

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 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ース	白桃ゼリー	ココナッツサブレ
タ			ヒレカツ 豆腐チャンプル インゲンのおかか和え 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 しろ菜のソテー 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	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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 491 13.1 13 79.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 415 10.3 8.3 73.1 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) 434 10.2 8.9 75.9 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) 466 10.6 10.6 82.3 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) 478 10.1 9.6 85.5 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) 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 🌈セタ🌈	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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 524 11.1 13.1 88.5 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) 475 12.6 8.9 84.8 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) 496 17.7 12 75.8 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) 543 20.4 14.9 80.7 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 540 16.5 16.2 81 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) 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 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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 506 11 15.1 84.2 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) 458 17.1 12.3 66.6 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) 583 13.4 23.6 78.2 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) 432 15.1 5.2 79.7 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) 510 12.7 16.1 76.7 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) 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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1521 35.2 41.2 252 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) 1348 40 29.5 224.5 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) 1513 41.3 44.5 229.9 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) 1441 46.1 30.7 242.7 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) 1528 39.3 41.9 243.2 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) 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 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)
	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 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)
	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 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	鰯の胡麻照り焼き 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)
	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 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	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 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) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 	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) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 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 野菜コロッケ 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) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 581 12.2 14.9 97.3 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) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1542 38 42 249.8 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) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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	パウムクーヘン&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 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) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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



週間献立表



曜日						金	土
日付						8月1日	8月2日
朝						厚揚げのそぼろあん キャベツサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き なすのミートソースがけ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯
昼						酢豚／カニクリームコロッケ 春雨の胡麻マヨサラダ 小松菜のソテー 大学芋 香の物 ご飯	塩だれカルビメンチ 竹輪と昆布の炒め煮 玉ねぎのマリネ 揚げボール 香の物 ご飯
おやつ						どら焼き&ポテフライ	メープルクリームワッフル
タ						ハンバーグ おろしソース マカロニサラダ 花さつま 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 揚げ出し豆腐 チンゲン菜ソテー 焼売 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)
						1533 35.4 42.9 245.7 6.3	1401 38.8 38.8 220.1 5.7

※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	土
日付	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
朝	ツナポテト 大根サラダ クワイの粒マスタード和え ミニウインナー 香の物 ご飯	大根の煮物 キャベツサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 野菜炒め 棒さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 切干大根煮 しろ菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト なすのそぼろあん 玉ねぎマリネ エビ入り水餃子 香の物 ご飯	メバルの胡麻照り焼き 南瓜のいとこ煮 ツキコン金平 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐バーグ マカロニサラダ 人参ナポリタン さつま芋の甘煮 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) 440 10.8 9.3 79.1 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) 388 10 6.9 69.8 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) 490 12 12.5 79.8 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) 410 12 7.1 73.1 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) 482 10.6 11.7 84.1 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) 420 13.3 2.4 83.4 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) 520 12.8 11.5 89.4 2.7
昼	オムレツ ボンゴレスパゲティ ひじき煮 金時豆 香の物 ご飯	鰯の胡麻照り焼き マカロニソテー 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 香の物 ご飯	豚丼 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん フルーツ	厚揚げジャージャンソース 煮物 クワイの粒マスタード和え 焼売 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き 玉子真丈の天ぷら 人参のしりしり 青菜の炒め物 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん／生姜天 キャベツサラダ 厚焼き玉子 三色豆 香の物 ご飯	マグルかつ 中華春雨 ポテトサラダ しろ菜の炒め物 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) 480 11.7 10.2 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) 548 23 10.4 87.9 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) 708 16.1 28.3 97.5 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) 524 14.2 11.8 88.6 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) 438 16.7 10.2 66.9 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) 490 15.1 8.2 87.6 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) 482 11.8 11.6 81.2 1.9
おやつ	みかんゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&えびせん	ココナッツサブレ	チョコレートパイ&チーズクラッカー	もみじまんじゅう	カスタードプリン	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
タ	えびかつ 焼きビーフン 白菜のごま酢和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	チキン南蛮 昆布煮 チンゲン菜の炒め物 エビ入り水餃子 香の物 ご飯	メンチカツ 田舎煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え オムレツ 香の物 ご飯	鶏もも山椒焼き 白菜サラダ 青菜のなめたけ和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 田舎煮 コロッケ フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 炊き合わせ きゅうりと竹輪の塩昆布和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め あさりと大根の時雨煮 棒さつま揚げ さくら焼売 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) 452 10.2 7.3 84.6 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) 567 15.5 17.3 84.5 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) 501 13.3 13.3 79.5 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) 460 16.5 14.1 63.8 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) 537 13.4 16.1 83.5 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) 424 10.4 7.2 78.8 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) 507 18.2 13.1 77.3 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) 1372 32.7 26.8 246.2 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) 1503 48.5 34.6 242.2 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) 1699 41.4 54.1 256.8 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) 1394 42.7 33 225.5 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) 1457 40.7 38 234.5 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) 1334 38.8 17.8 249.8 8.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1509 42.8 36.2 247.9 7.3

