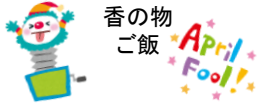


4月 週間献立表

曜日			火	水	木	金	土
日付			4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
朝			ハムステーキ マカロニサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯 	大根の田舎煮 きのこソテー 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	野菜豆腐ハンバーグ 金平ごぼう キャベツのイタリアンサラダ 金時豆 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め 中華春雨 厚揚げの生姜煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが ひじきサラダ 大根とザーサイのナムル 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) 564 12.3 17.6 86.1 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) 438 12.2 9 76.1 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) 478 13.2 7.8 86.6 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) 417 9.5 7.8 74.8 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) 501 11.3 12.5 85.5 2.6
昼			ひれかつ 炊き合わせ れんこんサラダ 白菜の塩昆布和え 香の物 ご飯	豚の焼肉炒め 平焼き／青梗菜のソテー カレーコロッケ 大豆のトマト煮 香の物 ご飯	鶏天の野菜中華あん／花天 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 ぶち海老入り水餃子 香の物 ご飯	タラの幽庵焼き あさりと大根の時雨煮 チンジャオロース風春巻き 青菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	海鮮海老かつ／のり塩チキンカツ シルバーサラダ さつまあげ 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) 510 14.7 13.9 80 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) 586 16.3 22.6 78.5 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) 495 15.6 9.8 83.4 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) 420 16.4 3 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) 534 14.3 13.2 87.1 2.9
おやつ			どら焼き&チーズクラッカー	宇治抹茶ロールケーキ&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	白桃ゼリー
タ			チキンステーキマトソース 揚げ出し豆腐 オムレツ 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯	サーモンフライ コールスローサラダ 白菜と胡瓜の梅和え 炒り玉子 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 春巻き インゲンのピーナッツ和え ウインナー 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ 菜の花のソテー 煮豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根煮 ミニメンチカツ 胡瓜のなめたけ和え 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) 545 20.1 18.3 73.7 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) 504 15.5 12.3 80.5 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) 615 15.9 27 76.2 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) 507 11.5 10.4 90.1 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 12.1 13.2 84.6 2.6
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) 1619 47.1 49.8 239.8 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) 1528 44 43.9 235.1 5.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1588 44.7 44.6 246.2 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) 1344 37.4 21.2 242.1 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) 1550 37.7 38.9 257.2 8.1

※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	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
朝	スクランブルエッグ なすのミートソースがけ 青菜とツナのソテー フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグデミグラスソース 昆布煮 ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 なすの肉味噌かけ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	鱈の照焼き 白菜サラダ つきこん金平 三色豆 香の物 ご飯	ツナポテト イタリアンサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん おさかなソーセージ玉子炒め 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 フレンチサラダ 花型さつま 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) 494 13.3 14.5 75.9 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) 455 10.2 10.4 79.2 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) 459 10.1 10.6 77.7 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) 436 14.8 8.7 72.1 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) 459 11.5 9.5 81 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) 396 10.3 5.1 74.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 439 9.9 10.3 77.3 2.8
昼	豚肉の味噌炒め ボンゴレスパゲティ 竹輪天 白菜の煮びたし 香の物 ご飯	鰯の葱味噌焼き 肉じゃが 小松菜のごま油炒め 生姜天 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ひじきと竹輪の煮物 ツナマリネ オムレツ 香の物 ご飯	豚丼 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物／花型さつま フルーツ 香の物 ご飯	鯖の塩焼き マカロニサラダ ハンバーグ 菜の花のソテー 香の物 ご飯	回鍋肉／棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ 山菜パスタ バターコーンソテー 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) 464 15.3 15.5 77.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 437 18.2 5.2 76.6 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) 526 11.7 13.1 89.5 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) 664 17.7 26 89.3 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) 623 18.5 26 74.9 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) 491 10.4 8.6 92 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) 592 12.7 22.8 81.7 2.1
おやつ	窯焼きシュークリーム	小倉羊羹&ポテトフライ	みかんゼリー	チョコレートパイ&食物繊維と全粒粉ウハース	黒棒&ソフトサラダ	メープルクリームワッフル	ココナッツサブレ
タ	鯖竜田 チャブチエ 菜の花の辛子和え がんも煮 香の物 ご飯	八宝菜 春巻き 大根と胡瓜の汐昆布和え 焼売 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん きのこ入り玉子炒め ぶち海老入り水餃子 人参のしりしり 香の物 ご飯	サーモンフライ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	筑前煮 栗かぼちゃコロッケ オムレツ えび入り団子 香の物 ご飯	ひれかつ 大根ときゅうりの梅和え 茄子の生姜醤油 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース つきこん金平 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) 584 16.2 22.4 74.8 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 10.1 11.6 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) 482 15.7 11.1 77.9 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) 506 14.8 11.7 83.8 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) 483 14.5 9.9 82.4 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) 464 14.1 10.4 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) 455 17.4 6.1 78.6 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) 1542 44.8 52.4 228.5 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) 1339 38.5 27.2 233.5 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) 1467 37.5 34.8 245.1 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) 1606 47.3 46.4 245.2 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) 1565 44.5 45.4 238.3 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) 1351 34.8 24.1 243 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) 1486 40 39.2 237.6 6.5

