



週間献立表



曜日							土
日付							11月1日
朝							メバルのごま焼き 煮物 オクラのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯
昼							豚肉の生姜焼き 明太スパゲティ ポテトサラダ 人参のしりしり 香の物 ご飯
おやつ							もみじまんじゅう
夕							甘辛鶏唐揚げ 大根の青じそサラダ 高野豆腐煮 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)	
						488 15.7 9.5 82.1 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)
						1433 44.2 34.2 230.5 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	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝	ハムステーキ 白菜サラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ ジャーマンポテト きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌あん 小松菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 切干大根煮 インゲンの胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	タラの山椒焼き マカロニサラダ 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 高菜スバゲティ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 和風ひじきサラダ きのこソテー 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)	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)
	468 11.9 13.7 72.8 1.8	408 12.4 6.9 73.8 1.7	436 11.2 9.3 73.7 1.6	429 10.8 6.7 79.6 1.8	469 14.5 9.5 77.6 1.9	503 11.4 12.2 84.3 2	468 10.6 12.8 79.5 3.6
昼	オムレツ パーベキューソース 焼きビーフン 花型さつま揚げ 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	鰯の生姜焼き ひじきの五目煮 南瓜サラダ 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ 柚子香る鱈のひとくちフライ もやしのナムル 香の物 ご飯	チキンステーキ／ビーフシチューコロッセ 白菜サラダ 厚焼き玉子 しろ菜の炒め物 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／かに風味焼売 中華春雨サラダ 生姜天 三色豆 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き 肉じゃが オムレツ インゲンのごま和え 香の物 ご飯	鶏天 油淋ソース カレービーフン しろ菜の炒め物 大豆の煮物 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)	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)
	468 10.2 12.1 76.4 2.2	446 17.1 8.9 72.7 2.2	500 14.9 14.1 77.4 2.6	527 14.1 16.3 78.8 2	497 13.9 14.3 83.8 2.1	451 17.2 5.1 82 3.2	458 14.4 8.7 79 1.9
おやつ	窯焼きシュークリーム	みかんゼリー	パウムクーヘン＆ソフトサラダ	オーツクランチチョコチップ＆ナッツ	チョコレートパイ&食物繊維と全粒粉ウハース	マンゴープリン	たべっ子どうぶつ
タ	サーモンフライ マカロニサラダ 小松菜のコンソメソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉豆腐 キャベツサラダ いんげんのおかか和え 枝豆天 香の物 ご飯	メバルの香味ソース 炊き合わせ れんこんサラダ 焼売 香の物 ご飯	肉じゃが 茄子とすり身の天ぷら ひじきサラダ うぐいす豆 香の物 ご飯	味噌カツ 焼きビーフン クワイの粒マスタード和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ハンバーグおろしソース フレンチサラダ 小松菜の炒め物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め キャベツソテー 小松菜のなめたけ和え 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)
	531 14.9 15.9 78.6 1.6	436 11.4 12.5 74.6 1.9	443 17.5 7.1 76.2 1.8	481 10.8 11.7 86.9 1.8	537 14.1 12.7 89.1 2	481 14.1 13.6 74.5 2.9	424 15 17.6 66.4 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)
	1467 37 41.7 227.8 5.6	1290 40.9 28.3 221.1 5.8	1379 43.6 30.5 227.3 6	1437 35.7 34.7 245.3 5.6	1503 42.5 36.5 250.5 6	1435 42.7 30.9 240.8 8.1	1350 40 39.1 224.9 7.5

