



# 週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
朝	筑前煮 韓国風春雨炒め ミニバーグ フルーツ 香の物 ご飯 	ツナとじゃがいものソテー なすの肉味噌あん ひじきサラダ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯 	オムレツ ミートソース ツイストマカロニサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが キャベツツナソテー 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯 	豆腐ステーキ 和風パスタ 切干大根のそぼろ炒め フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 竹輪のサラダ 角揚げ煮 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) 438 13.1 7.9 77.7 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) 475 10.8 13.4 78.2 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) 453 10.3 10.8 75.1 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) 416 10 6.7 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) 485 10.9 8.7 88.1 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 461 10.6 9.7 80.4 2.4
昼	ベーコンカレーフライ カクテルサラダ 煮物 青梗菜の黒胡麻ソテー 香の物 ご飯 	タラの西京焼き 切干大根煮 ポテトサラダ クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 	中華丼 大葉香るサクサク春巻き 青菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	鰯の照り焼き あさりと大根の時雨煮 大豆煮 南瓜の甘煮 香の物 ご飯	エビカツ ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 野菜炒め 花天 フライドポテト 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) 545 12.9 16.8 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) 421 16.1 4.8 75.4 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) 427 11.2 8.9 74.2 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) 477 20.3 6.3 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) 533 12.4 15.4 84.2 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) 530 12.2 18 78.3 2.6
おやつ	チョコレートパイ&ハッピーターン	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&えびせん	みかんゼリー	パウムクーヘン&チーズクラッカー	カスタードプリン
夕	豚肉の中華旨煮 焼きビーフン 花天 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯 	チキン南蛮 白木耳のサラダ 蓮根金平 三色豆 香の物 ご飯	肉豆腐 蒸し鶏と大根の中華サラダ 棒さつま揚げ しめじのソテー 香の物 ご飯 	野菜のトマト煮込み なすのそぼろあん ニラ玉 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚しゃぶ 胡麻だれ 昆布煮 甘辛肉団子 白菜のさっぱり和え 香の物 ご飯	タラの葱味噌焼き ツイストマカロニサラダ 青菜の辛子和え 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) 426 10.5 8.9 74.8 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) 613 15.3 19.6 91.3 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 566 15.4 19.1 81.4 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) 487 12.9 11.3 80.9 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 574 15.4 25 71.7 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) 444 17.8 6.6 75.8 1.9
1日計	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1409 36.5 33.6 235.7 5.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1509 42.2 37.8 244.9 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) 1446 36.9 38.8 230.7 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) 1380 43.2 24.3 246.1 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) 1592 38.7 49.1 244 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1435 40.6 34.3 234.5 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)

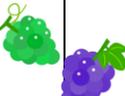
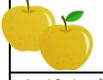
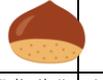
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7





# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	
朝	ハンバーグ デミソース 白菜サラダ 玉ねぎマリネ フルーツ 香の物 ご飯 	ジャーマンポテト 白木耳のサラダ 棒さつま揚げ 水餃子 香の物 ご飯	すき煮 キャベツのコーンサラダ 茄子の生姜醤油 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 切干大根のそぼろ炒め しる菜の煮浸し うぐいす豆 香の物 ご飯	魚の照焼き マカロニサラダ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん ひじきの五目煮 チンゲン菜のピーナッツ和え オムレツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ おろしソース 大根サラダ 人参と玉ねぎのコンソメソテー 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)	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)
431	10.1 10.1 73.6 1.4	451 10.3 8.6 83.8 2.7	474 10.9 14 76.4 2.9	415 10 6.4 77.6 1.6	419 13.4 7.5 70.9 1.2	412 11.5 5.6 77 2.6	448 13.1 7.1 80.9 2.5	
昼	甘辛唐揚げ/ほうれん草平焼き 田舎煮 小松菜の炒め物 大学芋 香の物 ご飯	メバルの香味ソース 白菜のサラダ がんと煮 オムレツ 香の物 ご飯 	豚肉と木耳の玉子炒め/竹輪のゆかり揚げ 大根サラダ ひじき煮 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	サーモンフライ カラータルタルソース 中華サラダ ミートボール 青梗菜の中華炒め 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 茸あん キャベツサラダ 栗かぼちゃコロッケ 人参のしりしり 香の物 ご飯	ひれかつ 山菜パスタ 切干大根煮 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯 	濃厚トマトコーンフライ/オムレツ 南瓜サラダ 白菜と竹輪のごま酢和え クワイの小海老炒め 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
602	17 13.3 100.2 3	434 17.1 8 70.3 2	480 12.8 17.5 72.7 2.6	586 16.5 19 85.3 2.6	527 12.8 14.8 83.7 2.9	489 13.9 9.8 84.1 2	484 10.5 11 83.6 2.1	
おやつ	ココナッツサブレ	黒棒&鉄ラスコーゲウエース	シャインマスカットゼリー	デミケーキ	チョコみるっく&ポテトフライ	白桃ゼリー	もみじまんじゅう	
タ	ポークチャップ かぼちゃサラダ つきこん金平 チンゲン菜のおかか和え 香の物 ご飯 	ひれかつ 五目昆布煮 ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ バーベキューソース マカロニサラダ 生姜天 ニラ玉 香の物 ご飯	豆腐ステーキカニカマあん ひじきサラダ インゲンの胡麻和え えび入り団子 香の物 ご飯 	鶏天 おろしソース 白菜のコーンサラダ 煮物 焼売 香の物 ご飯	魚の照り焼き 竹輪のサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め コロッケ 青菜の辛子和え 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)	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)
565	13.6 22.9 75.5 2.1	487 13.4 13.1 78.9 1.9	562 15.8 19 80.5 2.5	487 11.9 12 80.3 2.7	464 14.5 9.9 76.5 2.3	455 17.8 7.8 75.5 2.6	563 15 23.4 72.8 1.9	
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)	
1598	40.7 46.3 249.3 6.5	1372 40.8 29.7 233 6.6	1516 39.5 50.5 229.6 8	1488 38.4 37.4 243.2 6.9	1410 40.7 32.2 231.1 6.4	1356 43.2 23.2 236.6 7.2	1495 38.6 41.5 237.3 6.5	

