



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
朝	ハムステーキ 炒り玉子 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 ペンネサラダ ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 春雨サラダ たまねぎ棒 金時豆 香の物 ご飯	肉じゃが イタリアンサラダ オムレツ ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	オムレツ なすの肉味噌かけ 小松菜のごま油炒め フルーツ 香の物 ご飯	野菜のそぼろあん フレンチサラダ 枝豆天 うぐいす豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 野菜炒め きのごソテー 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) 446 10.6 12.5 70.7 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) 470 11 11.6 78.4 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) 449 10.5 7.7 83 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 475 11 13.2 75.9 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) 458 10.1 11.1 76.4 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) 417 10.4 5.6 79.4 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) 417 13.2 8.1 71.5 1.8
昼	鶏の唐揚げ油淋ソース あさりと昆布煮 ポテトサラダ 青梗菜の辛子和え 香の物 ご飯	メバルの柚子味噌焼き 野菜コロッケ がんも煮 ウィンナー 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 金平ごぼう オニオンリング 香の物 ご飯	海老かつ 切干大根煮 かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	肉豆腐 春巻き さつま芋サラダ 生姜天 香の物 ご飯	梅しそチキンカツ/肉焼売 春雨の梅ザーサイ和え ポテトサラダ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ ナポリタン がんも煮 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) 498 14.9 11.3 81.6 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) 502 18.7 11.6 79 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) 608 14.2 22.4 87.6 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) 545 13.7 12 94.3 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) 554 11.9 19.7 87 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) 556 12.7 16.8 87.5 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) 621 13.2 23.4 87.3 2.6
おやつ	マンゴープリン	バランスパワー(果実たっぷり)	みかんゼリー	たべっ子どうぶつ	チョコみるっく&ハッピーターン	デミケーキ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
夕	豆腐ステーキ 大根とツナのサラダ 肉焼売 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	ポークチャップ 白菜サラダ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	鯖の塩焼き 大根サラダ チンゲン菜ソテー 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 ひじきサラダ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 田舎煮 厚焼き玉子 つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	たららの香味ソース 塩昆布とツナの Pasta ミートボール 人参しりしり 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ しめじとあさりのソテー ひじき煮 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) 504 11.2 15.5 77.8 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) 560 15.8 22.5 72.8 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) 523 13.9 21.2 65.7 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) 443 10.9 12.7 71.9 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 517 10.3 11.5 90.8 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) 442 18.8 5.6 75.6 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) 458 15.9 7.7 78.5 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) 1448 36.7 39.3 230.1 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) 1532 45.5 45.7 230.2 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) 1580 38.6 51.3 236.3 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) 1463 35.6 37.9 242.1 5.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1529 32.3 42.3 254.2 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) 1415 41.9 28 242.5 6.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1496 42.3 39.2 237.3 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