※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





週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
朝	オムレツ 大根サラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯 	筑前煮 チャブチエ キャベツの塩昆布和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	スクランブルエッグ コールスローサラダ あさりと人参のソテー ミニウィンナー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 白菜サラダ インゲンの炒め物 金時豆 香の物 ご飯	大根の田舎煮 じゃがいもの肉味噌あん 棒さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ フレンチサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯 	野菜炒め 昆布煮 大根のナムル エビ入り水餃子 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) 451 12.4 9.7 76.7 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) 397 11.3 5.6 73.9 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) 430 13.7 10.5 68.7 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) 464 10 10.4 79.9 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) 438 12.1 5.7 83.2 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) 500 11.7 15 76.8 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) 415 10.4 9.1 72 2.2
	チキンステーキ 油淋ソース 野菜炒め がんも煮 エビ入り水餃子 香の物 ご飯	ハムマヨサラダフライノのり塩チキンカツ 切干大根煮 白菜の韓国風サラダ 青梗菜の中華炒め 香の物 ご飯 	豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 香の物 ご飯 	サーモンフライ ナポリタン さつま芋サラダ 小松菜の辛子和え 香の物 ご飯	和風ハンバーグ 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 大豆煮 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ 中華風茄子の煮びたし チンゲン菜のソテー 香の物 ご飯	メバルの野菜あん ビーフン ポテトサラダ 生姜天 香の物 ご飯
昼	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 512 19.7 13.2 75.5 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) 515 12.6 13.3 84.9 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) 554 12.8 13.8 92.4 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) 539 14.4 13.1 88.6 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) 540 15.7 13.7 87.7 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) 556 15.9 14.1 88.1 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 435 15.5 5.9 77.7 2.1
	おやつ バランスパワー(果実たっぷり)	窯焼きシュークリーム	チョコみるつく&鉄ガラスケーケンウエハース	白桃ゼリー	デミケーキ	たべっ子どうぶつ	シャインマスカットゼリー
	牛肉コロッケ 南瓜サラダ 甘辛肉団子 ビーンズトマト 香の物 ご飯 	厚揚げの中華あんかけ 大根とツナのサラダ 枝豆天 インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	メバルの塩焼き カレーコロッケ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 人参しりしり オムレツ 香の物 ご飯	チキンステーキマトソース キャベツサラダ クワイの小エビ炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯 	肉豆腐 コロッケ 角揚げ煮 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	ポークチャップ 南瓜サラダ 竹輪煮 つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯
タ	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 595 13.7 16.6 96.1 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) 462 12.6 12.4 72.7 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) 455 16.5 8.8 75.4 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) 588 15.9 25.7 73.4 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) 477 17.4 9.7 78.3 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) 603 17.8 22.3 83.2 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) 586 14.3 23.1 79.2 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) 1558 45.8 39.5 248.3 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) 1374 36.5 31.3 231.5 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1439 43 33.1 236.5 8.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1591 40.3 49.2 241.9 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) 1455 45.2 29.1 249.2 8.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1659 45.4 51.4 248.1 7.8
	1558 45.8 39.5 248.3 6.2	1374 36.5 31.3 231.5 7	1439 43 33.1 236.5 8.4	1591 40.3 49.2 241.9 6.8	1455 45.2 29.1 249.2 8.3	1659 45.4 51.4 248.1 7.8	1436 40.2 38.1 228.9 6.9

