



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)																										
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 78.2 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 Pasta 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

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 チャブチェ 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 チャブチェ 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

12月 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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		455 11.2 9.6 79.4 2.1	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 ボンゴレスパゲティ 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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		575 10.2 13.5 101.6 2	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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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	417 11.3 8.1 76.4 2	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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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	1447 32.7 31.2 257.4 6.1	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



週間献立表



曜日			水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日	
朝				スクランブルエッグ ひじきと竹輪の煮物 オクラとカニカマのぼん酢和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜とツナの炒め物 あさりの佃煮 フルーツ 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 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ ホワイトソース コールスローサラダ インゲンソテー ウインナーソーセージ 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) 422 13.8 7.6 74.1 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) 407 11.6 5.6 74.5 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) 471 10 9.6 86.4 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 441 11.3 8.9 76.9 2.7
昼			肉団子の野菜あん／揚げミニ餃子 煮物 花天 金時豆 香の物 ご飯	サーモンフライ ナポリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物 ご飯	根菜つくね 南瓜サラダ クワイの小エビ炒め コーン焼売 香の物 ご飯	油淋鶏 中華春雨 水餃子 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) 480 14.4 6.3 88.9 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) 522 14.1 13.4 84.1 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) 528 13.6 13 86.2 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 16.8 11.6 92.6 2.6	
おやつ			シャインマスカットゼリー	ソフトエクレア	カスタードプリン	ソフトシュークリーム	
夕				肉団子のおろしあん 野菜炒め 高野豆腐煮 えび入り団子 香の物 ご飯	赤魚の山椒照り焼き 野菜春巻き ひじき煮 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 白菜サラダ 茄子の生姜醤油 きゅうりのなめたけ和え 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) 603 12.3 22.4 85 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 511 18.4 10.3 84 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) 463 15.5 8.6 78.5 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) 561 13.7 25.7 68.3 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) 1505 40.5 36.3 248 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1440 44.1 29.3 242.6 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) 1462 39.1 31.2 251.1 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) 1556 41.8 46.2 237.8 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	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
朝	ハムステーキ マカロニサラダ ツナマリネ フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め 炊き合わせ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	肉団子のデミソース きのこソテー かぼちゃ煮 フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 小松菜の白和え ミニハンバーグ ポテトサラダ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜あんかけ 鶏肉と大根の煮物 青菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 南瓜のいとこ煮 蒸し鶏と青菜の梅和え オムレツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャプチェ たまねぎ棒 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)
昼	カレーコロッケ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物 ご飯	お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 昆布豆 香の物 ご飯	タラの西京焼き ソーセージカツ 卯の花 オムレツ 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 野菜春巻き 茄子の煮浸し 大豆の煮物 香の物 ご飯	マヨ玉カツ ひじきサラダ ミニハンバーグ 高野豆腐煮 香の物 ご飯	メバルの山椒照り焼き 野菜コロッケ つきこんの味噌炒め 人参のしりしり 香の物 ご飯	のり塩チキンカツ/エビカツ マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 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)
おやつ	白桃ゼリー	どら焼き&えびせん	マンゴープリン	メープルクリームワッフル	チョコみるつく&チーズクラッカー	黒棒&ウエハース	ココナッツサブレ
	厚揚げの中華あんかけ 大根の青じそサラダ 甘辛肉団子 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	サーモンフライ なすの肉味噌あん ポテトサラダ もやしのナムル 香の物 ご飯	豆腐ステーキ きのこあん ひじきと竹輪の煮物 白菜と蒸し鶏の和え物 あおさ天 香の物 ご飯	牛肉コロッケ シルバーサラダ たまねぎ棒 金時豆 香の物 ご飯	ポークチャップ 揚げ出し豆腐 人参とツナの玉子炒め えび入り団子 香の物 ご飯	とんかつ 切干大根煮 白菜とカニの青じそ和え フルーツ 香の物 ご飯	焼売の五目中華あんかけ 炊き合わせ オクラのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯
タ	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝	ジャーマンポテト キャベツのカニカマサラダ ビーンズトマト ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	鶏の照焼き 切干大根のそぼろ炒め インゲンのおかか和え 三色豆 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん ひじきサラダ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	鰯のごま焼き ス克蘭ブルエッグ 小松菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 牛蒡とつきこんの金平 ポテトサラダ うぐいす豆 香の物 ご飯	野菜炒め なすの肉味噌あん 青梗菜のソテー 昆布豆 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース ひじきの炒め煮 甘辛バーグ 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	オムレツ オーロラソース クラムチャウダー ミートボール 青菜の炒め物 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン たまねぎ棒 コーン焼売 香の物 ご飯	桜えびクリームコロッケ ミニハンバーグ あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 白菜のコーンサラダ がんも煮 インゲンソテー 香の物 ご飯	鰯の照り焼き カクテルサラダ 牡丹ちくわ煮 オムレツ 香の物 ご飯	チキンカレー 栗かぼちゃコロッケ 小松菜の炒め物 フルーツ 福神漬	赤魚のおろしソース 煮物 ポテトサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	ソフトエクレア	カスタードプリン	栗饅頭&ハッピーターン	バウムクーヘン&ポテトフライ	みかんゼリー	チョコレートパイ&えびせん	シャインマスカットゼリー
