



# 週間献立表



曜日		火	水	木	金	土
日付		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
朝		野菜炒め ひじきサラダ 煮物 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 山菜マカロニ 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯	ほっけの塩焼き じゃがいもの肉味噌あん 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 チャブチェ かぼちゃ煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	野菜炒め なすのそぼろあん 赤天 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) 454 11.2 11.7 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) 467 10.6 11.4 77.7 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) 428 13.6 6.2 78.6 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) 440 11.3 5.4 85 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) 438 9.8 11.3 72.2 1
昼		豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ ペペロンチーノ 生姜揚げ餃子 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 中華春雨サラダ 竹輪煮 青菜のコンソメソーテー 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけノ赤平天 かき揚げ 厚焼き玉子 つきこんの金平 香の物 ご飯	赤魚の葱味噌焼き ツイストマカロニサラダ ミニハンバーグ ビーンズトマト 香の物 ご飯	唐揚げノオムレツ 高菜スパゲティ ひじき煮 フライドポテト 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) 649 16.1 28.6 81.3 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 14.2 20.5 90.8 4.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 527 11.4 16.7 80.4 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) 536 20.5 12.9 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) 534 17.3 13.5 84.2 2.7
おやつ		栗饅頭&ソフトサラダ	マンゴープリン	チョコみるっく&ハッピーターン	シャインマスカットゼリー	メープルクリームワッフル
夕		サーモンフライ 白菜サラダ たまねぎ棒 小松菜とカニカマのぼん酢和え 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 炊き合わせ チンゲン菜ソーテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ナポリタン ひじき煮 フルーツ 香の物 ご飯	ポークチャップ 切干大根煮 ハムマリネ コーン焼売 香の物 ご飯	とんかつ 田舎煮 きゅうりと竹輪の汐昆布和え 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) 498 14.6 13 78.3 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) 535 15.1 22.6 66.2 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) 525 9.6 10.9 95.3 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) 568 14.6 22.6 75.9 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) 551 15.5 14.5 87.3 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) 1601 41.9 53.3 235.3 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) 1613 39.9 54.5 234.7 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) 1480 34.6 33.8 254.3 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) 1544 46.4 40.9 242.4 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) 1523 42.6 39.3 243.7 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	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
朝	ジャーマンポテト ナポリタン ツナの玉子炒め フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根煮 ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん きのこの炒め物 厚揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め さつまいもサラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 炊き合わせ コーンソテー 金時豆 香の物 ご飯	べっこう煮 なすの肉味噌あん 白菜のなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが 青梗菜の白和え 人参のしりしり 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) 445 12.8 7.5 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) 485 9.1 11.2 84.2 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 423 9.4 7.1 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) 467 10.9 11.8 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) 429 10.8 5.2 85.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 425 8 9.3 74.5 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) 431 10.6 6.5 80.9 1.6
昼	のり塩ハムカツ/ミニハンバーグ 白菜サラダ 小松菜のソテー ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	鱈の生姜焼き 春雨の胡麻マヨネーズ和え がんも煮 オムレツ 香の物 ご飯	豚丼 ハムマリネ 花型さつま揚げ フルーツ 香の物	肉じゃがコロッセ 五目煮 青梗菜の黒胡麻ソテー オムレツ 香の物 ご飯	メバルのおろしあん チャプチェ 水餃子 ポテトサラダ 香の物 ご飯	きのこハンバーグ 南瓜サラダ 竹輪のゆかり揚げ 青菜の白胡麻炒め 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 ナポリタン 小松菜のソテー 昆布豆 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) 463 12.6 11.7 74 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 18.1 11.4 72.9 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) 667 17.5 27 88.3 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) 534 11.5 12.1 93.6 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) 485 16.2 7.9 84.5 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) 524 17.3 13.1 81.6 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) 482 15.5 10.2 79.5 2.1
おやつ	カスタードプリン	どら焼き&ポテトフライ	白桃ゼリー	チョコレートパイ&チーズクラッカー	小倉羊羹&ウエハース	ココナッツサブレ	デミケーキ
夕	厚揚げの肉味噌あん 大根のハムサラダ 青梗菜の煮浸し 水餃子 香の物 ご飯	八宝菜 カレーコロッケ 生姜天 ミートボール 香の物 ご飯	鯖竜田 イタリアンサラダ ひじき煮 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚肉のさっぱり炒め れんこん金平 がんも煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	メンチカツ 肉じゃが 大根サラダ ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	白身魚の香味ソース 和風マカロニ きゅうりと竹輪の汐昆布和え コーン焼売 香の物 ご飯	えびかつ 切干大根のそぼろ炒め 白菜のおかか和え 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) 437 11.1 9.1 75.2 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) 460 12.6 10 78.1 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) 603 15.7 24.3 76.3 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) 574 15.1 21 80.3 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) 569 13.4 18.6 84.1 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) 426 17.7 4.3 75.8 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) 462 12.9 9.1 80.1 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) 1345 36.5 28.3 231.3 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) 1425 39.8 32.6 235.2 6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1693 42.6 58.4 242.7 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) 1575 37.5 44.9 250.9 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) 1483 40.3 31.7 254.3 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) 1375 43 26.7 231.9 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) 1375 39 25.8 240.5 5.4

