



# 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/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	オムレット 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 オムレット 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 オムレット 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
夕	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	牛肉コロッケ 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)

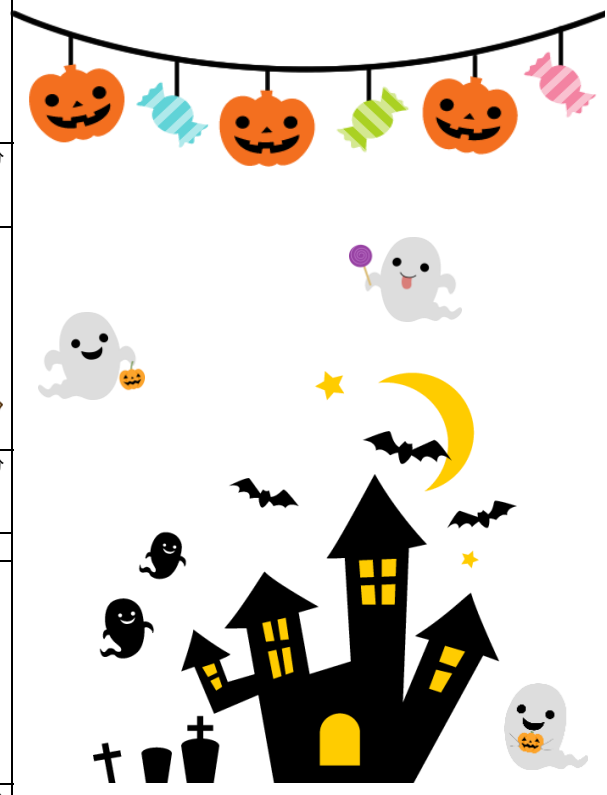
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 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







# 週間献立表



曜日					金	土
日付					11月1日	11月2日
朝					筑前煮 きのこソテー 野菜角揚げ煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	赤魚のごま焼き なすの肉味噌あん オクラのおかか和え 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) 426 12.4 5.8 80.5 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 409 13.4 7.2 69.2 1.4
					肉団子の甘酢あん／野菜春巻き シルバーサラダ がんも煮 オムレツ 香の物 ご飯	イタリアントマトフライ 肉焼売／人参のしりしり 厚揚げの生姜煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯
昼					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 544 14.2 13.8 88.2 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) 604 13.9 22.8 82.9 2.4
					ソフトエクレア 牛肉コロッケ 白菜の中華サラダ 小松菜の煮浸し ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	カスタードプリン 豚肉の味噌炒め チャプチェ 高野豆腐煮 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) 520 10.4 13.3 87.7 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) 452 14 13.2 77.9 2.5
おやつ						
夕						
1日計						

※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	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
朝	ハムステーキ 白菜の梅和え インゲンの炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 煮物 きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース ジャーマンポテト 小松菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ インゲンの胡麻和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	魚の生姜焼き 切干大根煮 青菜の辛子和え うぐいす豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 高菜スパゲティ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 白菜サラダ 小松菜のソテー 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)	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)
昼	豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 焼きビーフン 水餃子 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	たららの西京焼き 塩昆布とツナの Pasta 高野豆腐煮 南瓜サラダ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ひじきの五目煮 もやしのナムル 三色豆 香の物 ご飯	チキンカレーライス ポテトサラダ オムレツ フルーツ 香の物	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜揚げ餃子 中華春雨サラダ 赤平天 コーン焼売 香の物 ご飯	鱈の塩焼き 肉じゃが 竹輪煮 インゲンのごま和え 香の物 ご飯	鶏天の野菜あん カレービーフン チンゲン菜の炒め物 大豆の煮物 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)	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)
おやつ	ココナッツサブレ	白桃ゼリー	ソフトシュークリーム	バウムクーヘン&ポテトフライ	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ソフトサラダ	シャインマスカットゼリー
夕	サーモンフライ マカロニサラダ 小松菜のコンソメソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯	肉豆腐 キャベツサラダ いんげんのおかか和え フライドポテト 香の物 ご飯	白身魚の香味ソース 炊き合わせ チンゲン菜のソテー 肉焼売 香の物 ご飯	照り焼きハンバーグ 山菜パスタ フレンチサラダ ビーンズトマト 香の物 ご飯	味噌カツ あさりの玉子炒め クワイの粒マスタード和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め キャベツソテー 胡麻ひじきサラダ オムレツ 香の物 ご飯	ポトフ ミニメンチカツ 青菜のソテー 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)	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)
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)

