

10月

週間献立表

曜日				水	木	金	土
日付				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
朝				大根の田舎煮 山菜マカロニ 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグBBQソース じゃがいもの肉味噌あん 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース チャブチェ かぼちゃ煮 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	野菜炒め なすのそぼろあん 甘辛肉団子 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)
				422 11.2 5.6 78.8 1.6	416 10.2 7.3 76.5 1.7	477 10.4 13.6 74.7 2.1	463 10.8 12.8 74 1.4
昼				鱈の葱味噌焼き 中華春雨サラダ しろ菜のソテー オムレツ 香の物 ご飯	厚揚げのすき煮 かき揚げ 厚焼き玉子 花型野菜揚げ 香の物 ご飯	味噌カツ マカロニサラダ 切干大根のナムル ツキコン金平 香の物 ご飯	赤魚の幽庵焼き 高菜スパゲティ ひじき煮 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)	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)
				435 17.5 6.1 75.7 2.2	522 11.6 20.1 75.9 1.4	646 15.2 23.4 92.2 2.7	455 17.3 5.1 81.5 2.8
おやつ				チョコレートパイ&チーズクラッカー	どら焼き&ハッピーターン	みかんゼリー	窯焼きシュークリーム
タ				八宝菜 クリームカーニフライ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ボンゴレスパゲティ ひじきの梅サラダ 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 白菜胡麻サラダ ハムと玉ねぎのソテー 焼売 香の物 ご飯	油淋鶏 田舎煮 きゅうりと竹輪の汐昆布和え 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)
				438 10.6 11 71.4 1.6	527 11.1 10.3 95.8 1.6	428 10.5 9.3 74.6 2.4	531 15.9 10.3 91.3 2.9
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)
				1295 39.3 22.7 225.9 5.4	1465 32.9 37.7 248.2 4.7	1551 36.1 46.3 241.5 7.2	1449 44 28.2 246.8 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	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
朝	ジャーマンポテト ナポリタン ツナの玉子炒め フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ ひじきの五目煮 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん きのこの炒め物 切干大根煮 金時豆 香の物 ご飯	野菜炒め 南瓜サラダ 和風ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト キャベツサラダ 玉ねぎソテー ウイナーソーセージ 香の物 ご飯	べっこう煮 なすの肉味噌あん オムレツ 焼売 香の物 ご飯	肉じゃが 大根サラダ ミニハンバーグ 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)
	444 12.8 7.5 82.1 2	453 10.1 9 80.8 2.5	428 10 6.2 81 2	513 11.5 16.5 77.4 1.7	403 10.7 7.2 74.9 1.9	464 10.6 12.2 74.9 2	484 11.9 10 85.3 1.9
昼	旨じゃがカレーコロッケ 白菜サラダ ビーンズトマト ウイナーソーセージ 香の物 ご飯	肉団子の酢豚風／オムレツ 春雨サラダ がんも煮 しろ菜の中華炒め 香の物 ご飯	メバルの香味焼き 焼きビーフン 玉ねぎマリネ 大学芋 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 五目煮 青梗菜のソテー クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 白菜のコーンサラダ ビーンズトマト スクランブルエッグ 香の物 ご飯	タラのきのこソース チャブチェ 竹輪のゆかり揚げ 青菜の炒めもの 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／粉吹き芋 和風ペンネ しろ菜のソテー 生姜餃子 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)
	516 10.9 14.4 84 2	496 13.1 10.6 84.4 3.3	436 14.1 4.7 82.1 1.5	545 11.4 11.4 97.5 2.5	594 16.7 20.5 83.1 2.7	407 16 3.9 74.6 2.4	449 13.2 11.2 78.2 2
おやつ	もみじまんじゅう	小倉羊羹&ソフトサラダ	マンゴープリン	ココナッツサブレ	シャインマスカットゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉ウエハース	白桃ゼリー
タ	チキンステーキ／オムレツ 大根のハムサラダ 青梗菜の煮浸し 水餃子 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 栗かぼちゃコロッケ 小松菜の和え物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	肉じゃが イタリアンサラダ 生姜天 ミートボール 香の物 ご飯	ポークチャップ れんこん金平 煮物 うぐいす豆 香の物 ご飯	白身魚の香味ソース 揚げ出し豆腐 大根サラダ フルーツ 香の物 ご飯	メンチカツ 昆布煮 きゅうりと蒸し鶏の和え物 金時豆 香の物 ご飯	赤魚の葱味噌焼き 炊き合わせ チンゲン菜のおかか和え ウイナーソーセージ 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)
	418 12.4 8.1 71.1 2	565 14.6 22.8 75.1 2.4	460 12 11.1 80.9 2.1	578 14.8 21 81.1 2.2	504 17.2 15.2 72.2 1.8	504 12.9 12.3 83.5 1.9	416 17.4 6.5 69.1 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)
	1378 36.1 30 237.2 6	1514 37.8 42.4 240.3 8.2	1324 36.1 22 244 5.6	1636 37.7 48.9 256 6.4	1501 44.6 42.9 230.2 6.4	1375 39.5 28.4 233 6.3	1349 42.5 27.7 232.6 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	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
朝	ハムステーキ ひじきサラダ スクランブルエッグ フルーツ 香の物 ご飯	メバルの照り焼き ビーフン がんも煮 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 フレンチサラダ かぼちゃ煮 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース 白菜サラダ ひじき煮 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん ニラ玉 和風ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ ひじきサラダ インゲンのごま和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 炊き合わせ ポテトサラダ 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) 479 11.5 16.3 70.1 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) 420 14.7 4.2 77.5 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) 406 10.6 6.7 74.8 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) 402 10.9 8.3 68.1 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 466 12.8 11.2 76.1 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) 473 10.3 14.9 73.3 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) 457 10.3 11.4 77 1.6
昼	鰯の野菜あんかけ シルバーサラダ 白菜のソテー オムレツ 香の物 ご飯	のり塩チキンカツ 田舎煮 小松菜の中華炒め 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	豚丼 クリーミーカニフライ 中華春雨サラダ 青梗菜の炒め物 フルーツ	白身魚の油淋ソース 大根のごま酢サラダ 竹輪煮 水餃子 香の物 ご飯	回鍋肉風／ビーマンの肉詰めフライ 高菜スパゲティ ポテトサラダ 人参のしりしり 香の物 ご飯	鶏肉の照焼き／平焼き カレービーフン しろ菜のソテー かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん チャプチェ 茄子の生姜醤油 ミートボール 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) 436 16.5 6.8 74 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) 461 12.5 10.9 76.3 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) 744 17.5 31.3 97.9 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) 419 16 3.7 78 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) 644 12 13.4 88.8 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) 428 12.5 7.3 74.7 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) 466 10.1 11.6 77.5 2.2
おやつ	たべっ子どうぶつ	バランスパワー(果実たっぷり)	チョコみるつく&鉄ガラスクーケンウエハース	カスタードプリン	黒棒&えびせん	パウムクーヘン&ポテトフライ	デミケーキ
タ	えびかつ 切干大根のそぼろ炒め インゲンの辛子和え 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース さつまいもサラダ 青梗菜の胡麻和え ハムマリネ 香の物 ご飯	鶏天 甘酢あん カクテルサラダ たまねぎ棒 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	肉豆腐 キャベツとツナのソテー 田舎煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 中華春雨サラダ 小松菜のピーナッツ和え 焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ 切干大根のそぼろ炒め たまねぎ棒 つきこんの味噌炒め 香の物 ご飯	ロースカツ イタリアンサラダ 水餃子 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) 447 12.3 7.1 81.7 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) 555 13.4 16.7 86.1 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) 481 13.3 12.6 75.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 584 13.9 19.7 87.2 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) 460 11.3 11.1 78.5 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) 504 15 10 86.5 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) 572 15.2 19.9 81.2 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) 1362 40.3 30.2 225.8 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) 1436 40.6 31.8 239.9 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) 1631 41.4 50.6 248.5 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) 1405 40.8 31.7 233.3 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) 1570 36.1 35.7 243.4 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) 1405 37.8 32.2 234.5 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) 1495 35.6 42.9 235.7 5.9

