



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
						エネルギー (kcal) 437 タンパク質 (g) 10.7 脂質 (g) 10.3 炭水化物 (g) 73.4 塩分 (g) 1.8	エネルギー (kcal) 439 タンパク質 (g) 14.3 脂質 (g) 10.4 炭水化物 (g) 69.8 塩分 (g) 1.7
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
						エネルギー (kcal) 561 タンパク質 (g) 10.3 脂質 (g) 16.1 炭水化物 (g) 92 塩分 (g) 2	エネルギー (kcal) 453 タンパク質 (g) 10.7 脂質 (g) 10.8 炭水化物 (g) 76.9 塩分 (g) 2.3
おやつ						どら焼き&ポテトフライ	メープルクリームワッフル
夕						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
						エネルギー (kcal) 535 タンパク質 (g) 14.4 脂質 (g) 16.5 炭水化物 (g) 80.3 塩分 (g) 2.5	エネルギー (kcal) 509 タンパク質 (g) 13.8 脂質 (g) 17.6 炭水化物 (g) 73.4 塩分 (g) 1.7
1日計						エネルギー (kcal) 1533 タンパク質 (g) 35.4 脂質 (g) 42.9 炭水化物 (g) 245.7 塩分 (g) 6.3	エネルギー (kcal) 1401 タンパク質 (g) 38.8 脂質 (g) 38.8 炭水化物 (g) 220.1 塩分 (g) 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	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	マグロかつ 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
夕	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	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	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
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	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&鉄ガラスコーゲンウエース	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
夕	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
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	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) 436 11.5 8.4 80.9 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) 513 12.3 13.8 82.2 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) 410 10 5.4 77.6 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) 502 12.3 12.1 83.5 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) 437 12.6 7.4 78.9 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) 494 10.9 8.6 91.3 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) 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) 524 12.2 13.1 86.8 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) 488 14.1 16 77.6 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) 445 17.4 7 75.4 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) 542 13.4 16.6 83 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) 533 16.8 17.4 75.5 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) 569 19.8 17 79.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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ース	ココナッツサブレ
夕	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 しる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) 534 14.7 19.5 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) 546 16.1 11.7 91.4 3.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 468 10.4 12.9 76.7 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) 535 15.1 13.4 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) 408 10.4 7.9 71.9 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) 508 12.5 14 79.8 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) 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) 1494 38.4 41 238.3 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) 1547 42.5 41.5 251.2 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) 1323 37.8 25.3 229.7 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) 1579 40.8 42.1 252.5 7.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1378 39.8 32.7 226.3 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) 1571 43.2 39.6 250.8 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) 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)																										
466	13.4	10.5	76.9	1.6	450	10.5	11.9	75	3	437	11.3	10.4	74.3	1.9	443	10.4	6.9	82	1.7	411	12.9	6.3	74.3	1.6	423	10.2	8.9	73.9	2.1	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)																										
476	10.2	9.9	84.2	2.4	439	17.3	4.2	79.7	2.4	477	12.7	13.1	74.7	1.7	542	14.3	17.7	78.9	2.2	523	12.4	13.3	85.8	1.9	487	16.1	9.9	80.5	2.9	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)																											
夕	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 青菜の煮しめ 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 小松菜の塩昆布和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
539	12.6	14.8	87.6	2.5	522	14.7	10.9	89.5	3	552	14.4	22.4	73.5	2.3	408	17.3	4.6	72.3	2.4	606	16.7	23.9	79.6	2.5	473	11.1	7.4	90	2.4	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)																										
1481	36.2	35.2	248.7	6.5	1411	42.5	27	244.2	8.4	1466	38.4	45.9	222.5	5.9	1393	42	29.2	233.2	6.3	1540	42	43.5	239.7	6	1383	37.4	26.2	244.4	7.4	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(kcal) 469 タンパク質(g) 11.9 脂質(g) 12.9 炭水化物(g) 74.2 塩分(g) 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(kcal) 547 タンパク質(g) 12.3 脂質(g) 16.1 炭水化物(g) 86.8 塩分(g) 2.7					
おやつ	白桃ゼリー					
夕	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(kcal) 403 タンパク質(g) 10.7 脂質(g) 7 炭水化物(g) 76.2 塩分(g) 2.1					
1日計	エネルギー(kcal) 1419 タンパク質(g) 34.9 脂質(g) 36 炭水化物(g) 237.2 塩分(g) 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

