



# 週間献立表



曜日	日付						土 3月1日
朝							肉団子の野菜あんかけ 五目卵の花 ハムと玉ねぎのマリネ 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) 552 16 12.7 91.2 2.9
昼							てりやき豆腐ハンバーグ 蓮根ひじきサラダ 小松菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯
							エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 13.5 9.5 73.8 2.8
おやつ							メープルクリームワッフル
夕							豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 高野豆腐煮 生姜揚げ餃子 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) 577 15.3 23 76.7 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) 1571 44.8 45.2 241.7 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	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
朝	豆腐ハンバーグトマトソース 南瓜サラダ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め なすの肉味噌あん ハンバーグ 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ 菜の花のソテー フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 切干大根のそぼろ炒め キャベツのコーンドレッシング うぐいす豆 香の物 ご飯	肉団子おろしソース 韓国風サラダ あさりの佃煮 フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き／オムレツ きのこソテー 白菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん なすの肉味噌あん ツナと玉ねぎのマリネ 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	ロースカツ 高菜スパゲティ もやしと青菜のナムル オムレツ 香の物 ご飯	メバルの西京焼き／牛肉とごぼうの甘辛煮 青梗菜の煮浸し／菜の花がんと煮 さつまいもの天ぷら／ぶち海老入り水餃子 鶏の唐揚げ／厚焼き玉子 いちごのプチロールケーキ ご飯	厚揚げの中華あんかけ／花天 切干大根煮 甘辛バーグ 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	菜の花とチーズのコロッケ／チキンステーキ イタリアンサラダ インゲンソテー オムレツ 香の物 ご飯	ほっけの胡麻照り焼き シルバーサラダ 大学芋 焼売 香の物 ご飯	鶏竜田の野菜甘酢あん キャベツサラダ ほうれん草平焼き 卵の花 香の物 ご飯	カレーコロッケ 野菜炒め 高野豆腐煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	マンゴープリン	どら焼き&ソフトサラダ	白桃ゼリー	黒棒&ウエハース	チョコみるつく&ポテトフライ	ソフトシュークリーム	みかんゼリー
夕	おでん 炒り豆腐 ポテトサラダ 人参のしりしり 香の物 ご飯	肉団子の五目中華あんかけ 野菜春巻き 竹輪煮 キャベツの塩昆布和え 香の物 ご飯	カレーライス シルバーサラダ 野菜コロッケ フルーツ 福神漬	サーモンフライマリネ ナポリタン チンゲン菜のおかか和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼きビーフン 蒸し鶏と大根のなめたけ和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鯖の塩焼き 野菜コロッケ もやしのナムル ひじき煮 香の物 ご飯	ポーク生姜焼き 炊き合わせ 菜の花の和え物 ポテトサラダ 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	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
朝	ポトフ 胡麻キャベツサラダ 菜の花のソテー ミートボール 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト キャベツサラダ いんげんのおかか和え ミートボール 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース マカロニサラダ 人参とコーンのソテー フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャブチェ ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	豆腐のうま煮 白菜の梅和え ハンバーグ 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)
467	12.1 12.8 75.3 2.1	460 11.6 8.4 82 1.9	486 11.8 12.1 79.3 2.1	410 11.5 6.7 77 1.8	456 9.5 10 79.4 1.6	432 10.1 6.2 82 1.8	489 18.2 11.7 75.2 1.4
昼	オムレツ 和風きのこあん 南瓜サラダ もやしとほうれん草の炒めもの コーン焼売 香の物 ご飯	かつ煮 中華春雨 さつまいもサラダ 生姜天 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ツイストマカロニサラダ ブロッコリーとツナのソテー フライドポテト 香の物 ご飯	鰹の甘酢あん 大根と青じそのごま入りサラダ 高野豆腐煮 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	チキンカレー フレンチサラダ 甘辛バーグ フルーツ 福神漬	鯖のおろしソース 炊き合わせ 蓮根金平 切干大根のナムル 香の物 ご飯	肉団子のトマトソース ボンゴレスパゲティ インゲンのおかか和え 枝豆天 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)
495	11.4 13.7 77.9 2.4	547 14.7 12.9 90.9 2.6	560 14.4 20.1 80.7 2.6	396 16.5 4.5 69.6 1.9	636 19.4 21.6 87.9 3.3	542 16 16.9 78 2.7	465 16 7.4 81.7 2.8
おやつ	ソフトエクレア	カスタードプリン	バウムクーヘン&ハッピーターン	シャインマスカットゼリー	小倉羊羹&チーズクラッカー	マンゴープリン	デミケーキ
	夜	鶏の山椒焼き 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	赤魚の味噌焼き 肉じゃが 野菜角揚げ煮 三色豆 香の物 ご飯	厚揚げの野菜あん 中華春雨 オムレツ 焼売 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 金平ごぼう あさりの酢味噌和え 水餃子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 炒り玉子 香の物 ご飯	ポークチャップ きのこ野菜ソテー チンゲン菜の和え物 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)		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
493	18.8 10.5 78.4 2.8	474 18.3 4.8 86.6 2.3	438 10.3 7.4 80.1 2.5	585 16.5 20.8 81.8 2.8	526 11.8 11.2 92.5 2.5	492 13 17.5 69.6 2.2	504 11.9 14.7 83.9 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1455	42.3 37 231.6 7.3	1481 44.6 26.1 259.5 6.8	1484 36.5 39.6 240.1 7.2	1391 44.5 32 228.4 6.5	1618 40.7 42.8 259.8 7.4	1466 39.1 40.6 229.6 6.7	1458 46.1 33.8 240.8 6.2