※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	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝	ハンバーグ トマトソース 南瓜サラダ 玉ねぎマリネ フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/ミニオムレツ チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 白菜のコーンサラダ 茄子の南蛮漬け フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 煮物 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	カレージャーマンポテト キャベツサラダ たまねぎ棒 うぐいす豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 竹輪煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 白菜サラダ 生姜天 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)
	481 10.4 12.7 79.6 1.7	450 13.4 9.7 75 1.8	428 10.3 9 75.4 1.7	424 12.9 5.1 79.6 2.7	448 10.9 6.3 88 2.4	499 10.5 12.4 83.2 2.5	402 11 6.6 73.3 1.7
昼	オムレツ オーロラソース あさりと大根の時雨煮 青菜の炒め物 ピリ辛のつきこん炒め 香の物 ご飯	鱈の山椒焼き 肉じゃが 厚焼き玉子 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ペンネサラダ ひじき煮 オムレツ 香の物 ご飯	深川井 コロッケ 青梗菜の炒め物 焼売 フルーツ	ホッケの西京焼き 山菜パスタ しろ菜のソテー 切干大根とゆかりのサラダ 香の物 ご飯	ハケ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリームコロッケ 中華春雨サラダ オムレツ 大豆の豆板醤炒め 香の物 ご飯	香川名物骨付き鶏風チキンカツ 焼きビーフン 南瓜サラダ 彩り野菜のつまれ 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)
	512 11.5 13.9 82.1 3.1	520 21.9 8.2 86 2.7	575 14.4 20.5 82.2 2.9	521 19.8 12.2 80.7 2.1	441 14.8 9.8 71.5 1.8	559 13.2 15.6 90.9 2	496 12.2 12.8 80.9 1.5
おやつ	みかんゼリー	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	どら焼き&チーズクラッカー	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ソフトサラダ	もみじまんじゅう	シャインマスカットゼリー
タ	豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目煮 ポテトフライ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ポークチャップ 田舎煮 肉焼売 しろ菜とカニカマのぼん酢和え 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ 韓国風サラダ 厚焼き玉子 人参のしりしり 香の物 ご飯	中華旨煮 ハムステーキ クワイの中華炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	オムレツ ホホワイトソース 栗かぼちゃコロッケ インゲンのピーナッツ和え 花型野菜揚げ 香の物 ご飯	ハンバーグ デミソース 切干大根煮 玉ねぎマリネ 金時豆 香の物 ご飯	八宝菜 マカロニサラダオーロラソース 水餃子 大学芋 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)
	462 12.3 10.9 78.7 2.8	575 15.6 23.2 75.1 2.4	533 15.8 12.5 86.4 2.8	472 12.2 12.1 77.6 1.6	526 12.4 14.9 83.4 2.8	532 13.8 14.7 85 2.1	546 13.6 15.9 85.1 1.4
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)
	1455 34.2 37.5 240.4 7.6	1545 50.9 41.1 236.1 6.9	1536 40.5 42 244 7.4	1417 44.9 29.4 237.9 6.4	1415 38.1 31 242.9 7	1590 37.5 42.7 259.1 6.6	1444 36.8 35.3 239.3 4.6

