

7月 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<br>田舎煮<br>青梗菜の炒め物<br>三色豆<br>香の物<br>ご飯                                   | 野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>たまねぎ棒<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                                | ハムステーキ<br>煮物<br>オムレツ<br>金時豆<br>香の物<br>ご飯                                   | 厚揚げのそぼろあん<br>大根サラダ<br>茄子の生姜醤油<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                           | ジャーマンポテト<br>白菜とかにかまのサラダ<br>ひじき煮<br>甘辛肉団子<br>香の物<br>ご飯                        |
|     |                                                                                    |  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>434 11.1 5.2 84.7 2.9    |
|     |                                                                                    |  |                                                                              |                                                                              |                                                                            |                                                                              |                                                                              |
| 昼   |   |  | メバルの油淋ソース<br>ボンゴレスパゲティ<br>南瓜と蓮根のおつまみ揚げ<br>エビ入り水餃子<br>香の物<br>ご飯               | 野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き<br>中華春雨<br>野菜コロッケ<br>ビーンズトマト<br>香の物<br>ご飯                 | 豚肉の生姜焼き<br>ペペロンチーノ<br>竹輪煮<br>甘辛肉団子<br>香の物<br>ご飯                            | 鰯の葱味噌焼き<br>キャベツのコーンサラダ<br>青梗菜の炒め物<br>ウインナー<br>香の物<br>ご飯                      | 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子<br>シルバーサラダ<br>たまねぎ棒<br>大豆煮<br>香の物<br>ご飯                      |
|     |                                                                                    |  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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ース                                                          | 白桃ゼリー                                                                        | ココナッツサブレ                                                                     |
| タ   |  |  | ヒレカツ<br>豆腐チャンプル<br>インゲンのおかか和え<br>ミニウインナー<br>香の物<br>ご飯                        | 唐揚げ おろしソース<br>炊き合わせ<br>白菜のピーナッツ和え<br>ハムと玉ねぎのマリネ<br>香の物<br>ご飯                 | サーモンフライ<br>ひじきサラダ<br>しろ菜のソテー<br>玉ねぎボール<br>香の物<br>ご飯                        | チキンステーキ／オムレツ<br>田舎煮<br>小松菜のソテー<br>焼売<br>香の物<br>ご飯                            | すき煮<br>焼きビーフン<br>春巻き<br>金時豆<br>香の物<br>ご飯                                     |
|     |                                                                                    |  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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   |

マルコシ デイケア献立表

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<br>マカロニサラダ<br>コーンソテー<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯  | ハムステーキ<br>スクランブエッグ<br>しろ菜のおかか和え<br>三色豆<br>香の物<br>ご飯                                                                                           | 野菜炒め<br>田舎煮<br>ミートボール<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                        | ベーコンエッグ<br>イタリアンサラダ<br>竹輪煮<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯     | すき煮<br>焼きビーフン<br>コーンソテー<br>焼売<br>香の物<br>ご飯        | 豆腐ステーキ<br>切干大根のそぼろ炒め<br>キャベツ胡麻サラダ<br>金時豆<br>香の物<br>ご飯     | 筑前煮<br>韓国風春雨<br>ポテトサラダ<br>枝豆天<br>香の物<br>ご飯          |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                                                                                              | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(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<br>高菜スパゲティ<br>がんも煮<br>小松菜の中華炒め<br>香の物<br>ご飯 | 星のコロッケ／彩り野菜つくね巻き<br>ナポリタン<br>南瓜サラダ<br>さくら焼売<br>香の物<br>ご飯<br> | 酢豚／完熟トマトのピザロール<br>蒸し鶏と大根の青じそサラダ<br>青菜のソテー<br>つきこんの金平<br>香の物<br>ご飯 | タラの野菜あん<br>マカロニサラダ<br>厚焼き玉子<br>人参のしりしり<br>香の物<br>ご飯 | 深川井<br>ミニバーグ<br>ひじきサラダ<br>茄子の南蛮漬け<br>フルーツ         | 鶏肉の照焼き／オムレツ<br>野菜コロッケ<br>青菜の炒め物<br>大豆の煮物<br>香の物<br>ご飯     | さわらの天ぷら 南蛮あん<br>大根サラダ<br>肉団子<br>かぼちゃ煮<br>香の物<br>ご飯  |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                                                                                              | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(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                                          |