6月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
朝	ジャーマンポテト 白菜サラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきサラダ ツナソテー 金時豆 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/オムレツ 山菜マカロニ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ おさかなソーセージ玉子炒め 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 白菜のイタリアンサラダ インゲンソテー ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	すき煮 キャベツのカニカマサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	ス克蘭ブルエッグ チャプチェ 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) 429 11 6 81.5 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) 470 13.1 10.6 80.7 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) 456 15.4 8 77.9 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) 450 11.2 13.2 69.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 410 10.9 9.5 67.6 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) 509 12.2 16.7 78.4 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) 479 15.9 9.9 80.5 1.7
昼	オムレツ ミートソース キャベツサラダ 大豆とツナのカレー炒め 青菜のソテー 香の物 ご飯	中華丼 甘辛バーグ 玉子サラダ フルーツ 香の物 ご飯	赤魚の山椒照り焼き シルバーサラダ エビ入り水餃子 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	回鍋肉/野菜春巻き 蒸し鶏の韓国ナムル風 南瓜サラダ 焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース うま煮 大豆のトマト煮 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 肉じゃが 竹輪天 小松菜のごま油炒め 香の物 ご飯	濃厚トマトコーンフライ/のり塩チキンカツ コールスローサラダ 青菜の炒めもの 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) 506 14.7 14.7 76.8 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) 505 15.3 16.9 71.4 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) 445 16.1 6 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) 533 13.2 14.5 86 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) 594 17 19.6 84.6 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) 537 15.3 14.5 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) 503 11.4 13.9 81.7 2.3
おやつ	もみじまんじゅう	パウムクーヘン&チーズクラッカー	どら焼き&食物繊維と全粒粉ウエハース	シャインマスカットゼリー	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ソフトサラダ	白桃ゼリー
夕	メンチカツ 切干大根煮 茄子の南蛮漬け 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め イタリアンサラダ クワイの小エビ炒め 花天 香の物 ご飯	ひれかつ 白菜サラダ がんも煮 人参しりしり 香の物 ご飯	鮭の幽庵焼き 炊き合わせ 茄子の生姜醤油 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	肉野菜炒め 大根とツナのサラダ 枝豆天 もちぶち水餃子 香の物 ご飯	チキンステーキ/かにクリームコロッケ ひじきサラダ がんも煮 ツキコン金平 香の物 ご飯	豆腐バーグ野菜あん 春巻き 小松菜のナムル ウィンナー 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) 522 12.1 15.1 82 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) 557 14.9 22.7 72.6 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) 511 14.7 15 76.1 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 476 17 5.9 84.9 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) 458 11.3 14.3 69.3 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) 516 14.1 15.8 77.6 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) 514 14.6 13.1 82 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) 1457 37.8 35.8 240.3 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) 1532 43.3 50.2 224.7 6.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1412 46.2 29 231.8 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) 1459 41.4 33.6 240.1 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) 1462 39.2 43.4 221.5 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) 1562 41.6 47 241 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) 1496 41.9 36.9 244.2 7.1

※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	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日							
朝	ポークチャップ 白菜とハムのサラダ キャベツの炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 山菜ペンネ 角揚げ煮 金時豆 香の物 ご飯	ツナポテト 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	てりやきハンバーグ 白菜サラダ コーンソテー 金時豆 香の物 ご飯	野菜炒め 南瓜サラダ オムレツ 甘辛肉団子 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツのツナサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ ひじき煮 水餃子 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ ひじき煮 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) 487 11.5 17.8 68.9 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) 451 13.3 5.3 86.2 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) 401 10.3 5.4 78.4 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) 420 10.2 7.5 76 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) 462 11.5 11.4 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) 429 11.9 6.8 79 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 11.1 10.1 86.5 2.3							
昼	マヨたまカツ 田舎煮 チーズ焼かまぼこ 焼売 香の物 ご飯	酢鶏 マカロニサラダ ミニハンバーグ 青梗菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	まぐろの天ぷら 油淋ソース/平焼き 切干大根煮 さつま芋サラダ 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯	豚と牛蒡の甘辛煮/カニクリームコロッケ 中華サラダ 小松菜のソテー うぐいす豆 香の物 ご飯	鰯の胡麻照焼き 竹輪煮 オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	鶏竜田の中華あん/春巻き ボンゴレスパゲティ 青菜の白胡麻炒め 生姜天 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) 503 10.3 15 78.9 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) 627 14.8 20.3 93.4 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) 600 16.5 19.8 85.9 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) 507 15 10.5 85.2 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) 508 10 10.1 92.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 429 17.5 5.2 76.1 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) 477 12.8 9 84.6 2.4	
	ココナッツサブレ	宇治抹茶ロールケーキ&ポテトフライ	窯焼きシュークリーム	チョコレートパイ&鉄ブラスコラケウエース	黒棒&えびせん	カスタードプリン	たべっ子どうぶつ							
タ	えびかつ 焼きビーフン 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	鯖のきのおろしソース 南瓜サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 五目煮 野菜コロッケ 焼売 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ 煮物 蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜トマト煮込み添え 大根の胡麻サラダ 角揚げ煮 青菜の炒め物 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 白菜フレンチサラダ 金平ごぼう ウィナー 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 田舎煮 ポテトサラダ 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) 501 13.1 11.2 84.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 565 16.2 19.8 75.8 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) 561 14.4 18.5 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) 570 11.3 20.4 83.7 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) 475 14.3 8.9 82 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) 530 10.1 14.4 87.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 591 14.7 23.4 78.8 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) 1491 34.9 44 232.5 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) 1643 44.3 45.4 255.4 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) 1562 41.2 43.7 246.6 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) 1497 36.5 38.4 244.9 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) 1445 35.8 30.4 250.6 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) 1388 39.5 26.4 243 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) 1561 38.6 42.5 249.9 7.5							

