おろしハンバーグ 南瓜サラダ 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツの梅和え ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	肉団子のデミソース 大根のそぼろあん 金平ごぼう 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) 400 10.5 9.2 67 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) 534 13.1 13.7 90.4 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 414 10.6 5.5 78.1 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) 477 14.5 8.7 81.5 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) 445 12.5 8.1 79.2 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) 511 15.9 10 86.7 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) 475 10.8 11.8 79.5 2.5
昼	ベーコンクリームフライ 焼きビーフン 厚焼き玉子 ツナと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 ひじきサラダ 切干大根煮 コーン焼売 香の物 ご飯	綿ホツケの西京焼き 中華サラダ がんも煮 小松菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	エビカツ タルタルソース 大根フレンチサラダ 甘辛肉団子 人参のしりしり 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース イタリアンサラダ オムレツ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	赤魚の香味だれ 焼きとうきびコロッケ ビーンストマト クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	鶏の山椒焼き 五目煮 南瓜サラダ 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) 613 12.9 24.3 83.6 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) 528 13.9 16.6 77.8 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 445 15.2 8.5 74.6 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) 564 14.6 18.2 84 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) 478 11.4 13.5 75.1 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) 487 18 9.7 79.8 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) 517 17.5 12.6 80.8 2.3
おやつ	じゃがいも&ポテトフライ	カスタードプリン	チョコミるっく&ソフトサラダ	ソフトエクレア	黒棒&ハッピーターン	マンゴープリン	メープルクリームワッフル
夕	鯖竜田 白菜胡麻サラダ 青梗菜のなめたけ和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	油淋鶏 韓国風サラダ 角揚げ煮 オムレツ 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 春巻き キャベツのナムル フルーツ 香の物 ご飯	鱈の山椒照り焼き マカロニサラダ たこ八 大豆煮 香の物 ご飯	豚肉のさっぱり炒め ペペロンチーノ 赤平天 フライドポテト 香の物 ご飯	味噌カツ 春雨サラダ 白菜の胡麻和え ミニウィンナー 香の物 ご飯	サーモンフライ 炊き合わせ 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) 578 14.9 25.4 68.5 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) 556 19.1 11.5 91.5 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) 481 10.7 14.4 76.3 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) 502 21.2 10 79.2 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) 578 15.8 23.3 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) 577 15.6 17.2 87.2 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) 507 14.9 11.6 83.3 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) 1591 38.3 58.9 219.1 6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1618 46.1 41.8 259.7 8.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1340 36.5 28.4 229 5.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1543 50.3 36.9 244.7 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) 1501 39.7 44.9 230.6 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) 1575 49.5 36.9 253.7 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) 1499 43.2 36 243.6 6.6

※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25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
朝	チキンの香草パン粉焼き さつまいもサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	鱈の塩焼き キャベツサラダ 甘辛肉団子 金時豆 香の物 ご飯	ベっこう煮 ひじきサラダ 人参と玉ねぎのコンソメソー ウィンナー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ チャブチェ オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	すき煮 キャベツの胡麻サラダ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース 白菜サラダ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 山菜ペンネ 甘辛肉団子 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) 432 12.1 8.9 73.3 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) 462 17.4 8.2 77.9 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) 435 10 11.5 71.8 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) 473 10.3 9.3 83.9 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 423 9.5 9.7 75.2 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) 479 14.5 11.6 76.7 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) 460 11.4 8.4 85 2.2
昼	旨じゃがコロッケ ナポリタン 田舎煮 白菜のごま酢和え 香の物 ご飯	豚牛蒡の金平/オクラのすり身揚げ天 ペンネサラダ 花さつま 大学芋 香の物 ご飯	深川井 肉焼売 小松菜の白胡麻炒め フルーツ 香の物	メバルの幽庵焼き じゃが芋のそぼろあん ひじき煮 枝豆天 香の物 ご飯	北海道産クリームコロッケ 切干大根煮 チンゲン菜ソー ウィンナー 香の物 ご飯	黒酢鶏 ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 枝豆天 香の物 ご飯	黄金生姜メンチカツ/オムレツ チャブチェ たまねぎ棒 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) 528 9.8 10.1 97.4 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) 539 12 11.7 95 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) 500 20.8 10.9 76.4 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) 438 17 4 82 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) 513 10.7 15.2 81.8 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) 561 16.9 14.1 88.8 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) 512 12.8 12.8 83.8 2.5
おやつ	みかんゼリー	チョコレートパイ&ウエハース	白桃ゼリー	栗饅頭&ポテトフライ	ソフトシュークリーム	シャインマスカットゼリー	デミケーキ
夕	肉豆腐 れんこん金平 クワイの小エビ炒め 玉ねぎボール 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ スクランブルエッグ 白菜サラダ 青菜の煮浸し 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ イタリアンサラダ 切干大根のそぼろ炒め きゅうりの梅和え 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 昆布煮 野菜春巻き インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き 南瓜サラダ きゅうりと竹輪のさっぱり和え 水餃子 香の物 ご飯	えびかつ ひじきの五目煮 キャベツの塩昆布和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き ナポリタン 小松菜の和え物 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) 570 14.9 18.9 84.1 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) 496 17.8 9.9 81.7 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) 589 11.3 24.3 80.7 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) 584 14.8 22.3 80.8 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 467 17.1 7.3 79.9 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) 480 11.8 7.5 90.9 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) 489 18.1 12.4 73.4 2.4
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) 1530 36.8 37.9 254.8 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) 1497 47.2 29.8 254.6 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) 1524 42.1 46.7 228.9 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) 1495 42.1 35.6 246.7 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) 1403 37.3 32.2 236.9 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) 1520 43.2 33.2 256.4 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1461 42.3 33.6 242.2 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