※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	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
朝	ジャーマンポテト キャベツと蒸し鶏のサラダ 甘辛肉団子 きのこソテー 香の物 ご飯	オムレツ ツイストマカロニサラダ ミニバーグ 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 山菜パスタ いんげんのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 肉じゃが 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツの梅和え ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 炊き合わせ 金平ごぼう フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ デミソース 大根サラダ オムレツ 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)
	436 11.5 8.4 80.9 2.4	513 12.3 13.8 82.2 1.5	410 10 5.4 77.6 1.9	502 12.3 12.1 83.5 2.3	437 12.6 7.4 78.9 1.7	494 10.9 8.6 91.3 2.7	417 10.3 9 71.8 1.7
昼	メンチカツ ボンゴレスパゲティ 玉ねぎのマリネ さつまいもの甘露煮 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子 ひじきサラダ 田舎煮 焼売 香の物 ご飯	鰯の香味だれ 中華春雨 がんも煮 青菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	エビカツ タルタルソース 大根サラダ 甘辛肉団子 人参のしりしり 香の物 ご飯	カレイの照焼き かき揚げ 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	親子丼 シルバーサラダ クワイの小海老炒め フルーツ 香の物	ヤンニョムチキン 五目煮 南瓜サラダ エビ入り水餃子 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)
	524 12.2 13.1 86.8 1.4	488 14.1 16 77.6 2.9	445 17.4 7 75.4 2.1	542 13.4 16.6 83 2.8	533 16.8 17.4 75.5 1.9	569 19.8 17 79.7 2	595 17.7 14 96.5 3
おやつ	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ソフトサラダ	みかんゼリー	パウムクーヘン&ポテトフライ	黒棒&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ハース	ココナッツサブレ
タ	鯖の山椒焼き 白菜胡麻サラダ 青梗菜のなめたけ和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	油淋鶏 韓国風サラダ 棒さつま揚げ 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 カニクリームコロッケ しろ菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コーンソテー 焼売 香の物 ご飯	肉野菜炒め ペペロンチーノ 生姜天 玉ねぎボール 香の物 ご飯	メンチカツ 田舎煮 白菜の胡麻和え ミニウィンナー 香の物 ご飯	肉豆腐 茄子とすり身の天ぷら ポテトサラダ 人参しりしり 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	534 14.7 19.5 70.6 2.1	546 16.1 11.7 91.4 3.4	468 10.4 12.9 76.7 1.4	535 15.1 13.4 86 2.6	408 10.4 7.9 71.9 1.6	508 12.5 14 79.8 2.2	599 14.6 24.3 79.3 2.1
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1494 38.4 41 238.3 5.9	1547 42.5 41.5 251.2 7.8	1323 37.8 25.3 229.7 5.4	1579 40.8 42.1 252.5 7.7	1378 39.8 32.7 226.3 5.2	1571 43.2 39.6 250.8 6.9	1611 42.6 47.3 247.6 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	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
朝	チキンの香草パン粉焼き さつまいもサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 大根と蒸し鶏のサラダ 人参と玉ねぎのコンソメソテー ウインナー 香の物 ご飯	オムレツ ひじきサラダ ピーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん チャブチェ ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 山菜ペンネ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 煮物 インゲンと白木耳のナムル フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 玉ねぎのマリネ 甘辛肉団子 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) 466 13.4 10.5 76.9 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) 450 10.5 11.9 75 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 11.3 10.4 74.3 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 10.4 6.9 82 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) 411 12.9 6.3 74.3 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) 423 10.2 8.9 73.9 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) 470 11.4 7.8 90.2 2.2
昼	濃厚トマトとコーンのフライ／ハムステーキ 高菜スパゲティ 田舎煮 しろ菜の炒め物 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き 肉じゃが 花さつま わらびのお浸し 香の物 ご飯	チキンステーキ／カニクリームコロッケ 白菜サラダ 小松菜の白胡麻炒め さくら焼売 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ トマトソース コーンかき揚げ ほうれん草平焼き ひじき煮 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 厚焼き玉子 ウインナー 香の物 ご飯	タラの幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 白菜の胡麻酢和え つきこんの金平 香の物 ご飯	ポークチャップ チャブチェ 棒さつま揚げ 茄子の生姜醤油 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) 476 10.2 9.9 84.2 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) 439 17.3 4.2 79.7 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) 477 12.7 13.1 74.7 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) 542 14.3 17.7 78.9 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) 523 12.4 13.3 85.8 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) 487 16.1 9.9 80.5 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) 571 13.7 22 78.1 2.6
おやつ	もみじまんじゅう	マンゴープリン	どら焼き&ソフトサラダ	窯焼きシュークリーム	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	シャインマスカットゼリー	バランスパワー(果実たっぷり)
タ	オムレツ ミートソース 春雨サラダ クワイの小エビ炒め フライドポテト 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ コールスローサラダ つきこん金平 青菜の煮浸し 香の物 ご飯	豚肉のさっぱり炒め キャベツの胡麻サラダ 切干大根のそぼろ炒め チンゲン菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き 昆布煮 たこ八 インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ きゅうりと竹輪のさっぱり和え エビ入り水餃子 香の物 ご飯	えびかつ ひじきの五目煮 キャベツの塩昆布和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き ナポリタン 小松菜の和え物 ミニウインナー 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) 539 12.6 14.8 87.6 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) 522 14.7 10.9 89.5 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 552 14.4 22.4 73.5 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) 408 17.3 4.6 72.3 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) 606 16.7 23.9 79.6 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) 473 11.1 7.4 90 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) 484 18.2 12.3 72.7 2.2
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) 1481 36.2 35.2 248.7 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) 1411 42.5 27 244.2 8.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1466 38.4 45.9 222.5 5.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1393 42 29.2 233.2 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) 1540 42 43.5 239.7 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1383 37.4 26.2 244.4 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) 1525 43.3 42.1 241 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						
日付	8月31日						
朝	ハムステーキ キャベツソテー オムレツ 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) 469 11.9 12.9 74.2 1.8						
昼	絹厚揚げのそぼろあん／かにクリームコロッケ 竹輪と昆布の炒め煮 ごぼうサラダ 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) 547 12.3 16.1 86.8 2.7						
おやつ	白桃ゼリー						
タ	肉じゃが 白菜の中華サラダ しめじとあさりのソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯						
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 403 10.7 7 76.2 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) 1419 34.9 36 237.2 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