※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





# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
朝	ツナポテト 蒸し鶏の韓国風サラダ しめじとあさりのソテー 焼売 香の物 ご飯	ハムステーキ 和風パスタ 小松菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め なすのそぼろあん ツナマリネ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	筑前煮 竹輪のサラダ 青菜のなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 大根サラダ しろ菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き/ハンバーグ 田舎煮 ツナと玉ねぎのマリネ 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)
	405 12.6 6.3 74.4 2.1	448 10.7 11.3 74.2 1.5	449 10 13 70.9 1.8	429 11.5 8.7 75.3 2.1	447 10.3 11 75.6 2	492 10.2 15.7 75.3 2.3	451 14.2 9.3 75.7 2
昼	肉団子の酢豚風/カニクリームコロッケ チャブチェ 枝豆天 青菜の中華炒め 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き/五目ひじき煮 さつまいもの天ぷら/照り焼きチキン 栗かぼちゃの旨煮/しろ菜のソテー 五目たまごやき/エビ入り水餃子 三種ベリーのプチロールケーキ	かつ煮 中華サラダ 花さつま キャベツのソテー 香の物 ご飯	鰯の甘酢あん かき揚げ ほうれん草平焼き ビーンズトマト 香の物 ご飯	家常豆腐 ツイストマカロニサラダ オムレツ さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	小さな鶏の竜田揚げ おろしソース 大豆とひじきの煮物 竹輪煮 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	縞ホッケの柚子味噌焼き 山菜パスタ コロッケ 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)
	497 12.6 9.8 87.2 2.9	613 23.1 17.9 88.4 2.2	509 14.9 10.8 86.6 2.2	549 20 17.8 74.7 1.2	557 12.5 16.9 85.8 1.9	494 15 11.7 80.8 3.3	539 18.6 12 86.8 2.4
おやつ	窯焼きシュークリーム	しっとりどら焼き	チョコレートパイ&食繊維と全粒粉ウエース	宇治抹茶ロールケーキ&ソフトサラダ	マンゴープリン	小倉羊羹&ハッピーターン	みかんゼリー
夕	えびかつ 豆腐のすき煮 スクランブルエッグ うぐいす豆 香の物 ご飯	油淋鶏 韓国風サラダ 花天 きゅうりの汐昆布和え 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	牛肉コロッケ あさりと大根の時雨煮 肉焼売 三色豆 香の物 ご飯	たらきのこバター醤油 茄子とすり身の天ぷら 甘辛肉団子 いんげんのおかか和え 香の物 ご飯	豚肉のスタミナ炒め 中華春雨 生姜天 小松菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み ハムステーキ インゲンの炒め物 梅ときゅうりのさっぱり和え 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 14.3 10.1 83.7 1.9	522 16 11.2 86.9 3.1	473 13.1 13.3 74.3 2.1	572 12.7 14.4 96.8 1.8	440 19.1 5.4 74.7 2	543 14.4 19.7 76.9 1.9	431 11 9.2 74.5 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)
	1392 39.5 26.2 245.3 6.9	1583 49.8 40.4 249.5 6.8	1431 38 37.1 231.8 6.1	1550 44.2 40.9 246.8 5.1	1444 41.9 33.3 236.1 5.9	1529 39.6 47.1 233 7.5	1421 43.8 30.5 237 6.5