※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	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
朝	ジャーマンポテト 大根のツナサラダ 甘辛バーグ フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 キャベツときゅうりの青じそ和え たまねぎ棒 人参のしりしり 香の物 ご飯	ハムステーキ ニラ玉 がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ 白菜のコーンサラダ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め キャベツ胡麻サラダ 小松菜の和え物 焼売 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き きのこ炒め 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 竹輪のサラダ コーンソテー 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)	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)
	479 11 13.4 79.3 2	384 10.4 5.1 75.6 2.6	476 12 14.1 72.5 2.3	475 11.4 11.6 78.4 1.6	389 10 7.8 72.1 1.6	361 13.4 3.2 67.6 1.7	468 12.3 10 80.4 2.2
昼	豆腐ステーキ 野菜あん 栗かぼちゃコロッケ 小松菜ソテー 水餃子 香の物 ご飯	肉団子の酢豚風／オムレツ チャプチェ 高野豆腐煮 もやしとニラの和え物 香の物 ご飯	五種のチーズかつ 和風ペンネ 田舎煮 枝豆天 香の物 ご飯	メバルの幽庵焼き ミニハンバーグ 南瓜サラダ ひじき煮 香の物 ご飯	ハヤシライス 大根の甘酢サラダ カニクリームコロッケ フルーツ 香の物	チキン南蛮 タルタルソース 五目切干大根 おくらのおかか和え 洋風おからソテー 香の物 ご飯	鯖ホッケの照焼き トマトペンネ 青梗菜のソテー 南瓜のレモンあん 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)
	484 10 12.3 80.9 1.8	452 13.1 7 82 3.1	495 10.9 10.7 86.9 2.1	527 18.6 11.3 85.4 3.5	584 11.8 20.4 85 3	589 15.9 17.4 90.2 3.2	456 14.6 7.3 81.4 2
おやつ	デミケーキ	チョコみるく&ハッピーターン	シャインマスカットゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&えびせん	バランスパワー(果実たっぷり)	小倉羊羹&チーズクラッカー	メープルクリームワッフル
タ	タラの幽庵焼き 韓国風サラダ 野菜春巻き 焼売 香の物 ご飯	豚肉のスタミナ炒め コロッケ ブロッコリーのソテー 金時豆 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み なすの肉味噌あん しろ菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	海老かつ 焼きうどん 水餃子 さつま芋の甘煮 香の物 ご飯	鰯の照焼き ツイストマカロニサラダ チンゲン菜ソテー ビーンズトマト 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース じゃが芋とウィンナーのコンソメ煮 インゲンの胡麻和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	焼肉 シルバーサラダ カニクリームコロッケ 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)
	457 17.2 7.5 77.6 2.9	486 14 17.6 80.3 1.7	456 10.5 9.8 79.5 2.2	499 11.7 8.8 91.6 1.7	498 17.9 13.1 74.7 1.8	539 16.3 15.4 85.1 3.2	576 13.7 22.1 79.8 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)	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)
	1420 38.2 33.2 237.8 6.7	1322 37.5 29.7 237.9 7.4	1427 33.4 34.6 238.9 6.6	1501 41.7 31.7 255.4 6.8	1471 39.7 41.3 231.8 6.4	1489 45.6 36 242.9 8.1	1500 40.6 39.4 241.6 6.3

