



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)	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 厚揚げ玉子 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)	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	
エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	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 ウインナーソーセージ 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)																										
513	13.7	14.2	80.4	2.2	434	10.4	12.2	69	1.8	415	12.8	7.1	72.9	2	423	10.6	5.8	82.9	1.8	440	10.7	5.4	84.4	2.2	430	10.4	10.5	71.6	2.3	452	11.3	6.7	85.6	1.6
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)																										
440	10	4.3	88.1	2.1	592	17.6	20.2	79.8	2.3	608	15.7	21.9	84.7	2.3	473	18.1	8.5	79.7	2.3	500	12.4	17	75.3	2.5	517	15.3	13.1	82.3	2.8	577	10.7	17.3	93.9	1.7
おやつ	デミケーキ	黒棒&ソフトサラダ	白桃ゼリー	小倉羊羹&ウエハース	ココナッツサブレ	マンゴープリン	メープルクリームワッフル																											
夕	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	油淋鶏 スクランブルエッグ オクラの塩昆布和え うぐいす豆 香の物 ご飯	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	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	カレーコロッケ ひじきサラダ 人参のしりしり ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	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	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)																										
424	18.4	5.8	72.1	1.9	498	15.3	9.6	84.7	1.8	539	16.8	18.5	76.1	2.7	424	10.7	6.4	79.4	2.2	518	11.1	14.9	84.2	2.7	529	15.9	11	89.7	3.4	430	16.7	3.1	80.5	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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
1377	42.1	24.3	240.6	6.2	1524	43.3	42	233.5	5.9	1562	45.3	47.5	233.7	7	1320	39.4	20.7	242	6.3	1458	34.2	37.3	243.9	7.4	1476	41.6	34.6	243.6	8.5	1459	38.7	27.1	260	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	今年もよろしく お願ひます						
	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