※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



	日	月	火	水	木	金	土
曜日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
朝	ハムステーキ きのこソテー れんこんサラダ フルーツ 香の物 ご飯 	鰹の塩焼き なすの肉味噌かけ チンゲン菜の和え物 うぐいす豆 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース 大根のフレンチサラダ 菜の花の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	肉野菜炒め 炊き合わせ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯 	鶏じゃが キャベツのカニカマサラダ ひじきの炒り煮 金時豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 焼きビーフン ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	鰹のごま焼き 豚肉と大根の煮物 肉焼売 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)
	524 11.4 15.9 82.3 2.3	460 15.2 7.9 78.9 2	423 9.8 7.9 75.7 1.8	450 11.7 11.3 74.3 2	502 10.9 12.1 86.6 1.3	474 9 13.8 76 1.7	440 15.5 7.1 75.2 1.6
昼	肉団子の甘酢あん／カレーコロッケ ツイストサラダ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物 ご飯 	チキンステーキ／菜の花とチーズのコロッケ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草焼売 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 野菜うま煮 竹輪天 ツナマリネ 香の物 ご飯 	ホッケの胡麻照り焼き 金平ごぼう／花天 厚揚げのゆばあんかけ 白菜サラダ 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／カニクリームコロッケ 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	赤魚の照り焼き／紫芋コロッケ 高菜スパゲティ 甘辛肉団子 大豆の煮物 香の物 ご飯 	鶏のから揚げ 野菜甘酢あん ツイストマカロニサラダ がんも煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	602 14 19.6 89.8 3.2	524 13.6 13.8 85.2 2.5	526 15.3 15.6 79.8 2.8	477 16.7 8.8 80 2.9	559 13.5 23.8 76.6 2.6	560 17.2 12.2 93.9 2.6	609 16.3 18.7 89.7 2.5
おやつ	カスタードプリン	オートクランチチョコチップ＆ナッツ	栗饅頭&えびせん	窯焼きシュークリーム	シャインマスカットゼリー	パウムクーヘン&ポテトフライ	マンゴープリン
タ	ハヤシライス 中華春雨 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物	豚肉の生姜焼き 白菜サラダ がんもと人参の煮物 大学芋 香の物 ご飯 	鶏のから揚げ 昆布煮 炒り玉子 ぶち海老入り水餃子 香の物 ご飯	筑前煮 メンチカツ 小松菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	サーモンフライ 南瓜のいとこ煮 がんもと人参の煮物 白菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 	豆腐ハンバーグ 生姜あん ツナの玉子炒め たまねぎ棒 大学芋 香の物 ご飯	すき煮 キャベツの胡麻マヨサラダ チンゲン菜のナムル 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	564 11.6 17.8 87.2 3.4	610 14.7 23.6 83.7 2.6	488 16.2 11.2 78.1 1.9	461 12.7 9.9 79.2 1.8	533 15.2 10.6 91.4 2.5	496 15.4 8.7 87.2 3	564 15 21.1 80.4 3.3
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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1690 37 53.3 259.3 8.9	1594 43.5 45.3 247.8 7.1	1437 41.3 34.7 233.6 6.5	1388 41.1 30 233.5 6.7	1594 39.6 46.5 254.6 6.4	1530 41.6 34.7 257.1 7.3	1613 46.8 46.9 245.3 7.4