| タ   | たらの西京焼き<br>野菜コロッケ<br>人参のしりしり<br>チンゲン菜の炒め物<br>香の物<br>ご飯 | 肉じゃが<br>ツイストマカロニサラダ<br>オムレツ<br>コーンソテー<br>香の物<br>ご飯                                                                                            | 和風チキンステーキ<br>白菜フレンチサラダ<br>枝豆天<br>ミニウインナー<br>香の物<br>ご飯             | ポークチャップ<br>大根のサラダ<br>春巻き<br>うぐいす豆<br>香の物<br>ご飯      | メバルの幽庵焼き<br>昆布煮<br>ポテトサラダ<br>人参ナポリタン<br>香の物<br>ご飯 | 豚肉の中華旨煮<br>マカロニサラダ<br>がんも煮<br>きゅうりと竹輪のさっぱり和え<br>香の物<br>ご飯 | ハンバーグおろしソース<br>カレーコロッケ<br>人参しりしり<br>焼売<br>香の物<br>ご飯 |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                                                                                              | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                                                                                              | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(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



|     | 日                                                      | 月                                                         | 火                                                        | 水                                                       | 木                                                 | 金                                                      | 土                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 曜日  | 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<br>野菜炒め<br>玉ねぎのマリネ<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯         | オムレツ オーロラソース<br>なすの肉味噌あん<br>しろ菜の和えもの<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯 | 大根の田舎煮<br>南瓜サラダ<br>コーンソテー<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯           | ジャーマンポテト<br>ひじきの五目煮<br>たまねぎ棒<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>香の物<br>ご飯 | スクランブルエッグ<br>玉ねぎのマリネ<br>甘辛肉団子<br>金時豆<br>香の物<br>ご飯 | 豆腐ハンバーグ<br>チャブチェ<br>青菜のおかか和え<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯      | ベーコンエッグ<br>昆布煮<br>蒸し鶏と玉ねぎのマリネ<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)         | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  |
|     | 483 11.7 13.2 77.1 2                                   | 464 10.1 13.6 72.2 1.4                                    | 452 10.6 9.9 77.7 1.5                                    | 433 10.6 4.3 87.2 3.1                                   | 487 15.6 9.7 82.9 2                               | 448 11.3 9.5 77 2.3                                    | 412 10.1 6.7 75.6 2.2                                             |
| 昼   | イタリアントマトフライ<br>和風ペンネ<br>オムレツ<br>チンゲン菜の炒め物<br>香の物<br>ご飯 | 家常豆腐<br>切干大根煮<br>カレーコロッケ<br>焼売<br>香の物<br>ご飯               | 根菜つくね 中華あん<br>中華春雨<br>ポテトサラダ<br>小松菜の炒め物<br>香の物<br>ご飯     | チキン南蛮 タルタルソース<br>大根の韓国風サラダ<br>煮物<br>オムレツ<br>香の物<br>ご飯   | 赤魚の山椒焼き<br>肉じゃが<br>オニオンリング<br>大豆煮<br>香の物<br>ご飯    | 親子かつ煮<br>花さつま／しろ菜の炒め物<br>切干大根のゆず風味<br>三色豆<br>香の物<br>ご飯 | 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き<br>コールスローサラダ<br>つきこんの金平<br>さつま芋のレモンあん<br>香の物<br>ご飯 |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)         | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  |
|     | 506 11.4 15 78.8 2.1                                   | 517 13.2 13 84.4 2                                        | 501 12 11.7 85 2.9                                       | 603 16.6 20.1 85 3.5                                    | 515 19 8 90.3 2.7                                 | 517 15.8 10.1 89.5 1.8                                 | 491 11.3 8.2 92.4 3.2                                             |
| おやつ | オーツクランチチョコチップ＆ナッツ                                      | どら焼き＆鉄ガ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<br>和風サラダ<br>金平ごぼう<br>エビ入り水餃子<br>香の物<br>ご飯    | サーモンフライ<br>煮物<br>生姜天<br>菜の花の辛子和え<br>香の物<br>ご飯             | 和風チキンステーキ／ほうれん草平焼き<br>炊き合わせ<br>大豆煮<br>ハムマリネ<br>香の物<br>ご飯 | 肉豆腐<br>焼きビーフン<br>人参しりしり<br>きゅうりのなめ茸和え<br>香の物<br>ご飯      | 豚肉の味噌炒め<br>マカロニサラダ<br>小松菜の煮浸し<br>大学芋<br>香の物<br>ご飯 | 鰯の胡麻照り焼き<br>煮物<br>枝豆天<br>コーンソテー<br>香の物<br>ご飯           | すき煮<br>カレーコロッケ<br>ニラ玉<br>うぐいす豆<br>香の物<br>ご飯                       |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)         | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  |