※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	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
朝	ハムステーキ ひじきサラダ スクランブルエッグ フルーツ 香の物 ご飯	ほっけの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 青梗菜の胡麻和え 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 フレンチサラダ かぼちゃ煮 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 高菜スパゲティ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん ニラ玉 ハムステーキ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ チャブチェ 金平ごぼう フルーツ 香の物 ご飯	おろしハンバーグ きのこの炒め物 ひじき煮 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) 463 11.5 14.3 70.6 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) 425 13.9 5.5 78 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) 406 10.6 6.7 74.8 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) 493 10.4 14.6 76.9 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) 441 11.3 10.4 73 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) 463 9 8.6 84.3 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) 435 11.8 5.7 81.7 2.6
昼	肉焼売のあんかけ シルバーサラダ 白菜のソテー オムレツ 香の物 ご飯	チキンカツ 田舎煮 小松菜の中華炒め 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	たらの西京焼き ツイストマカロニサラダ 甘辛肉団子 オムレツ 香の物 ご飯	油淋鶏 大根のごま酢サラダ 竹輪煮 三色豆 香の物 ご飯	回鍋肉/春巻き 韓国風サラダ 大豆の煮もの 人参のしりしり 香の物 ご飯	こぶしメンチカツ ビーフン ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鱈の甘酢あん かに風味春雨サラダ 茄子の生姜醤油 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) 528 10.8 12.3 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) 510 15 13.7 79.7 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) 491 11.7 11.9 81.6 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) 534 18.1 7.5 96.1 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) 506 13.1 11.7 85.8 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 566 13.5 16.1 88.7 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) 493 15.2 11.1 80.7 1.7
おやつ	みかんゼリー	ソフトシュークリーム	パウムクーヘン&えびせん	黒棒&ソフトサラダ	マンゴープリン	チョコみるっく&ポテトフライ	白桃ゼリー
タ	赤魚の葱味噌焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の辛子和え 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース キャベツとツナのソテー ひじき煮 ハムマリネ 香の物 ご飯	肉豆腐 中華春雨サラダ 水餃子 きゅうりの梅和え 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 野菜コロッケ 田舎煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	サーモンフライ カクテルサラダ 小松菜のピーナッツ和え コーン焼売 香の物 ご飯	鶏天 野菜あん 切干大根のそぼろ炒め たまねぎ棒 つきこの味噌炒め 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め カレーコロッケ 水餃子 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) 468 19.2 10.2 72.7 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) 498 16.3 11.7 79.9 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) 574 13.6 20.2 83.9 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) 496 10 12 85.7 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) 505 15.4 13.4 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) 511 13.9 11.2 86.6 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) 504 12.4 11.9 85.3 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) 1459 41.5 36.8 233.8 7.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1433 45.2 30.9 237.6 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) 1471 35.9 38.8 240.3 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) 1523 38.5 34.1 258.7 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) 1452 39.8 35.5 236.9 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) 1540 36.4 35.9 259.6 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) 1432 39.4 28.7 247.7 6.8

※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	火	水	木	金	土
日付	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
朝	チキンの香草パン粉焼き/ミオムレツ きのこソテー 小松菜のピーナッツ和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ハムステーキ チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 小松菜の白和え 茄子の南蛮漬け フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 煮物 青菜のおかか和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ジャーマンポテト マカロニサラダ たまねぎ棒 うぐいす豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 竹輪煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 小松菜とつきこんの白和え 生姜天 かぼちゃ煮 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 466 17.4 10.6 73.6 2.6	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 485 10.8 14.3 76.5 1.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 415 10.5 8.4 73 1.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 490 16.3 9.6 82.4 3.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 507 10.8 10.6 92.4 2.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 502 10.5 12.4 84 2.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 408 11.7 6.4 74.9 1.6
昼	オムレツ オーロラソース あさりと大根の時雨煮 ピリ辛のつきこん炒め ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	えびかつのタルタルソースがけ チャブチェ がんと煮 青菜の炒め物 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ペネサダ ひじき煮 生姜天 香の物 ご飯	赤魚の香味だれ 田舎煮 青梗菜の炒め物 コーン焼売 香の物 ご飯	鶏天 野菜あん イタリアンサラダ 小松菜のコンソメ炒め 水餃子 香の物 ご飯	深川井 クリーミーカレーフライ キャベツの塩昆布和え フルーツ 香の物	牛肉コロケ 中華春雨サラダ あさりと大根の煮物 甘辛肉団子 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 521 12.6 14.2 81.9 3.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 533 12.9 14.8 84.5 2.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 548 17 14.6 84.8 3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 408 15.5 5.1 71.7 2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 503 13.1 15.1 76.8 1.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 494 17.8 10.4 79.9 2.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 564 12.7 13 97.5 2.7
おやつ	メープルクリームワッフル	カスタードプリン	チョコレートパイ&ウエハース	シャインマスカットゼリー	ココナッツサブレ	みかんゼリー	ソフトシュークリーム
夕	チキン南蛮 イタリアンサラダ ポテトフライ フルーツ 香の物 ご飯	ポークチャップ 田舎煮 かに風味焼売 うぐいす豆 香の物 ご飯	味噌カツ 韓国風サラダ 人参のしりしり 三色豆 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ フレンチサラダ ハムステーキ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	オムレツ ホホワイトソース ナポリタン キャベツのピーナッツ和え 赤平天 香の物 ご飯	メンチカツ チャブチェ 蒸し鶏と人参のソテー 金時豆 香の物 ご飯	八宝菜 ツイストマカロニサラダ 水餃子 玉ねぎボール 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 557 15.7 16.9 85.3 2.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 598 14.7 22.9 81.7 2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 570 14.8 17 87.2 2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 529 17.1 12.4 84.6 3.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 518 13.5 12.2 86.3 3.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 516 12.9 12.9 84.1 1.6	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 522 14.5 15.7 78.5 2.1
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1292 41.9 41.2 183.3 8.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1616 38.4 52 242.7 6.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1533 42.3 40 245 6.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1427 48.9 27.1 238.7 8.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1528 37.4 37.9 255.5 7.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1512 41.2 35.7 248 6.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1494 38.9 35.1 250.9 6.4