\*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	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
朝	ジャーマンポテト 大根のツナサラダ たまねぎ棒 うぐいす豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 白菜ときゅうりの青じそ和え 甘辛バーグ フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 ひじきの白和え 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯 	筑前煮 キャベツ胡麻サラダ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが ひじきの炒り煮 オクラのなめたけ和え 三色豆 香の物 ご飯	赤魚の葱味噌焼き いんげんの玉子炒め 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 竹輪のサラダ コーンソテー 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)	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)
昼	オムレツ オーロラソース 野菜コロッケ 小松菜ソテー ウインナー 香の物 ご飯	カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜 ツナサラダ 田舎煮 オムレツ 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き 韓国風春雨 高野豆腐煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 焼き栗コロッケ 青菜炒め ひじき煮 香の物 ご飯 	サーモンフライ タルタルソース 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め 青のりポテト 香の物 ご飯	チキンステーキ/ホタテ入りクリームコロッケ 五目切干大根 ほうれん草平焼き 洋風おからソテー 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ/オムレツ トマトペンネ 青梗菜のソテー 南瓜のレモンあん 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)	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)
おやつ	デミケーキ	チョコみるく&チーズクラッカー	黒棒&ハッピーターン	ソフトエクレア	みかんゼリー	どら焼き&ウエハース	ココナッツサブレ
	赤魚の香味ソース 韓国風サラダ 水餃子 コーン焼売 香の物 ご飯 	豚肉のスタミナ炒め 彩りビーフン ブロッコリーのソテー 枝豆天 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み じゃがいもの肉味噌あん れんこんサラダ フルーツ 香の物 ご飯	海老かつ パスタサラダ 野菜春巻き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ハンバーグおろしソース ツイストマカロニサラダ チンゲン菜ソテー ビーンズトマト 香の物 ご飯 	焼肉 フレンチサラダ 野菜コロッケ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	鯖の照焼き 大根とウインナーのコンソメ煮 インゲンの胡麻和え 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)	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)
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)

\*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	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
朝	ハムステーキ マカロニサラダ 炊き合わせ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ フレンチサラダ オクラと蒸し鶏の和え物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	野菜炒め ミニハンバーグ 高野豆腐煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	べっこう煮 スクランブルエッグ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	肉団子のデミソース きのこソテー 青菜とザーサイの和え物 うぐいす豆 香の物 ご飯	肉じゃが 和風パスタ かに風味焼売 フルーツ 香の物 ご飯	ほっけの塩焼き キャベツと蒸し鶏のサラダ ビーンズトマト 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)	426 10.4 9.3 72.9 1.9	404 10.5 5.5 76.5 1.6	439 12.2 10.5 74.3 1.9	480 14.7 9.2 83 2.9	489 11 10.3 90.8 1.7	415 15.2 8.2 68.9 2
昼	ハムマヨサラダフライ/ミニハンバーグ 野菜炒め 青菜の煮浸し 人参のしりしり 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮/竹輪の生姜天 ツイストマカロニサラダ 厚焼き玉子 クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	かつ煮 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	赤魚の照り焼き 生姜天 かぼちゃ煮 三色豆 香の物 ご飯	オムレツのそぼろあん ひじきサラダ ビーンズトマト オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	たらの野菜甘酢あん 春巻き 金平ごぼう 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	てりやき豆腐ハンバーグ 春雨の胡麻マヨサラダ ウインナーソーセージ 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)	554 15.3 14.3 88.3 2.3	512 15.5 10.1 87.5 2.3	423 16.5 3.4 78.4 1.7	505 13.6 15.1 77.2 2.9	486 15.8 10.3 80.2 2.4	515 13.1 13 84 2.2
おやつ	白桃ゼリー	メープルクリームワッフル	マンゴープリン	栗饅頭&えびせん	チョコレートパイ&ポテトフライ	デミケーキ	みかんゼリー
夕	牛肉コロッケ 白菜サラダ オムレツ 青梗菜のおかか和え 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き ひじきサラダ コーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉団子の海鮮あんかけ 中華サラダ インゲンと白木耳のナムル フライドポテト 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め マカロニサラダ 小松菜のおかか和え ひじき煮 香の物 ご飯	メンチカツ 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 五目昆布煮 オムレツ 金時豆 香の物 ご飯	えびかつ 大根の青じそサラダ 高野豆腐煮 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)	477 14.9 12.5 73 2.1	519 17.2 12.3 84.9 3.9	488 10.9 12.7 84.6 2.8	568 13.3 19.2 83.3 2.1	467 15.6 18.6 76 1.9	446 12 8 79.6 1.6
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)	1457 40.6 36.1 234.2 6.3	1435 43.2 27.9 248.9 7.8	1350 39.6 26.6 237.3 6.4	1553 41.6 43.5 243.5 7.9	1442 42.4 39.2 247 6	1376 40.3 29.2 232.5 5.8