※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

6月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
朝	ジャーマンポテト きのこソテー ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜の韓国ナムル風サラダ もちぶち水餃子 うぐいす豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 青梗菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト イタリアンサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め なすの肉味噌かけ ツナソテー フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ コーンソテー オムレツ 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 野菜炒め ポテトサラダ 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) 424 10.1 7.7 77.1 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) 406 10.2 3.9 79.8 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) 467 10.1 11.4 78.4 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) 419 10.8 6.4 78.9 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) 441 10.8 11 71.2 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) 465 11.1 9.4 81.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 426 11.4 8.4 74.9 1.7
昼	海老かつ キャベツの胡麻サラダ 大豆煮 青梗菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	たらもの西京焼き 茄子とすり身の天ぷら 切干大根とゆかりのサラダ 枝豆天 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん オムレツ/青菜のソテー たこ八 金時豆 香の物 ご飯	親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース かき揚げ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚丼 ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー さつま芋のレモンあん フルーツ	チキンステーキ/竹輪天 チャプチェ がんも煮 チンゲン菜の胡麻炒め 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) 537 15.1 13.4 88.4 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) 436 16.2 8 72.2 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) 470 15.7 6.5 84.6 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) 510 14.4 11.4 85.9 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) 507 16.3 14.8 73.1 1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 778 18.1 34.1 99.5 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) 459 13.1 10 76 2.5
おやつ	バランスパワー(果実たっぷり)	みかんゼリー	チョコみるっく&チーズクラッカー	デミケーキ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	どら焼き&ハッピーターン	マンゴープリン
夕	肉豆腐 ペンネサラダ カニクリームコロッケ フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め ひじきサラダ 小松菜のナムル えび入り団子 香の物 ご飯	和風チキンステーキ トマトペンネ がんも煮 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 春巻き 切干大根のナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	メンチカツ 大根サラダ 大豆煮 青菜炒め 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ 切干大根のそぼろ炒め ハムマリネ ウィンナー 香の物 ご飯	メバルの照り焼き ひじきの五目煮 小松菜のナムル 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) 665 16.7 27.9 86.5 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 582 17.1 24.8 73.2 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) 479 17.5 10 77.3 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) 515 10.9 14.5 84.8 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) 505 13.9 14.1 78.4 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) 532 15.7 13.3 84.3 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) 414 17.3 4.8 73.6 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) 1626 41.9 49 252 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) 1424 43.5 36.7 225.2 6.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1416 43.3 27.9 240.3 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) 1444 36.1 32.3 249.6 5.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1453 41 39.9 222.7 4.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1775 44.9 56.8 265.6 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) 1299 41.8 23.2 224.5 6.8

※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)

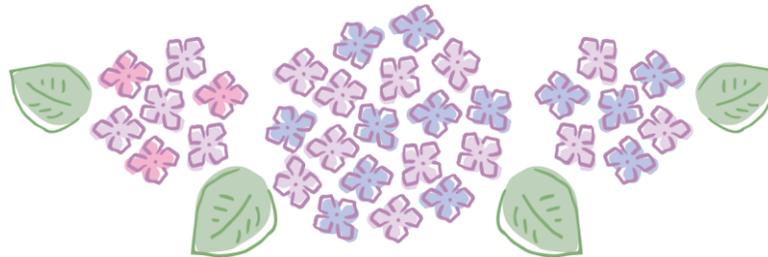
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