\*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	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	
朝	スクランブルエッグ キャベツのツナサラダ 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	肉団子のデミソース マカロニサラダ 野菜さつま揚げ ひじきの炒り煮 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 白菜の韓国ナムル風サラダ オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ きのこソテー インゲンのカニカマ和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	赤魚の生姜照り焼き なすの肉味噌かけ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 和風ひじきサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜の高菜炒め ミニハンバーグ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
427	12.7 9 72.7 1.7	548 16.3 14.1 87.5 3.3	417 9 6.5 80.7 1.7	447 10.5 9.9 76.8 2.7	450 14.9 8.6 74.6 1.8	421 11.6 8.3 74.2 2.3	458 12.7 9.1 79.5 2.1	
昼	海老かつ シルバーサラダ 卵の花 金時豆 香の物 ご飯	赤魚の山椒照り焼き 明太スパゲティ かぼちゃ煮 焼売 香の物 ご飯	酢鵜 春雨の胡麻マヨサラダ 大豆の煮物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	ポークチャップ 白菜の中華サラダ 竹輪煮 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	根菜つくね 中華あん ペペロンチーノ オムレツ チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 大根のそぼろあん ごぼうサラダ ぷち海老入り水餃子 香の物 ご飯	チキンステーキカレーソース トマトペンネ ポテトサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
499	12 10 89.1 1.6	452 17.2 4.9 81 2.2	574 15.4 13.9 94.7 2.5	506 13.8 16.6 74.5 2.8	484 12.9 10.5 81.2 2.7	556 11.5 13.8 94.3 2.4	528 17.4 15.4 78.3 2.4	
おやつ	ココナッツサブレ	チョコレートパイ&えびせん	メープルクリームワッフル	栗饅頭&ソフトサラダ	白桃ゼリー	どら焼き&ウエハース	ソフトシュークリーム	
夕	鱈の照焼き 和風ひじきサラダ 茄子の生姜醤油 えび入り団子 香の物 ご飯	菜の花と筍のコロッケ ササミときゅうりの梅和え たまねぎ棒 ポテトサラダ 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース 炊き合わせ カニクリーミーコロッケ インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	味噌カツ マカロニサラダ がんも煮 大学芋 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ イタリアンサラダ 野菜角揚げ煮 金時豆 香の物 ご飯	肉豆腐 春巻き 小松菜のなめたけ和え 焼売 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 五目卵の花 もやし炒め いんげんのおかか和え 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)
465	18.8 9.7 73.3 3	455 10.3 9.5 81.2 2.2	467 17.6 8.5 76.7 2.1	668 16 21.7 98.9 2.6	535 15.4 13.8 84.9 2.2	630 18.1 25.2 83.4 3	482 13.1 17 69 2.1	
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)
1391	43.5 28.7 235.1 6.3	1455 43.8 28.5 249.7 7.7	1458 42 28.9 252.1 6.3	1621 40.3 48.2 250.2 8.1	1469 43.2 32.9 240.7 6.7	1607 41.2 47.3 251.9 7.7	1468 43.2 41.5 226.8 6.6	