※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	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
朝	鶏の照焼き 白菜のイタリアンサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ チャブチェ 枝豆天 フルーツ 香の物 ご飯	大根の田舎煮 野菜炒め オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め なすの肉味噌かけ ちくわ煮 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜のツナサラダ オムレツ ウインナー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ キャベツのカニカマサラダ ツナソテー 焼売 香の物 ご飯	ツナポテト あさりと大根の時雨煮 つきこんのピリ辛炒め 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)
	391 10.5 8 67.3 1.6	448 9.9 11.8 73.1 1.7	394 11.2 6.2 70.7 1.8	472 11 11.7 79.4 1.8	407 11.1 8.2 69.4 2	474 10.8 12 78.6 2.1	418 10 3.2 86.8 1.9
昼	オムレツ ミートソース 和風ひじきサラダ 青菜ソテー さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	海老カツ 山菜パスタ 茄子の南蛮漬け 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	タラの和風きのことあん ミニメンチカツ 大豆のトマト煮 ほうれん草焼売 香の物 ご飯	厚揚げのすき煮 春巻き ポテトサラダ つきこんの味噌炒め 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 中華サラダ ほうれん草平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	深川井 こふき芋 ひじきの青じそサラダ フルーツ 香の物	鰹の香味ソース チャブチェ 青菜の辛子和え さつま芋のレモンあん 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)
	539 11.9 15.4 86.6 2.6	491 12 11.3 83.2 2.2	484 19.1 10 76.9 1.9	533 11.3 16.1 84.2 2.5	587 15.6 18.1 86.6 2.9	431 16.8 5.5 76 2.2	424 15.3 4.4 77.9 1.7
おやつ	メープルクリームワッフル	白桃ゼリー	チョコみるつく&鉄ガラスクーケンウエース	どら焼き&ハッピーターン	宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉ウエ	カスタードプリン	デミケーキ
タ	牛肉コロッケ 大根サラダ ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	八宝菜 春巻き ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	メンチカツ おさかなソーセージ玉子炒め がんも煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	鰹の塩焼き 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ インゲンの胡麻和え 金時豆 香の物 ご飯	海老かつ 白菜の高菜炒め 大豆の煮物 生姜天 香の物 ご飯	和風チキンステーキ マカロニサラダ たまねぎ棒 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	540 10.1 17 83.6 1	478 9.8 12.7 83.5 1.7	572 15.5 19.4 81.2 2	476 19.5 5.1 85.9 3.4	525 14.4 12.9 86.4 2.5	476 13.8 10.1 81.4 2	534 18.3 14.7 78.8 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1470 32.5 40.4 237.5 5.2	1417 31.7 35.8 239.8 5.6	1450 45.8 35.6 228.8 5.7	1481 41.8 32.9 249.5 7.7	1519 41.1 39.2 242.4 7.4	1381 41.4 27.6 236 6.3	1376 43.6 22.3 243.5 6.1