|     | 593 16.5 24.7 76.6 2.8                                 | 483 15.7 10.6 79.6 2.1                                    | 470 16.5 9.7 77.2 2.6                                    | 554 13.2 19.9 79.4 2.7                                  | 653 15 27.9 84.5 1.7                              | 432 18.5 5.6 74.9 2.2                                  | 596 15 21.1 87.5 2.7                                              |
| 1日計 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)          | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)         | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)       | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)                  |
|     | 1582 39.6 52.9 232.5 6.9                               | 1464 39 37.2 236.2 5.5                                    | 1423 39.1 31.3 239.9 7                                   | 1590 40.4 44.3 251.6 9.3                                | 1655 49.6 45.6 257.7 6.4                          | 1397 45.6 25.2 241.4 6.3                               | 1499 36.4 36 255.5 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  | 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<br>ツイストマカロニサラダ<br>ハムソテー<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                   | メバルの生姜焼き<br>ひじきの五目煮<br>小松菜の辛子和え<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                                                                                        | 豆腐ステーキ<br>なすのそぼろあん<br>ビーンズトマト<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                         | 筑前煮<br>白菜の和風サラダ<br>がんも煮<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                               | 豚肉と野菜のゆず塩炒め<br>さつまいもサラダ<br>肉焼売<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                          | 大根の肉味噌あん<br>ジャーマンポテト<br>竹輪煮<br>金時豆<br>香の物<br>ご飯                              | オムレツ オーロラソース<br>和風マカロニ<br>ツナコーンソテー<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                      |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>490 10.3 15.4 75 1.5   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>365 13.6 2.4 70.6 2.1                                                                   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>482 10.4 13.2 77.9 1.9 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>416 11.4 7.3 74.2 2    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>491 10.7 14.7 77.9 1.2   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>444 12.2 4.6 85.9 2.3    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>452 10.6 10.3 76 1.3     |
| 昼   | オムレツ<br>田舎煮<br>竹輪天<br>茄子の南蛮漬け<br>香の物<br>ご飯                                 | ヒレカツ 味噌だれ<br>高菜スパゲティ<br>ほうれん草平焼き<br>金平ごぼう<br>香の物<br>ご飯<br> | 鶏天 野菜あん<br>シルバーサラダ<br>たまねぎ棒<br>エビ入り水餃子<br>香の物<br>ご飯                        | スタミナ丼<br>あさりと大根の時雨煮<br>ひじきとコーンのサラダ<br>フルーツ<br>香の物                          | 油淋鶏<br>切干大根煮<br>オムレツ<br>しろ菜の炒め物<br>香の物<br>ご飯                                 | メバルの幽庵焼き<br>白菜サラダ<br>大豆の煮もの<br>ポテトサラダ<br>香の物<br>ご飯                           | 回鍋肉／生姜餃子<br>中華春雨サラダ<br>チンゲン菜のソテー<br>ウインナーソーセージ<br>香の物<br>ご飯                  |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>519 12 14.4 82.2 2.5   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>535 16.2 12 86.7 2.4                                                                    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>512 14.5 11.1 85.9 2.7 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>545 14.4 19.8 78.3 2.6 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>562 16.6 15.4 91.7 3.7   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>487 18.5 9.6 79 3        | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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                                                                       |