	赤魚の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	エビカツ/ハムステーキ 白菜と竹輪の塩昆布和え ス克蘭ブルエッグ フルーツ 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 南瓜のいとこ煮 花天 オクラのおかか和え 香の物 ご飯	牛の甘辛煮 大根サラダ チンゲン菜のカニカマ和え ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン フレンチサラダ 高野豆腐煮 コーン焼売 香の物 ご飯	厚揚げのすき煮風 さつまいもの天ぷら インゲンの胡麻和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ポークチャップ 昆布煮 コーンソテー チンゲン菜のおかか和え 香の物 ご飯
夕	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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 16.5 7.8 77.5 2.8	438 12.3 10.6 70.8 1.9	502 13.9 7.9 91.4 3.1	497 12 15.4 73 2.6	563 16.3 15.8 85.5 2.5	535 12.2 16.5 83 2.1	529 13.6 19.5 73.9 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1414 40.8 32.4 233.7 7.2	1333 35.7 26.3 231.2 6	1487 37.9 33.2 252.3 7.9	1473 43.3 37 230.9 7.6	1593 48.5 44.1 242.4 6.4	1604 39.8 49.3 243.9 6.8	1441 42.6 37.1 227.6 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	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	
朝	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 キャベツのカニカマサラダ 小松菜のソテー ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	ほっけの照焼き 大豆とひじきの煮物 ごぼうサラダ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ナポリタン オクラのさっぱり和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース 大根のカニカマあん インゲンの胡麻和え 金時豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 チンゲン菜のナムル フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 五目切干大根 大学芋 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)
昼	酢豚/生姜揚げ餃子 チャプチェ 小松菜のピーナッツ和え 三色豆 香の物 ご飯	鯖の塩焼き 肉じゃが ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	とんかつ カレーソース ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え もやしのソテー 香の物 ご飯	赤魚の柚子味噌焼き 中華春雨サラダ 肉焼売 卵の花 香の物 ご飯	ハンバーグ パーベキューソース コールスローサラダ 青梗菜の辛子和え フライドポテト 香の物 ご飯	肉豆腐 花さつま/青菜の煮びたし オムレツ えび入り団子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ シルバーサラダ ビーンズトマト かに風味焼売 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)
おやつ	デミケーキ 鱈の西京焼き きのこソテー 蓮根金平 えび入り団子 香の物 ご飯	黒棒&ソフトサラダ 油淋鶏 ス克蘭ブルエッグ オクラの塩昆布和え うぐいす豆 香の物 ご飯	白桃ゼリー 肉豆腐 ぜんまいの白和え チンゲン菜の炒め物 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	小倉羊羹&ウエハース 八宝菜 金平ごぼう 小松菜のピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	ココナッツサブレ カレーコロッケ ひじきサラダ 人参のしりしり ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	マンゴープリン 肉団子のトマトソースがけ 炊き合わせ さつま芋サラダ 白菜のおかか和え 香の物 ご飯	メープルクリームワッフル タラのおろしソース 彩りビーフン 高野豆腐煮 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)	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)	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	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日							
朝	ハンバーグ ホワイトソース 白菜サラダ 小松菜のソテー 三色豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 野菜炒め かぼちゃ煮 フルーツ 香の物 ご飯	赤魚の山椒焼き ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	甘辛肉団子 五目卵の花 オクラのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース 春雨の胡麻マヨサラダ 人参ナポリタン 金時豆 香の物 ご飯	ほっけの塩焼き 肉じゃが 青菜の辛子和え 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)	454 11.9 9.8 79.3 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)	466 13.9 9.2 80.5 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)	432 13.8 6.4 77 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 15.7 10.5 84.3 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)	516 10.1 15.4 81.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	423 13.2 5.7 77.3 2	
昼	チキン トマトソース/オムレツ 和風ひじきサラダ がんも煮 インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん/野菜春巻き 中華サラダ 揚げ餃子 もやしのナムル 香の物 ご飯	ホタテ入りクリームコロッケ/平焼き イタリアンサラダ ミニハンバーグ チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	ハヤシライス ペネサダ 野菜コロッケ インゲンソテー フルーツ	タラの幽庵焼き 切干大根煮 さつま芋のレモンあん ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ/オムレツ ペペロンチーノ 大豆の煮物 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)	454 11.9 9.8 79.3 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)	505 12.9 10.6 88.3 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)	539 12.9 18 78.6 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)	667 13.7 25.7 92.7 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)	447 16.2 4.4 81.8 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)	599 20.3 16 91.9 3.4	
おやつ	みかんゼリー	ソフトシュークリーム	バウムクーヘン&ソフトサラダ	カスタードプリン	デミケーキ	どら焼き&ポテトフライ							
	豚肉と木耳の玉子炒め カニクリームコロッケ ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	エビカツ/ハムステーキ マカロニサラダ きゅうりと竹輪のさっぱり和え 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 昆布煮 青菜のナムル 焼売 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン 大根の中華サラダ 水餃子 花天 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 栗かぼちゃコロッケ 白菜サラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ひじきサラダ 青梗菜のおかか和え 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)	552 14.3 21.5 74.1 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)	528 13.8 14.1 83.9 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)	463 12.2 9.6 80.2 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)	530 15.2 12.7 85.4 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)	534 13.7 20.2 73.6 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)	515 14.7 16.3 76.8 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)	1483 40.8 43.5 229.5 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)	1499 40.6 33.9 252.7 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)	1434 38.9 34 235.8 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1699 44.6 48.9 262.4 9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1497 40 40 237.1 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)	1537 48.2 38 246 8.8	

*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