\*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	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
朝	ハムステーキ イタリアンサラダ きのこソテー フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが 切干大根のそぼろ炒め ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	スクラムブルエッグ シルバーサラダ 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 大根サラダ ミニハムステーキ 金時豆 香の物 ご飯	大根の煮物 ひじきサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	肉団子おろしソース 金平ごぼう ハムと玉ねぎのマリネ 金時豆 香の物 ご飯	ツナポテト チャプチェ たまねぎ棒 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	豆腐ハンバーグ もやしあん 田舎煮 クワイの粒マスタード和え タコさんウインナー 香の物 ご飯	回鍋肉/野菜春巻き マカロニサラダ たまねぎ棒 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	鰹の香味ソース 田舎煮 かに風味焼売 厚焼き玉子 香の物 ご飯	肉団子の野菜あん/水餃子 カニクリームコロッケ 高野豆腐煮 いんげんの味噌炒め 香の物 ご飯	赤魚の柚子味噌焼売 肉じゃが 青梗菜のソテー もやしのナムル 香の物 ご飯	ハヤシライス キャベツサラダ 厚焼き玉子 インゲンソテー フルーツ	ハムと粒マスタードのフライ/ワッフルポテト 大根サラダ ハンバーグ 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	みかんゼリー 海老かつ チャプチェ オムレツ 三色豆 香の物 ご飯	黒棒&ハッピーターン イタリアンマトフライ 刻み昆布煮 茄子の生姜醤油 ハムと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	カスタードプリン 厚揚げの中華あんかけ フレンチサラダ 野菜コロッケ ウインナー 香の物 ご飯	ソフトエクレア サーモンフライ 春雨のごま和え ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯	バウムクーヘン&えびせん 豚肉と野菜の味噌炒め 五目切干大根 菜の花のピーナッツ和え 焼売 香の物 ご飯	シャインマスカットゼリー 肉豆腐 白菜の高菜炒め 茄子の生姜醤油 揚げボール 香の物 ご飯	ココナッツサブレ 肉じゃが ツナマカロニ かに風味焼売 チンゲン菜のおかか和え 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)
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)

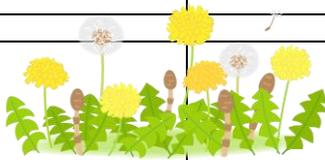
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

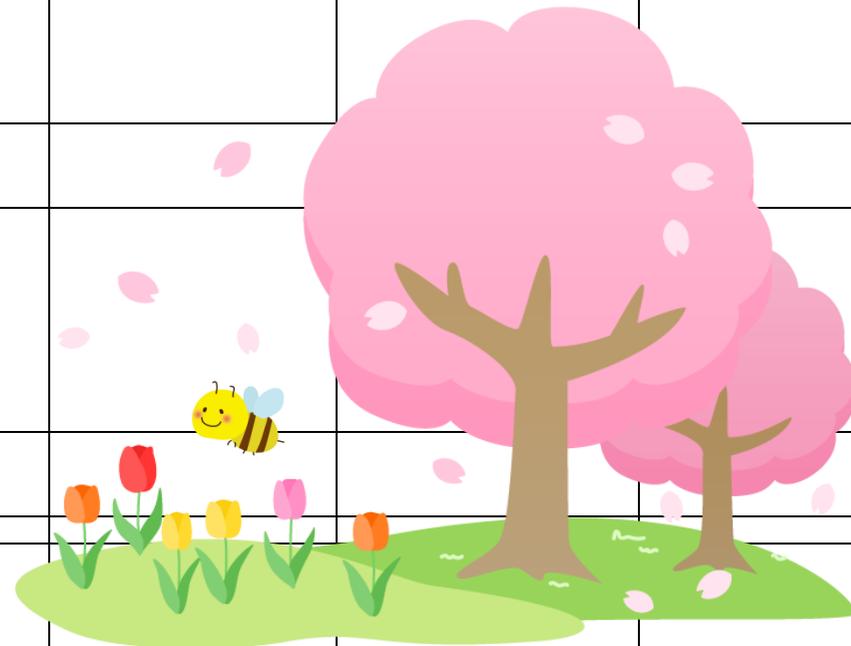




# 週間献立表



曜日	日	月					
日付	3月30日	3月31日					
朝	オムレツ ミートソース ひじきサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め 五目卵の花 和風ミニハンバーグ 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)	446 9.8 12.4 71.7 2.3	469 12.4 10.7 79 2			
昼	梅しそチキンカツ 高菜スパゲティ 人参と白木耳の中華和え かに風味焼売 香の物 ご飯	家常豆腐 蒸し鶏の中華サラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	510 12.8 13.1 83.9 2.5	454 13.4 8.3 78.8 2.2			
おやつ	デミケーキ	メープルクリームワッフル					
夕	鯖の胡麻照り焼き 煮物 菜の花のピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	カレー 昆布煮 ツナソテー 焼売 香の物					
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	571 19.3 18.1 79.2 2.3	565 16.4 22.7 87 3.6			
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)	1489 40.1 41.9 230.7 6.7	1488 42.2 41.7 244.8 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