※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						
日付	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日						
朝	ポークチャップ フレンチサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	野菜豆腐ハンバーグ チャプチェ 金平ごぼう フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ツイストマカロニサラダ 厚揚げのカニカマあん 金時豆 香の物 ご飯	肉野菜炒め 炊き合わせ たこ八 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)						
	457 10.2 14.4 69.8 1.7	459 12.5 6.2 85.6 2.7	522 12.9 14.4 83 1.7	421 10.9 9.2 72.4 1.8						
昼	カレーコロッケ ペペロンチーノ ミニハンバーグ チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 ご飯	豚からの酢豚風／生姜揚げ餃子 韓国風サラダ フライドポテト うぐいす豆 香の物 ご飯	サーモンフライ ナポリタン オムレツ 小松菜のソテー 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん コールスローサラダ 竹輪煮 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)						
	531 11.7 13.2 89.3 2.2	490 10.3 11.6 85 2	505 15.3 11.3 83.2 1.8	465 14.8 8.9 80.4 3.1						
おやつ	ココナッツサブレ	バウムクーヘン&ソフトサラダ	窯焼きシュークリーム	みかんゼリー						
タ	赤魚の照焼き 切干大根煮 肉焼売 白菜の煮浸し 香の物 ご飯	ひれかつ イタリアンサラダ 菜の花のピーナッツ和え ウインナー 香の物 ご飯	すき煮 カレーコロッケ インゲンソテー ひじき煮 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース ハムと大根の梅和え さつまあげ 小松菜のおかか和え 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)						
	474 17.8 7.7 80.5 2.3	494 15.1 13.8 75.7 1.9	557 13.1 18.7 85.3 3.4	494 12.8 11.1 82.8 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)						
	1462 39.7 35.3 239.6 6.2	1443 37.9 31.6 246.3 6.6	1584 41.3 44.4 251.5 6.9	1380 38.5 29.2 235.6 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