※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)

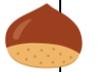
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7





# 週 間 献 立 表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
朝	オムレツ オーロラソース さつまいもサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯 	べっこう煮 蒸し鶏の韓国風サラダ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根煮 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 和風ひじきサラダ インゲンの辛子和え 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ ツイストマカロニサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 切干大根のそぼろ炒め ミニハンバーグ 金時豆 香の物 ご飯	筑前煮 山菜パスタ 中華風茄子の煮びたし 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)
510	12.8 11.8 85 2	437 10.5 10.1 73.8 2	476 11.2 9.3 84.4 2.5	441 10.6 11.1 74.6 2.1	531 11.6 18.4 76.5 1.8	478 12.3 8.3 90.2 2.2	432 11 7.5 78.5 1.9
昼	瀬戸内レモンチキンカツ 刻み昆布煮 ミニハンバーグ さくら焼売 香の物 ご飯	助宗だらの野菜あん ペペロンチーノ ポテトサラダ 白菜のさっぱり和え 香の物 ご飯	海老かつ／オムレツ ビーフン ごぼうの甘辛炒め 大学芋 香の物 ご飯 	てりやき豆腐ハンバーグ 蒸し鶏の中華サラダ 小松菜のソテー つきこんの金平 香の物 ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ シルバーサラダ ごぼうの甘辛炒め さくら焼売 香の物 ご飯	メバルの山椒照り焼き ひじきサラダ オムレツ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鶏の油淋ソース 韓国風春雨 花型さつま揚げ インゲンソテー 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)
533	16 12.6 87.7 2.9	427 15.9 4.9 76.9 2.3	512 11.3 9.4 93.2 1.8	415 13.3 5.9 75.7 2.9	491 10.9 7.9 91.4 3	444 16.5 7.4 76 2.6	465 17 10.3 73 2.3
おやつ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	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)	シャインマスカットゼリー	パウムクーヘン&鉄ブラスコーゲンウエース	チョコみるつく&えびせん	たべっ子どうぶつ
夕	すき煮 山菜ペンネ 茄子の南蛮漬け 大豆煮 香の物 ご飯 	鶏もも山椒焼き チャブチェ 竹輪煮 のり塩ポテト 香の物 ご飯	鰯のピリ辛焼き コロッケ 青梗菜の炒め物 きゅうりと大根のさっぱり和え 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ 大根サラダ 枝豆天 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 	中華旨煮 野菜春巻き 茄子の生姜醤油 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ひれかつ ペンネサラダ 小松菜のコンソメソテー 煮物 香の物 ご飯 	豚肉の生姜焼き 栗かぼちゃコロッケ 和風サラダ 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)
575	15.1 19.2 86.8 3.7	496 16.5 14 74.3 2.4	447 16.7 9.2 71.5 1.8	529 14.2 12.4 87.9 2.2	457 10.3 12.9 73.8 1.9	538 14.1 16.6 81.3 1.9	597 15.5 24.4 77 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)	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)
1618	43.9 43.6 259.5 8.6	1360 42.9 29 225 6.7	1435 39.2 27.9 249.1 6.1	1385 38.1 29.4 238.2 7.2	1479 32.8 39.2 241.7 6.7	1460 42.9 32.3 247.5 6.7	1494 43.5 42.2 228.5 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	火				
日付	9月28日	9月29日	9月30日				
朝	スクランブルエッグ フレンチサラダ 甘辛肉団子 人参しりしり 香の物 ご飯	ハムステーキ チャプチェ いんげんのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ なすのそぼろあん 煮物 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)	473 16.2 11.8 73.8 2.3	468 10.4 11.8 77.6 1.9		553 14.6 15.8 85.2 2.8		
昼	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 高菜スパゲティ 南瓜サラダ 三色豆 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 大根サラダ ひじき煮 ミニハンバーグ 香の物 ご飯	スタミナ丼 厚焼き玉子 クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物				
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	507 10.8 12 86.6 2.1	569 10.2 18.8 88.2 2.2		587 15.5 23.7 77.8 1.7		
おやつ	デミケーキ	白桃ゼリー	黒棒&ポテトフライ				
夕	ハンバーグ おろしソース 柚子香るコールスロー つきこん金平 水餃子 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース 切干大根煮 ポテトサラダ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	サーモンフライ 白菜サラダ たまねぎ棒 小松菜とカニカマのぼん酢和え 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)	571 14.1 19.5 83.7 3.4	502 16.9 12.7 78.4 2.2		498 14.6 13 78.3 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)	1551 41.1 43.3 244.1 7.8	1539 37.5 43.3 244.2 6.3		1638 44.7 52.5 241.3 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