週間献立表



曜日	日	月
日付	6月29日	6月30日
朝	ハンバーグ デミソース 南瓜サラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん キャベツと蒸し鶏のサラダ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	さわらの南蛮あん ボンゴレスパゲティ 花型さつま キャベツの炒め物 香の物 ご飯	メンチカツ イタリアンサラダ 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
おやつ	メープルクリームワッフル	もみじまんじゅう
夕	八宝菜 野菜コロッケ 竹輪煮 ウインナー 香の物 ご飯	肉じゃが 焼きビーフン ハムと玉ねぎのマリネ 焼売 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 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		火	水	木	金	土
日付		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
朝		オムレツ 田舎煮 青梗菜の炒め物 三色豆 香の物 ご飯	野菜炒め マカロニサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 煮物 オムレツ 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 大根サラダ 茄子の生姜醤油 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 白菜とかにかまのサラダ ひじき煮 甘辛肉団子 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) 439 10.7 5.4 83.9 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) 443 10.2 9.3 77.3 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) 490 12.3 13.7 76.4 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 459 10.2 13.4 72 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) 434 11.1 5.2 84.7 2.9
昼		メバルの油淋ソース ボンゴレスパゲティ 南瓜と蓮根のおつまみ揚げ エビ入り水餃子 香の物 ご飯	野菜豆腐ハンバーグ/ほうれん草平焼き 中華春雨 野菜コロッケ ビーンズトマト 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き ペペロンチーノ 竹輪煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯	鰯の葱味噌焼き キャベツのコーンサラダ 青梗菜の炒め物 ウインナー 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 シルバーサラダ たまねぎ棒 大豆煮 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) 445 18.1 5 79.5 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) 551 17.2 12.6 89.9 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) 614 18.2 21.5 85.6 3.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 462 18.6 8.9 74.6 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) 510 15.4 14.5 84.4 2.9
おやつ		シャインマスカットゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&ソフトサラダ	小倉羊羹&食物繊維と全粒粉ウエハース	白桃ゼリー	ココナッツサブレ
夕		ヒレカツ 豆腐チャンプル インゲンのおかかかえ ミニウインナー 香の物 ご飯	唐揚げ おろしソース 炊き合わせ 白菜のピーナッツ和え ハムと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	サーモンフライ ひじきサラダ しる菜のソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯	チキンステーキ/オムレツ 田舎煮 小松菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	すき煮 焼きビーフン 春巻き 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) 477 16.7 12.9 70.8 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) 487 16.2 9.2 87.2 4.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 14.2 13.1 77 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) 418 13.6 7.5 72 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) 566 12.6 17.9 89 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) 1361 45.5 23.3 234.2 5.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1481 43.6 31.1 254.4 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) 1591 44.7 48.3 239 8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1339 42.4 29.8 218.6 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) 1510 39.1 37.6 258.1 8.5

※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

7月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	
朝	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ スクランブエッグ しろ菜のおかか和え 三色豆 香の物 ご飯	野菜炒め 田舎煮 ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ イタリアンサラダ 竹輪煮 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 焼きビーフン コーンソテー 焼売 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根のそぼろ炒め キャベツ胡麻サラダ 金時豆 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風春雨 ポテトサラダ 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)	443 10 9.2 78.2 1.8	491 13.1 13 79.3 2	415 10.3 8.3 73.1 1.9	434 10.2 8.9 75.9 1.9	466 10.6 10.6 82.3 2.9	478 10.1 9.6 85.5 1.9	431 10.9 8.1 77.1 1.9
昼	甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 ご飯	星のコロッケ/彩り野菜つくね巻き ナポリタン 南瓜サラダ さくら焼売 香の物 ご飯 	酢豚/完熟トマトのピザロール 蒸し鶏と大根の青じそサラダ 青菜のソテー つきこんの金平 香の物 ご飯	タラの野菜あん マカロニサラダ 厚焼き玉子 人参のしりしり 香の物 ご飯	深川井 ミニバーグ ひじきサラダ 茄子の南蛮漬け フルーツ	鶏肉の照焼き/オムレツ 野菜コロッケ 青菜の炒め物 大豆の煮物 香の物 ご飯	さわらの天ぷら 南蛮あん 大根サラダ 肉団子 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)	540 17.4 11.9 86.7 3	524 11.1 13.1 88.5 1.7	475 12.6 8.9 84.8 2.9	496 17.7 12 75.8 2.2	543 20.4 14.9 80.7 3	540 16.5 16.2 81 1.9	595 16.6 20.4 83.9 2.6
おやつ	カスタードプリン	チョコレートパイ&ハッピーターン	黒棒&ポテトフライ	みかんゼリー	たべっ子どうぶつ	パウムクーヘン&えびせん	窯焼きシュークリーム	
夕	たらの西京焼き 野菜コロッケ 人参のしりしり チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	肉じゃが ツイストマカロニサラダ オムレツ コーンソテー 香の物 ご飯	和風チキンステーキ 白菜フレンチサラダ 枝豆天 ミニウインナー 香の物 ご飯	ポークチャップ 大根のサラダ 春巻き うぐいす豆 香の物 ご飯	メバルの幽庵焼き 昆布煮 ポテトサラダ 人参ナポリタン 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 マカロニサラダ がんも煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯	ハンバーグおろしソース カレーコロッケ 人参しりしり 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)	438 16.2 6.3 76.5 2	506 11 15.1 84.2 1.8	458 17.1 12.3 66.6 1.9	583 13.4 23.6 78.2 1.7	432 15.1 5.2 79.7 3.3	510 12.7 16.1 76.7 1.8	563 15.5 18.7 81.9 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)	1421 43.6 27.4 241.4 6.8	1521 35.2 41.2 252 5.5	1348 40 29.5 224.5 6.7	1513 41.3 44.5 229.9 5.8	1441 46.1 30.7 242.7 9.2	1528 39.3 41.9 243.2 5.6	1589 43 47.2 242.9 7.2