※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)

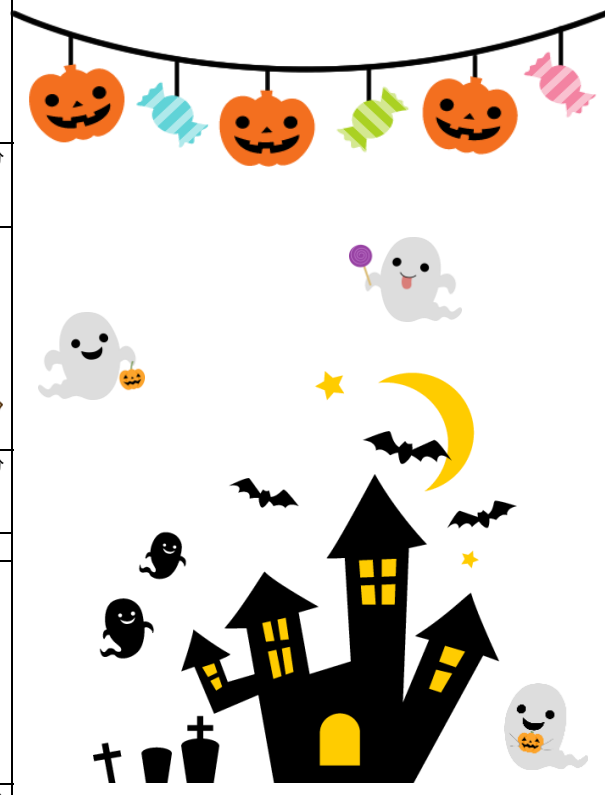
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 10月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木
日付	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝	スクランブルエッグ キャベツサラダ 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ボンゴレスパゲティ ハムステーキ フルーツ 香の物 ご飯	おろしハンバーグ 白菜の中華和え 生姜天 金時豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャプチェ インゲンのごま和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース フレンチサラダ たこさんウインナー 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) 436 12 10 73.5 1.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 454 10.9 9.5 81.5 1.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 441 12.1 6.1 81.7 2.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 469 12.2 9.2 82 2.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 418 10.7 8.5 72.2 1.3
昼	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／赤天 和風ペンネ 青梗菜のソテー クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	メバルの山椒照り焼き かに風味焼売／青菜の中華炒め ひじき煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯	和風チキンスターキ 韓国風春雨 茄子の生姜醤油 大学芋 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 中華あん 切干大根煮 角揚げ煮 小松菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	南瓜コロケ ペンネサラダ ウインナー チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 480 14.3 8 85.6 2.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 483 15.6 9.9 79.8 2.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 490 15.2 11.5 79.1 1.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 454 14 6.3 83.3 3.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 598 11.6 17.8 94 1.8
おやつ	マンゴープリン	黒棒&えびせん	デミケーキ	どら焼き&ハッピーターン	栗饅頭&チーズクラッカー
夕	肉団子の野菜あんかけ 小松菜と汐昆布の白和え 白菜のサラダ 大学芋 香の物 ご飯	えびかつ 大根の胡麻サラダ たまねぎ棒 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き マカロニサラダ 水餃子 ミニウインナー 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き 焼きビーフン ひじき煮 焼売 香の物 ご飯	ポークチャップ ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 15.1 9.2 90.1 3.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 499 12.7 11.2 85.1 2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 469 17.5 10.2 72.8 1.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 495 17.1 12.8 75.2 2.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 546 15.4 19.4 76.8 2.5
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1429 41.4 27.2 249.2 7.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1436 39.2 30.6 246.4 6.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1400 44.8 27.8 233.6 5.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1418 43.3 28.3 240.5 8.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1562 37.7 45.7 243 5.6



※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

