



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					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1490 37 32.9 256.4 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) 1465 41.3 43.2 230 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)																											
398	10	8.6	68	1.8	493	15.1	10.4	81.9	3.3	404	10.6	5.8	76.5	1.5	477	11.7	11.4	79.6	1.9	399	14.4	2.8	77	2	484	11.8	10.4	82.4	2.1	501	14.2	12.6	80.5	3
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)																											
633	14	28.8	78.5	1.9	431	17.4	5.8	74.3	1.9	509	14.5	12.9	84.1	2.9	621	16.7	23.2	82.5	3	477	14.4	13	79.9	2.6	459	18.1	4.9	84.1	3.7	472	15	8.6	81.7	2.2
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)																											
506	14.8	13.1	79.4	1.5	486	14.4	18.3	77.2	2.7	458	19.3	7.2	76	2.3	510	15.2	13.4	81.2	2.8	598	17.9	18.4	87.9	2.4	465	15.6	20.9	69.7	2.5	481	12.1	10.3	84.4	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)	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)																											
1537	38.8	50.5	225.9	5.2	1410	46.9	34.5	233.4	7.9	1371	44.4	25.9	236.6	6.7	1608	43.6	48	243.3	7.7	1474	46.7	34.2	244.8	7	1408	45.5	36.2	236.2	8.3	1454	41.3	31.5	246.6	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	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	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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日																											
朝	てりやきハンバーグ きのこソテー 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ フレンチサラダ チンゲン菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ/オムレツ 大根とウィンナーのコンソメ煮 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	鶏の山椒焼き/カニ風味焼売 ひじきの白和え がんも煮 三色豆 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 山菜ペンネ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 彩りビーフン オムレツ 金時豆 香の物 ご飯	肉じゃが キャベツサラダ 人参のしりしり 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)																										
406	10.3	6.9	75	2.1	405	12	8.5	68.5	1.4	429	11.1	8.4	74.7	2	499	14.7	12.5	79	1.6	452	11.1	8	84.8	1.9	478	10.6	9.5	84.1	1.9	437	11.9	8.3	83.1	2.2
昼	チキンカツ ペペロンチーノ オムレツ ピリ辛のつきこん炒め 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン/平焼き 和風ひじきサラダ いんげんの炒め物 卵の花 香の物 ご飯	鯖の胡麻照り焼き ミニハンバーグ 青菜のおかか和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	厚揚げのすき煮 大根サラダ 竹輪の磯辺揚げ ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	ビーフシチュー/コロッケ/オムレツ 中華サラダ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ひじき煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	ハムマヨサラダフライ/のり塩チキン 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 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)	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)																										
529	17	13	83.8	2.8	542	16.9	13.4	86	3.5	557	17.6	19.8	72.3	2.3	491	12.5	14.8	74	2	492	10.3	10.9	86.3	1.8	623	14.6	25.4	82.9	3	529	14	14.3	83.8	2.5
おやつ	カスタードプリン	ココナッツサブレ	チョコみるっく&ポテトフライ	白桃ゼリー	どら焼き&ハッピーターン	ソフトシュークリーム	マンゴープリン																											
夕	縞ホッケの西京焼き 五目切干大根 ハムと玉ねぎのマリネ 焼売 香の物 ご飯	八宝菜 中華サラダ 甘辛肉団子 三色豆 香の物 ご飯	カレーコロッケ ペンネサラダ 水餃子 白菜のカニカマ和え 香の物 ご飯	タラの香味ソース 野菜春巻き インゲンのピーナッツ和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ハンバーグおろしソース なすの肉味噌あん もやし中華和え コーン焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ シルバーサラダ ほうれん草のソテー えび入り団子 香の物 ご飯	ハヤシライス 大根サラダ 小松菜の胡麻和え 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)	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)																										
450	16.2	9.6	73.1	1.9	438	11.6	7.3	83.9	1.9	561	10.2	15.9	92.1	2.2	457	16.7	8.2	77.1	2.2	555	14.7	18.3	80.6	3.2	513	15.7	12.6	82.3	2	777	14.9	16.8	136.3	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)	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)	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)	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)	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)	
1385	43.5	29.5	231.9	6.8	1385	40.5	29.2	238.4	6.8	1547	38.9	44.1	239.1	6.5	1447	43.9	35.5	230.1	5.8	1499	36.1	37.2	251.7	6.9	1614	40.9	47.5	249.3	6.9	1743	40.8	39.4	303.2	7.8

*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	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝	ハムステーキ 白菜のサラダ ツナソテー フルーツ 香の物 ご飯	ミートボールチャップ ひじき煮 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ハムステーキ チンゲン菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め なすの肉味噌あん 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/ミニオムレツ 田舎煮 フレンチサラダ 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 胡麻ひじきサラダ オクラのポン酢和え ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	ス克蘭ブルエッグ きのことソテー 白菜の煮浸し 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) 461 10.2 14.6 70.1 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) 448 13.9 6.7 80.8 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) 444 11.8 9.9 75.9 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) 456 11.2 13.3 75.5 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) 439 13 7.8 76.2 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) 452 12 11.7 72.7 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) 408 12.9 7.6 70.6 1.8