| タ   | 甘辛鶏唐揚げ<br>チャブチェ<br>人参ナポリタン<br>青菜のなめたけ和え<br>香の物<br>ご飯                       | 厚揚げきのこソース<br>あさりの玉子とじ<br>キャベツのピーナッツ和え<br>ミニウインナー<br>香の物<br>ご飯                                                                               | てりやきハンバーグ<br>ツイストマカロニサラダ<br>コーンソテー<br>三色豆<br>香の物<br>ご飯                     | 牛肉コロッケ<br>キャベツと蒸し鶏のナムル<br>枝豆天<br>オムレツ<br>香の物<br>ご飯                         | 厚揚げジャージャンソース<br>春雨サラダ<br>ミニバーグ<br>青菜の辛子和え<br>香の物<br>ご飯                       | メンチカツ<br>イタリアンサラダ<br>小松菜ソテー<br>えび入り団子<br>香の物<br>ご飯                           | チキンステーキマトソース<br>野菜炒め<br>花天<br>かぼちゃ煮<br>香の物<br>ご飯                             |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>497 14.3 11.2 87.1 3.5 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>421 12.3 7.9 73.7 2.9                                                                   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>563 15.1 17.6 84.8 1.9 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>543 12.9 12.9 91.8 2.2 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>495 13.5 10.4 85 3.3     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>569 14.6 17.6 85.9 2     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1506 36.6 41 244.3 7.5 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1321 42.1 22.3 231 7.4                                                                  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1557 40 41.9 248.6 6.5 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1504 38.7 40 244.3 6.8 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1548 40.8 40.5 254.6 8.2 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1500 45.3 31.8 250.8 7.3 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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   |

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<br>ひじきサラダ<br>いんげんのピーナッツ和え<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                 | ハムステーキ<br>キャベツとツナのサラダ<br>ほうれん草平焼き<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                       | 筑前煮<br>じゃがいもの肉味噌あん<br>ビーンズトマト<br>焼売<br>香の物<br>ご飯                           | 野菜炒め<br>春雨サラダ<br>ミニハンバーグ<br>フルーツ<br>香の物<br>ご飯                                | ツナポテト<br>山菜ペンネ<br>オムレツ<br>大豆煮<br>香の物<br>ご飯                                   |  |  |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>466 11.1 12.8 76.4 2.4 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>479 12.6 13 75.2 1.6     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>474 15.3 9.3 82.9 2    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>438 10.4 10.3 75.1 1.7   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>434 12.9 5.6 84 2.3      |  |  |
| 昼   | ハムポテトサラダフライ<br>ペペロンチーノ<br>切干大根煮<br>鶏さつま揚げ<br>香の物<br>ご飯                     | 照り焼きチキン／鯖の塩焼き<br>ナポリタン<br>大根サラダ<br>枝豆さつま<br>香の物<br>ご飯                        | 牛肉コロッケ<br>れんこん金平<br>厚焼き玉子<br>玉ねぎのマリネ<br>香の物<br>ご飯                          | タラの香味ソース<br>炊き合わせ<br>ポテトサラダ<br>青梗菜の炒め物<br>香の物<br>ご飯                          | 瀬戸内レモンチキンカツ<br>田舎煮<br>高菜饅頭<br>生姜天<br>香の物<br>ご飯                               |  |  |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>497 12.4 11.8 82.8 1.9 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>593 19.5 22.4 74.8 1.7   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>525 10.1 12.4 91.9 1.8 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>418 15.9 6.3 71.6 2.1    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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                                                                 |  |  |
| タ   | 筑前煮<br>白菜サラダ<br>クワイの中華炒め<br>三色豆<br>香の物<br>ご飯                               | 肉野菜炒め<br>スクランブルエッグ<br>たまねぎ棒<br>さつま芋のレモンあん<br>香の物<br>ご飯                       | メバルの照り焼き<br>白菜と蒸し鶏のサラダ<br>人参のしりしり<br>甘辛肉団子<br>香の物<br>ご飯                    | ヤンニョムチキン<br>ひじきサラダ<br>エビ入り水餃子<br>うぐいす豆<br>香の物<br>ご飯                          | 鰯の香草パン粉焼き<br>切干大根のそぼろ炒め<br>つきこん金平<br>ミニウインナー<br>香の物<br>ご飯                    |  |  |
|     | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>466 13.2 8.5 83.7 1.7  | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>437 10.5 8.7 77.9 2.1    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>438 18.5 5.3 76.7 3    | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>592 16.5 15.8 93.5 2.5   | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1429 36.7 33.1 242.9 6 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1509 42.6 44.1 227.9 5.4 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1437 43.9 27 251.5 6.8 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>1448 42.8 32.4 240.2 6.3 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g) (g)<br>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   |