週 間 献 立 表



曜日					木	金	土
日付					5月1日	5月2日	5月3日
朝					大根のそぼろあん 玉ねぎとベーコンの玉子炒め 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが 中華春雨 たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め なすの肉味噌がけ がんも煮 インゲンの炒め物 香の物 ご飯
昼					甘辛唐揚げ／オムレツ 田舎煮 ポテトサラダ 青菜の炒め物 香の物 ご飯	タラの西京焼き キャベツサラダ カニ風味焼売 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物 ご飯	ミートオムレツ 焼きビーフン 野菜コロッケ クワイの中華炒め 香の物 ご飯
おやつ					小倉羊羹&えびせん	チョコレートパイ&チーズクラッカー	シャインマスカットゼリー
タ					八宝菜 ミニメンチカツ 人参のしりしり 大学芋 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 白菜サラダ ひじき煮 三色豆 香の物 ご飯	カニクリームコロッケ フレンチサラダ 切干大根煮 玉ねぎボール 香の物 ご飯
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)
					417 12.4 6.4 75.7 2.3	483 10 8.4 90.5 2.4	461 11.8 12.1 72.7 2.1
					592 17.4 14.2 95.6 3.2	455 15.9 8.8 77 2.9	462 10.1 9.2 81.4 1.9
					455 10.1 10.8 81.3 1.4	576 14.8 21.5 81.5 2.5	565 11.2 14.8 95 2
					1464 39.9 31.4 252.6 6.9	1514 40.7 38.7 249 7.8	1488 33.1 36.1 249.1 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	日	月	火	水	木	金	土
日付	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
朝	ハムステーキ マカロニサラダ ツナソテー フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 煮物 蒟蒻のピリ辛炒め 焼売 香の物 ご飯	スクランブルエッグ なすのミートソースがけ 青菜のおかか和え うぐいす豆 香の物 ご飯	鶏じゃが 山菜マカロニ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ きのこの玉子炒め 小松菜ごま油ソテー フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ ペペロンチーノ 青梗菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 イタリアンサラダ たこ八 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)
	509 10.5 16.8 76 1.7	425 10.7 5.2 83.9 2.4	474 12.6 13.4 74.6 1.3	478 11.1 10 83.3 1.1	443 11.2 13.1 68.4 1.9	416 10.1 7.2 75.3 1.7	425 11.7 8.5 74.2 1.7
昼	ハンバーグ 和風きのこあん もちぶち水餃子／青菜の塩胡椒炒め 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 中華サラダ 金平ごぼう 三色豆 香の物 ご飯	えびカツ ペペロンチーノ 白菜の塩昆布和え 大豆煮 香の物 ご飯	酢豚／カレーロール チャブチェ さつま芋サラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	鯖の塩焼き 肉じゃがコロッケ 竹輪煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 韓国風白菜サラダ オムレツ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	カニクリームコロッケ 中華春雨 ミニハンバーグ 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)
	531 16.5 14 83 2.9	601 15.1 20.4 89 2.7	503 15.1 10 86.7 2.2	542 10.3 14.4 90 2.3	606 18.9 20.1 84.1 3.5	559 17 16.2 83.2 3.4	560 11.2 14.7 93.8 1.7
おやつ	オーツクランチチョコチップ＆ナッツ	マンゴープリン	デミケーキ	黒棒&ポテトフライ	白桃ゼリー	栗饅頭&食物繊維と全粒粉ウエハース	メープルクリームワッフル
タ	厚揚げのすき煮 春巻き 青梗菜のナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	サーモンフライ ナポリタン きゅうりと竹輪の塩昆布和え ウインナー 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ きのこあん 南瓜のいとこ煮 コーンソテー 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース 白菜サラダ カニクリームコロッケ つきこんの金平 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 炊き合わせ ポテトサラダ インゲンのカニカマ和え 香の物 ご飯	ポークチャップ 野菜コロッケ 小松菜の和え物 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ ツイストマカロニサラダ 角揚げ煮 もちぶち水餃子 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	508 10.8 14.9 85.9 2	503 16.1 11.4 81.3 2.1	461 13.2 5.8 86.4 3.1	476 14.9 11.6 75.1 1.7	467 11 9.2 82.6 3.4	552 13.4 19.2 80.2 1.7	565 13 17.2 86.4 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1548 37.8 45.7 244.9 6.6	1529 41.9 37 254.2 7.2	1438 40.9 29.2 247.7 6.6	1496 36.3 36 248.4 5.1	1516 41.1 42.4 235.1 8.8	1527 40.5 42.6 238.7 6.8	1550 35.9 40.4 254.4 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	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
朝	オムレツ オーロラソース フレンチサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	豚肉の野菜炒め 煮物 人参のしりしり ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 南瓜サラダ オムレツ 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャブチェ ミニハンバーグ 炒り玉子 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 切干大根煮 ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	鰯の照焼き マカロニサラダ 青菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ なすの肉味噌かけ がんも煮 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)
	465 10 11.8 77.1 1.7	426 11.3 11.3 69.1 2	504 11.1 12.5 84.2 1.9	419 11 6.1 76.9 2.2	515 11 12.1 87.6 1.7	440 14.3 8.8 72 1.1	516 11.3 17.3 75.5 2.2
昼	八宝菜 青梗菜の炒め物／揚げぎょうざ ポテトサラダ さつまあげ 香の物 ご飯	桜肉のステーキ／栗かぼちゃコロッケ 田舎煮 炒り卵 ビーンズトマト 香の物 ご飯	スタミナ丼 焼売／白菜のごま油炒め 大学芋 フルーツ 香の物	サーモンフライ イタリアンサラダ たこ八 青菜のソテー 香の物 ご飯	和風豆腐包み焼き／バーグ／竹輪天 中華春雨 白菜のナムル 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ひれかつ ボンゴレスパゲティ わかめ入り丸揚げ 大豆のトマト煮 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き／平焼き ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー さつま芋のレモンあん 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)
	433 11.6 11.1 74.4 2.8	682 15.6 26.4 92.9 3	593 14.9 22.2 84.3 2.1	491 15.3 12.2 77.5 2	492 15.4 11 80.9 2.3	510 17.4 11.3 82.5 1.7	530 13.8 16.5 78.4 1.6
おやつ	みかんゼリー	チョコみるく&えびせん	宇治抹茶ロールケーキ&ハッピーターン	カスタードプリン	バウムクーヘン&鉄ブラスコラーゲンウエハース	シャインマスカットゼリー	ココナッツサブレ
タ	ハムマヨフライ／ミニハンバーグ 切干大根のそぼろ炒め 小松菜のピーナッツ和え 焼売 香の物 ご飯	和風チキンステーキ／ほうれん草平焼き 焼きビーフン カニクリームコロッケ 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根の中華サラダ ひじき煮 ツナソテー 香の物 ご飯	肉豆腐 昆布煮 春巻き インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース 豚肉とインゲンのソテー ポテトサラダ えび入り団子 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風サラダ 野菜コロッケ 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん イタリアンサラダ 生姜天 もちぶち水餃子 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	508 13.6 11.6 86 2.2	464 12.8 10.8 75.5 1.4	506 10.3 11.8 88.2 2.3	563 15.9 20.1 80.7 3.1	459 18.6 9.9 74.3 1.9	470 12.5 9.1 83.7 1.9	477 15 9.8 80.2 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1406 35.2 34.5 237.5 6.7	1572 39.7 48.5 237.5 6.4	1603 36.3 46.5 256.7 6.3	1473 42.2 38.4 235.1 7.3	1466 45 33 242.8 5.9	1420 44.2 29.2 238.2 4.7	1523 40.1 43.6 234.1 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