※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



10月

週間献立表

	日	月	火	水	木	金
曜日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝	スクランブルエッグ キャベツサラダ 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ボンゴレスパゲティ ハムステーキ フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース フレンチサラダ 生姜天 金時豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャブチェ インゲンのごま和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	おろしハンバーグ キャベツの中華和え オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 きのこソテー ひじき煮 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) 435 12 9.9 73.5 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) 451 10.8 9.5 81 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) 512 12.4 14.3 80.6 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) 450 11.6 7.3 82 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) 457 11.2 8.5 82 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) 422 11.4 5.7 80.9 2.1
昼	肉団子の甘酢あん／花型さつま揚げ 和風ペンネ 小松菜のソテー クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	メンチカツ 韓国風春雨 大豆の煮もの 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き ハンバーグ／青梗菜の塩炒め ポテトサラダ ひじき煮 香の物 ご飯	鶏天 中華あんかけ／平焼き 切干大根煮 角揚げ煮 しろ菜のソテー 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の磯辺揚げ シルバーサラダ 和風じゃがバター 金時豆 香の物 ご飯	南瓜コロッケ／パンプキンキッシュ風 ペンネサラダ がんも煮 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) 519 15.1 10.8 88.5 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 548 13.5 16.9 83.4 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) 457 17.5 9.8 73.2 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) 519 15.2 12.8 82.8 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) 480 11 11.5 87.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 620 14.8 21 92.2 2.3
おやつ	バランスパワー(果実たっぷり)	宇治抹茶ロールケーキ&えびせん	白桃ゼリー	黒棒&ハッピーターン	ココナッツサブレ	チョコレートパイ&ポテトフライ
タ	すき煮 クリーミーカニフライ 青梗菜の炒め物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き 大根の胡麻サラダ 棒さつま揚げ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	えびかつ マカロニサラダ 水餃子 ミニウインナー 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き カレービーフン 花さつま 焼売 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ペペロンチーノ 竹輪煮 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	ポークチャップ 白菜の中華サラダ 小松菜の煮浸し 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) 558 13.5 20 82 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) 508 17.5 14 75.7 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) 541 13.4 16 82.9 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) 408 16.7 4.4 72 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) 517 10.6 10.6 92.9 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) 576 16.4 22.3 76.8 3
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) 1512 40.6 40.7 244 7.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1507 41.8 40.4 240.1 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) 1510 43.3 40.1 236.7 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1377 43.5 24.5 236.8 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) 1454 32.8 30.6 262.6 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) 1618 42.6 49 249.9 7.4

※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

