



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 ご飯	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&鉄フライスコーゲンウエハース	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