5月

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝	ジャーマンポテト ひじきサラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 フレンチサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ マカロニサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	鶏じゃが キャベツのカニカマサラダ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 塩昆布とツナの Pasta コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め 南瓜のいとこ煮 蒸し鶏と大根のなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 白菜のイタリアンサラダ たこ八 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) 441 10.1 8.7 81.2 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) 442 10.4 10.6 76.8 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) 535 11.8 14.9 85.3 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) 512 12.6 13.6 83.6 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) 469 11.2 12.3 75.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 457 11.2 8.3 83 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) 450 10.8 9.5 77.4 1.9
昼	回鍋肉／野菜春巻き 大根サラダ チンゲン菜の白胡麻炒め 焼売 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ バターコーンソテー 生姜天 香の物 ご飯	タラの味噌マヨ焼き 肉じゃが 青菜の炒め物 オムレツ 香の物 ご飯	厚揚げの野菜あん 中華サラダ ミニハンバーグ うぐいす豆 香の物 ご飯	親子丼 ミニメンチカツ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	鰯のきのこバター醤油 コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 香の物 ご飯	肉団子の酢豚風／オムレツ ペペロンチーノ 切干大根のナムル 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) 462 10.6 9.6 82 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) 532 14.1 15.5 82.5 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) 463 17.2 10 73.4 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) 482 10.7 7.7 90.2 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) 629 22 22.4 80.7 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) 462 19.5 6.6 77.8 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) 484 14.8 8.7 84.3 3.1
おやつ	デミケーキ	窯焼きシュークリーム	マンゴープリン	小倉羊羹&チーズクラッカー	どら焼き&ポテトフライ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	カスタードプリン
タ	味噌カツ 五目煮 きゅうりと竹輪の塩昆布和え 青菜のカニカマ和え 香の物 ご飯	鯖の胡麻照り焼き 大根の煮物 春雨サラダ うぐいす豆 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め カニクリームコロッケ 白菜のピーナッツ和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	和風チキンステーキ／野菜コロッケ 田舎煮 花型さつま揚げ 人参ナポリタン 香の物 ご飯	えびカツ 炊き合わせ チンゲン菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	チキンステーキ トマトソース チャブチェ カレーコロッケ フルーツ 香の物 ご飯	赤魚の山椒照り焼き ひじきサラダ チンゲン菜のソテー 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) 506 15.6 11.7 82.6 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) 573 15.2 18.3 83.1 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) 522 17.7 16 75.4 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 450 12.9 7.6 80.1 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) 483 13.7 10.8 80.7 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) 515 16.3 13.7 79 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 18.1 8.3 77.1 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) 1409 36.3 30 245.8 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) 1547 39.7 44.4 242.4 7.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1520 46.7 40.9 234.1 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) 1444 36.2 28.9 253.9 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) 1581 46.9 45.5 237.3 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) 1434 47 28.6 239.8 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) 1397 43.7 26.5 238.8 7.7