昼	オムレツ ミートソース ポンゴレスバゲティ フレンチサラダ 三色豆 香の物 ご飯	赤魚の柚子味噌焼き 炊き合わせ ポテトサラダ オクラのおかか和え 香の物 ご飯	かつ煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 大学芋 香の物 ご飯	ハンバーグカレー パンプキンサラダ 青菜のソテー フルーツ 香の物	豚肉と木耳の玉子炒め/かに焼売 中華春雨サラダ もやしの豆板醤炒め 赤天 香の物 ご飯	鱈の茸おろしあん 肉じゃが インゲンソテー うぐいす豆 香の物 ご飯	カレーコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ 青菜のナムル 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) 486 12.3 11.3 80.8 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) 442 16.5 8.1 73 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) 595 15.6 16.3 94.3 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) 606 14.8 19.9 91 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) 493 15.5 12.1 78.2 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) 455 17.7 4.1 83.9 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) 476 10.1 11 83.4 2.2
おやつ	メープルクリームワッフル	栗饅頭&ウエハース	みかんゼリー	チョコレートパイ&ソフトサラダ	パウムクーヘン&えびせん	カスタードプリン	デミケーキ
夕	豚肉の塩炒め 田舎煮 ミニバーグ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	豆腐野菜ハンバーグ トマトソース 昆布煮 イタリアンサラダ 枝豆天 香の物 ご飯	九条ねぎ入りオムレツ/肉焼売 彩りビーフン インゲンソテー 金時豆 香の物 ご飯	鯖の西京焼き 五目卵の花 水餃子 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	肉団子の野菜あんかけ マカロニサラダ チンゲン菜のソテー 三色豆 香の物 ご飯	おでん カニクリームコロッケ 厚焼き玉子 金平ごぼう 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 大根の青じそサラダ 小松菜のソテー ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 575 15.5 24.2 72.5 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) 451 13.2 9.4 77.3 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) 510 13.5 9.3 89.6 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) 525 16.5 17.5 71.6 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) 559 16.7 12.4 92.6 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) 488 13.3 9.9 83.7 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) 440 13.8 7.6 76.2 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) 1522 38 50.1 223.4 5.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1341 43.6 24.2 231.1 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) 1549 40.9 35.5 259.8 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1587 42.5 50.7 238.1 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) 1491 45.2 32.3 247 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) 1395 43 25.7 240.3 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) 1324 36.8 26.2 230.2 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	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝	ジャーマンポテト 蒸し鶏とキャベツのサラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	赤魚の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 インゲンと白木耳のナムル フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 野菜炒め 青菜の胡麻和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ツナポテト フレンチサラダ ミニハンバーグ 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすの肉味噌あん ニラ玉 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ミニバーグ ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	ス克蘭ブルエッグ 春風の胡麻マヨサラダ 白菜のピーナッツ和え 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) 421 10.4 7.9 78.6 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) 435 14 3.4 84.9 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) 385 10.8 8.1 71.8 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) 446 12.4 7.2 84 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) 493 10.3 13.8 78.2 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) 445 11.2 11.7 76.4 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) 480 13.4 13.1 76.1 2.2
昼	さわらの天ぷら 野菜甘酢あん 煮物 茄子の生姜醤油 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	ロースとんかつ イタリアンサラダ オムレツ 大豆の煮物 香の物 ご飯	チキンステーキ 野菜マトソース 塩昆布とツナのパスタ さつま芋サラダ ミートボール 香の物 ご飯	メパルの幽庵焼き マカロニサラダ 高野豆腐煮 焼売 香の物 ご飯	酢豚/カニクリームコロッケ 韓国風サラダ がんも煮 青梗菜の煮浸し 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 三角ごまおさつ/オムレツ 枝豆天 オクラのおかか和え 香の物 ご飯	根菜つくね おろしあん/竹輪揚げ ひじきサラダ 洋風おからソテー 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) 503 15.8 15.1 73 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) 598 18.8 21.1 81.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 547 19.4 14.6 82.3 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) 489 18.7 8.6 81 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 11 9.6 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) 449 10.8 9.2 78.3 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) 531 13.9 14.6 85.2 3.8
おやつ	シャインマスカットゼリー	小倉羊羹&ポテトフライ	ソフトエクレーア	黒棒&チーズクラッカー	マンゴープリン	チョコみるっく&ハッピータータン	白桃ゼリー