※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	土
日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
朝	ハムステーキ 野菜炒め 玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース なすの肉味噌あん しろ菜の和えもの フルーツ 香の物 ご飯	大根の田舎煮 南瓜サラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ひじきの五目煮 たまねぎ棒 チンゲン菜の胡麻和え 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 玉ねぎのマリネ 甘辛肉団子 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ チャブチェ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 昆布煮 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 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	イタリアントマトフライ 和風ペンネ オムレツ チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	家常豆腐 切干大根煮 カレーコロッケ 焼売 香の物 ご飯	根菜つくね 中華あん 中華春雨 ポテトサラダ 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 大根の韓国風サラダ 煮物 オムレツ 香の物 ご飯	赤魚の山椒焼き 肉じゃが オニオンリング 大豆煮 香の物 ご飯	親子かつ煮 花さつま/しろ菜の炒め物 切干大根のゆず風味 三色豆 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん/野菜春巻き コールスローサラダ つきこんの金平 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)
おやつ	オートクランチチョコチップ&ナッツ	どら焼き&鉄アラスコーゲンウエハース	メープルクリームワッフル	バランスパワー(果実たっぷり)	宇治抹茶ロールケーキ&チーズクラッカー	マンゴープリン	もみじまんじゅう
夕	ポークさっぱり炒め 和風サラダ 金平ごぼう エビ入り水餃子 香の物 ご飯	サーモンフライ 煮物 生姜天 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯	和風チキンステーキ/ほうれん草平焼き 炊き合わせ 大豆煮 ハムマリネ 香の物 ご飯	肉豆腐 焼きビーフン 人参しりしり きゅうりのなめ茸和え 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 大学芋 香の物 ご飯	鱈の胡麻照り焼き 煮物 枝豆天 コーンソテー 香の物 ご飯	すき煮 カレーコロッケ ニラ玉 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)
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	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
朝	ハンバーグBBQソース ツイストマカロニサラダ ハムソテー フルーツ 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き ひじきの五目煮 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすのそぼろあん ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 白菜の和風サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め さつまいもサラダ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん ジャーマンポテト 竹輪煮 金時豆 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 和風マカロニ ツナコーンソテー 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)
	490 10.3 15.4 75 1.5	365 13.6 2.4 70.6 2.1	482 10.4 13.2 77.9 1.9	416 11.4 7.3 74.2 2	491 10.7 14.7 77.9 1.2	444 12.2 4.6 85.9 2.3	452 10.6 10.3 76 1.3
昼	オムレツ 田舎煮 竹輪天 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	ヒレカツ 味噌だれ 高菜スパゲティ ほうれん草平焼き 金平ごぼう 香の物 ご飯 海の日	鶏天 野菜あん シルバーサラダ たまねぎ棒 エビ入り水餃子 香の物 ご飯	スタミナ丼 あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ フルーツ 香の物	油淋鶏 切干大根煮 オムレツ しろ菜の炒め物 香の物 ご飯	メバルの幽庵焼き 白菜サラダ 大豆の煮もの ポテトサラダ 香の物 ご飯	回鍋肉/生姜餃子 中華春雨サラダ チンゲン菜のソテー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	519 12 14.4 82.2 2.5	535 16.2 12 86.7 2.4	512 14.5 11.1 85.9 2.7	545 14.4 19.8 78.3 2.6	562 16.6 15.4 91.7 3.7	487 18.5 9.6 79 3	470 10 9.8 83 2.4
おやつ	シャインマスカットゼリー	デミケーキ	小倉羊羹&えびせん	ココナッツサブレ	窯焼きシュークリーム	チョコみるっく&ソフトサラダ	みかんゼリー
夕	甘辛鶏唐揚げ チャブチェ 人参ナポリタン 青菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース あさりの玉子とじ キャベツのピーナッツ和え ミニウインナー 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ ツイストマカロニサラダ コーンソテー 三色豆 香の物 ご飯	牛肉コロッケ キャベツと蒸し鶏のナムル 枝豆天 オムレツ 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 春雨サラダ ミニバーグ 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	メンチカツ イタリアンサラダ 小松菜ソテー えび入り団子 香の物 ご飯	チキンステーキマトソース 野菜炒め 花天 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)
	497 14.3 11.2 87.1 3.5	421 12.3 7.9 73.7 2.9	563 15.1 17.6 84.8 1.9	543 12.9 12.9 91.8 2.2	495 13.5 10.4 85 3.3	569 14.6 17.6 85.9 2	458 17.2 10.4 71.9 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)
	1506 36.6 41 244.3 7.5	1321 42.1 22.3 231 7.4	1557 40 41.9 248.6 6.5	1504 38.7 40 244.3 6.8	1548 40.8 40.5 254.6 8.2	1500 45.3 31.8 250.8 7.3	1380 37.8 30.5 230.9 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