※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	
日付	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
朝	スクランブルエッグ シルバーサラダ 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／ハムステーキ ハムステーキ キャベツのカニカマサラダ きのこソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ ハムサラダ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 高菜スパゲティ フレンチサラダ フルーツ 香の物 ご飯	豚肉とごぼうの甘辛炒め 南瓜サラダ 小松菜の胡麻和え うぐいす豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん イタリアンサラダ ミニハンバーグ 三色豆 香の物 ご飯	ツナポテト なすの肉味噌かけ オムレツ 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) 527 13.8 17.5 77.2 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) 498 15.2 14.7 73.9 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) 501 13.4 13.3 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) 429 11.7 7.3 77.8 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) 493 10 12.3 84.1 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) 437 11.2 7.8 79 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) 469 12 10.7 78.6 1.9
昼	豆腐ハンバーグ 生姜あん マカロニサラダ がんも煮 金時豆 香の物 ご飯	ホキの甘酢あん 塩昆布とツナの Pasta 煮物 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鶏の山椒焼き 焼きビーフン 小松菜の塩胡椒炒め こふき芋 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ 厚焼き玉子 つきこんの味噌炒め 香の物 ご飯	赤魚の胡麻照り焼き シルバーサラダ 甘辛肉団子 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	かつ煮 大根サラダ 花型さつま 焼売 香の物 ご飯	えびカツ チャプチェ 南瓜サラダ 人参ナポリタン 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) 597 16.6 17.2 90.9 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 425 16.5 2.7 81.4 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) 456 15.3 9.7 73.5 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) 584 13.3 12.8 103.1 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) 450 16.7 6.9 76.6 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) 504 15.7 11.6 82.2 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) 486 10.7 11.2 83.7 1.5
おやつ	メープルクリームワッフル	黒棒&食物繊維と全粒粉ウエハース	チョコレートパイ&ソフトサラダ	白桃ゼリー	ココナッツサブレ	宇治抹茶ロールケーキ&鉄フライスコーゲウエハース	窯焼きシュークリーム
タ	肉野菜炒め 田舎煮 ミニメンチカツ 大学芋 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 炒り玉子 ポテトサラダ 白菜の煮浸し 香の物 ご飯	ポークチャップ 野菜コロッケ インゲンのゴママヨ和え 焼売 香の物 ご飯	鰯のおろしソース 春巻き 白菜と胡瓜のなめ茸和え 大学芋 香の物 ご飯	ヒレカツ 人参とベーコンの玉子炒め がんも煮 インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	酢鶏 白菜サラダ つきこん金平 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉のさっぱり炒め ひじきサラダ 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) 497 10.6 13.1 82.5 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) 466 12.7 12.9 72 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) 594 14.5 25.2 76.1 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) 504 16.8 10 84.6 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) 489 16.4 12.7 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) 453 13.1 7.3 80.5 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) 598 15.5 23.4 81.5 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) 1621 41 47.8 250.6 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) 1389 44.4 30.3 227.3 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) 1551 43.2 48.2 230 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1517 41.8 30.1 265.5 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 43.1 31.9 234.9 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) 1394 40 26.7 241.7 5.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1553 38.2 45.3 243.8 6.1

※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