※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	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
朝	スクランブルエッグ ペペロンチーノ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすのそぼろあん オクラと蒸し鶏の和え物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	野菜炒め ミニハンバーグ 高野豆腐煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	べっこう煮 山菜パスタ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉とごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ 青菜とザーサイの和え物 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉じゃが きのこソテー 水餃子 卵の花 香の物 ご飯	タラの生姜焼き キャベツと蒸し鶏のサラダ ビーンズトマト 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)
	461 15.1 8.8 78.3 1.9	469 10.5 12.2 76.3 1.7	421 10.7 7.2 76.7 1.6	431 10.2 8.6 79.4 1.8	431 10.3 7.4 77.7 2.3	449 10.8 8.5 86.9 2.4	415 17 6.2 70.9 2.1
昼	ハムマヨサラダフライ/ミニハンバーグ 野菜炒め 青菜の煮浸し 人参のしりしり 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮/南部ちくわ天 ツイストマカロニサラダ 厚焼き玉子 クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	たらの野菜甘酢あん 炊き合わせ オムレツ もやしと青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	かつ煮 キャベツサラダ 生姜天 しろ菜のソテー 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース ひじきサラダ 花型さつま揚げ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	サーモンフライ 高菜パスタ 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	てりやき豆腐ハンバーグ やきそば ブロッコリーのサラダ 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)
	489 12.9 13.3 77.5 2.4	562 14.4 18.8 87.8 2.1	408 16.9 5.3 70.4 2	500 14.4 12.8 80 1.9	542 12.4 17.6 81.7 2.8	548 16.9 14.9 83.8 2.3	480 13.1 8.2 87 2.2
おやつ	ココナッツサブレ	どら焼き&鉄ガラスコーゲンウエハース	黒棒&ポテトフライ	白桃ゼリー	窯焼きシュークリーム	もみじまんじゅう	みかんゼリー
タ	牛肉コロッケ 白菜サラダ かに風味焼売 しろ菜のカニカマ和え 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き ひじきサラダ コーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ポーク味噌炒め 中華サラダ インゲンと白木耳のナムル フライドポテト 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 中華あん マカロニサラダ 小松菜のおかか和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	メンチカツ 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 五目昆布煮 オムレツ 焼売 香の物 ご飯	えびかつ 大根の青じそサラダ 高野豆腐煮 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)
	559 10.1 17.9 88.3 1.9	518 18.7 15.8 73.2 2.2	473 12.1 18.5 78.4 2.3	514 14.3 12.2 83.6 2.7	560 13.4 18.5 83 2.2	467 16.4 20.1 72.2 2.4	437 11.4 7.9 78.4 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)
	1509 38.1 40 244.1 6.2	1549 43.6 46.8 237.3 6	1302 39.7 31 225.5 5.9	1445 38.9 33.6 243 6.4	1533 36.1 43.5 242.4 7.3	1464 44.1 43.5 242.9 7.1	1332 41.5 22.3 236.3 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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
朝	オムレツ オーロラソース マカロニサラダ コーンソーテー フルーツ 香の物 ご飯 	豆腐ハンバーグ 胡麻ひじきサラダ 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん フレンチサラダ 白菜の和え物 焼売 香の物 ご飯 	ポークチャップ スクランブルエッグ インゲンの胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 野菜炒め しろ菜のカニカマ和え 金時豆 香の物 ご飯	メバルのごま焼き チャブチェ 白菜サラダ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ひじきの炒り煮 オクラと蒸し鶏の和え物 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)	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)
	559 11.2 19.1 82.4 1.7	455 13.2 9.1 79 3.1	405 11.7 7 72.2 1.8	405 11.6 11.6 72 1.9	489 12.1 12.3 80.2 2.3	389 12.7 5.6 68.7 1.5	411 10.4 7.5 77.7 1.8
昼	カレーコロッケ 焼きビーフン かに風味焼売 玉ねぎボール 香の物 ご飯 	小さな鶏の竜田揚げ おろしソース ナポリタン ごぼうサラダ インゲンのおかか和え 香の物 ご飯 	肉豆腐 クリーミーカレーフライ ポテトサラダ もやしのごま酢和え 香の物 ご飯	ハンバーグ デミグラスソース 蒸し鶏の中華サラダ 高野豆腐煮 三色豆 香の物 ご飯	鰯の葱味噌焼き ペンネアラビアータ 青梗菜の煮浸し 卵の花 香の物 ご飯 	チキンカレー 大根の甘酢サラダ 小松菜の胡麻和え フルーツ 福神漬	ヒレカツ マカロニサラダ オムレツ インゲンソーテー 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 10 14.3 89.4 1.7	524 15.5 13 85 2.8	502 11.5 17.3 80.5 2.1	524 16.5 14.6 81.3 2.3	446 18.4 5.6 79.1 2.3	570 16.7 16.5 85.5 3.3	524 15.1 15 78.7 1.8
おやつ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	カスタードプリン	チョコレートパイ&えびせん	バウムクーヘン&食物繊維と全粒粉クハース	シャインマスカットゼリー	ココナッツサブレ	バランスパワー(果実たっぷり)
タ	八宝菜 キャベツのコーンサラダ 野菜春巻き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め 切干大根煮 水餃子 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ たまねぎ棒 人参のしりしり 香の物 ご飯 	魚の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 ツキコン金平 ひじき煮 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 炊き合わせ 水餃子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース 焼きビーフン ブロッコリーのおかか和え がんも煮 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)	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)
	419 10 8.2 78.5 1.7	459 15.5 15.1 73.6 2.1	565 15.3 12.2 95.4 3.5	464 15.5 2.9 90.5 3.5	533 12 15.6 84.7 1.7	464 11.6 9.7 85.2 2.5	495 17.7 11.9 76.4 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)	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)
	1511 31.2 41.6 250.3 5.1	1438 44.2 37.2 237.6 8	1472 38.5 36.5 248.1 7.4	1393 43.6 29.1 243.8 7.7	1468 42.5 33.5 244 6.3	1423 41 31.8 239.4 7.3	1430 43.2 34.4 232.8 6.1

※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					
日付	11月30日					
朝	てりやきハンバーグ きのこソテー 人参のしりしり 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) 400 10.2 7.7 71.5 1.7					
昼	黒酢鶏 ペペロンチーノ ミートボール ピリ辛のつきこん炒め 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) 533 16.7 10.7 89.5 2.9					
おやつ	白桃ゼリー					
夕	縞ホッケの西京焼き 五目切干大根 玉ねぎのマリネ 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) 448 15.1 7.3 78.7 1.6					
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) 1381 42 25.7 239.7 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