7月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木		
日付	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
朝	ハンバーグ デミソース ひじきサラダ いんげんのピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ キャベツとツナのサラダ ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 じゃがいもの肉味噌あん ビーンズトマト 焼売 香の物 ご飯	野菜炒め 春雨サラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト 山菜ペンネ オムレツ 大豆煮 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)	466 11.1 12.8 76.4 2.4	479 12.6 13 75.2 1.6	474 15.3 9.3 82.9 2	438 10.4 10.3 75.1 1.7		434 12.9 5.6 84 2.3
昼	ハムポテトサラダフライ ペペロンチーノ 切干大根煮 鶏さつま揚げ 香の物 ご飯	照り焼きチキン／鯖の塩焼き ナポリタン 大根サラダ 枝豆さつま 香の物 ご飯	牛肉コロッケ れんこん金平 厚焼き玉子 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	タラの香味ソース 炊き合わせ ポテトサラダ 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	瀬戸内レモンチキンカツ 田舎煮 高菜饅頭 生姜天 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)	497 12.4 11.8 82.8 1.9	593 19.5 22.4 74.8 1.7	525 10.1 12.4 91.9 1.8	418 15.9 6.3 71.6 2.1		468 13.2 9.9 79.3 2.2
おやつ	たべっ子どうぶつ	白桃ゼリー	バウムクーヘン&ハッピーターン	黒棒&食物繊維と全粒粉ウエース	シャインマスカットゼリー		
夕	筑前煮 白菜サラダ クワイの中華炒め 三色豆 香の物 ご飯	肉野菜炒め スクランブルエッグ たまねぎ棒 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	メバルの照り焼き 白菜と蒸し鶏のサラダ 人参のしりしり 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン ひじきサラダ エビ入り水餃子 うぐいす豆 香の物 ご飯	鰯の香草パン粉焼き 切干大根のそぼろ炒め つきこん金平 ミニウイナー 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)	466 13.2 8.5 83.7 1.7	437 10.5 8.7 77.9 2.1	438 18.5 5.3 76.7 3	592 16.5 15.8 93.5 2.5		464 19.1 7.3 77.8 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)	1429 36.7 33.1 242.9 6	1509 42.6 44.1 227.9 5.4	1437 43.9 27 251.5 6.8	1448 42.8 32.4 240.2 6.3		1366 45.2 22.8 241.1 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