\*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	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
朝	オムレツ オーロラソース マカロニサラダ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 胡麻ひじきサラダ 小松菜の煮浸し 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 白菜の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	ミートボールチャップ ひじきの炒り煮 ニラ玉 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 野菜炒め 青梗菜のカニカマ和え 金時豆 香の物 ご飯	鱈のごま焼き チャブチェ 白菜サラダ 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 オクラと蒸し鶏の和え物 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)	463 10.1 10.2 79.9 1.6	460 12 10.3 79 2.2	429 13.1 7.1 76.3 2.4	476 15.4 9.2 80.9 3.3	482 11.9 11.5 80.2 2.3	402 13.5 6.4 69 1.4	412 10.1 6 80.4 1.4
昼	牛肉コロッケ 焼きビーフン かに風味焼売 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	おろしハンバーグ ナポリタン ごぼうサラダ インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	ハヤシライス ポテトサラダ コーン焼売/もやしのごま酢和え フルーツ 香の物	回鍋肉/野菜春巻き 蒸し鶏の中華サラダ 厚焼き玉子 三色豆 香の物 ご飯	メバルの香味ソース 柚子香る白菜サラダ 小松菜の煮浸し 卵の花 香の物 ご飯	肉団子のクリームシチューがけ 大根の甘酢サラダ 青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯	肉焼売の中華あん マカロニサラダ インゲンソテー もやしのナムル 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)	583 10.5 16.4 95.8 1.5	547 15.4 14.8 87.2 3.4	589 12.4 21.5 83.6 3.2	483 13.3 7.4 89.4 2.2	419 15.5 7.4 71.3 2.1	484 15.2 8.1 85.3 3.7	593 15.7 17.7 88.9 3.1
おやつ	ソフトシュークリーム	パウムクーヘン&ソフトサラダ	小倉羊羹&チーズクラッカー	メープルクリームワッフル	シャインマスカットゼリー	黒棒&えびせん	ソフトエクレア	
夕	八宝菜 キャベツとベーコンの炒め物 水餃子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め 切干大根煮 野菜春巻き ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ たまねぎ棒 うぐいす豆 香の物 ご飯	魚の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 ツキコン金平 人参のしりしり 香の物 ご飯	ロースとんかつ 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ポーク味噌炒め 田舎煮 水餃子 玉ねぎボール 香の物 ご飯	牛肉コロッケ シルバーサラダ ブロッコリーのおかか和え がんも煮 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)	410 10.4 7.1 73.7 1.7	471 15.4 15.9 75.3 2.5	582 17.1 9.9 102.8 3.7	461 16 3.4 87.8 3.2	566 16.7 20.1 77.1 1.9	456 13.9 14.7 77.7 2.1	542 10.4 13.5 92.6 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)	1456 31 33.7 249.4 4.8	1478 42.8 41 241.5 8.1	1600 42.6 38.5 262.7 9.3	1420 44.7 20 258.1 8.7	1467 44.1 39 228.6 6.3	1342 42.6 29.2 232 7.2	1547 36.2 37.2 261.9 6.7

\*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