夕	ポークさっぱり炒め 五目卵の花 野菜コロッケ ほうれん草のおかか和え 香の物 ご飯	絹厚揚げのそぼろあん/生姜餃子 和風ペンネ オクラのなめたけ和え 焼売 香の物 ご飯	鱈の照焼き 野菜春巻き 白菜と竹輪の塩昆布和え 人参のしりしり 香の物 ご飯	八宝菜 カレーコロッケ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 ご飯	ひれかつ あさりの玉子炒め 大根サラダ 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	サーモンフライ キャベツと蒸し鶏のサラダ チンゲン菜と人参のソテー 水餃子 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ 和風ペンネ ごぼうサラダ 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) 605 16.5 24.1 80.4 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 12.5 9.3 85.8 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) 504 18.2 10.6 81.9 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) 437 10.7 8.8 80 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) 557 17.7 18.7 76.6 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) 515 15.2 12.6 83 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) 558 15.5 14.2 88.9 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) 1529 42.7 47.1 232 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) 1521 45.3 33.8 251.9 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) 1436 48.4 33.3 236 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) 1372 41.8 24.6 245 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) 1523 39 42.1 237.6 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1409 37.2 33.5 237.7 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) 1569 42.8 41.9 250.2 7.6

※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

12月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝	肉団子のデミソース フレンチサラダ 玉ねぎソテー フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 白菜の梅和え インゲンと白木耳のナムル 三色豆 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース ミニバーグ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 和風竹輪サラダ 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん キャベツの炒め物 インゲンの胡麻和え 三色豆 香の物 ご飯	鱈の照焼き 五目卵の花 オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト キャベツサラダ 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)	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)
	466 14 10.4 77.3 2.4	440 10.9 8.1 79.2 2.1	472 11.7 11.1 78.4 1.5	400 10.2 9.2 72.5 2.4	443 11.6 7.6 80.6 1.9	399 15.4 5.2 69.7 1.8	447 10.5 10 80.4 1.9
昼	九条ねぎオムレツ中華あん／水餃子 山菜パスタ 栗かぼちゃコロッケ インゲンのごま和え 香の物 ご飯	鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろあん チンゲン菜の炒め物 ウインナー 香の物 ご飯	ハッシュドビーフ フライドチキン キャベツのマリネ ブロッコリーソテー フルーツ	オマル海老入りクリームフライ／星のコロッケ ナポリタン オムレツ ほうれん草ソテー 香の物 ご飯	赤魚の香味だれ 中華春雨 7種の春巻き 大学芋 香の物 ご飯	海老かつ ひじきサラダ 茄子の南蛮漬け コーン焼売 香の物 ご飯	てりやき豆腐ハンバーグ かき揚げ 厚焼き玉子 青菜の煮浸し 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)
	500 11.1 8 92.9 3	541 17.3 17.8 74.6 2	685 17.8 29.7 84.2 3.1	572 11.8 17.1 91.3 2.3	473 15.2 7.2 84.7 1.6	506 12.4 14.1 81.3 2.4	517 14 16.3 76.4 1.8
おやつ	デミケーキ	ソフトシュークリーム	チョコパイ&チーズクラッカー	苺のソフトクレープ	栗饅頭&ソフトサラダ	みかんゼリー	メープルクリームワッフル
夕	エビカツ 五目ひじき煮 ポテトサラダ 生姜天 香の物 ご飯	豚肉の甘酢炒め チャブチエ 甘辛肉団子 コーン焼売 香の物 ご飯	ひれかつ マカロニサラダ ほうれん草平焼き 玉ねぎボール 香の物 ご飯	鱈のピリ辛焼き きのこ野菜ソテー チンゲン菜とザーサイの和え物 えび入り団子 香の物 ご飯	ポークチャップ 野菜コロッケ コーンソテー オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	鶏肉の西京焼き／花天 チャブチエ ほうれん草の胡麻和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	メンチカツ 五目切干大根 インゲンソテー 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)
	487 12.4 11.4 82.3 1.8	519 16.1 18.6 82.3 2.6	614 16.8 22 83.2 1.8	451 19.2 7.2 75.7 2.8	534 13.3 19.4 75.5 2.1	421 14 7.9 71.2 2.1	518 12.4 12.7 86.4 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)	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)
	1453 37.5 29.8 252.5 7.2	1500 44.3 44.5 236.1 6.7	1771 46.3 62.8 245.8 6.4	1423 41.2 33.5 239.5 7.5	1450 40.1 34.2 240.8 5.6	1326 41.8 27.2 222.2 6.3	1482 36.9 39 243.2 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				
日付	12月29日	12月30日	12月31日				
朝	ミートボールチャップ ツイストマカロニサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 なすの肉味噌あん ひじき煮 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 柚子あん いんげんの玉子炒め チンゲン菜のおかか和え 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) 536 16.2 13.2 85 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) 455 11.2 9.6 79.4 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) 422 14 6.4 74.7 2.1				
昼	唐揚げ おろしソース 高菜スパゲティ 花天 ポテトサラダ 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ 煮物 大学芋 香の物 ご飯	ロースとんかつ ポンゴレスパゲティ オムレツ 小松菜の辛子和え 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) 594 17.8 17.5 86.9 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) 575 10.2 13.5 101.6 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 546 16.1 15.5 82.5 2				
おやつ	ココナッツサブレ	マンゴープリン	デミケーキ				
夕	赤魚の葱味噌焼き 昆布煮 カレーコロッケ 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	八宝菜 韓国風サラダ 水餃子 えび入り団子 香の物 ご飯	魚の山椒焼き 大根ときゅうりの梅和え 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) 455 16.5 6.7 79.7 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) 417 11.3 8.1 76.4 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 402 16.4 3.2 72.9 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) 1585 50.5 37.4 251.6 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) 1447 32.7 31.2 257.4 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) 1370 46.5 25.1 230.1 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