



# 週間献立表



曜日 日付	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日	土 12月6日
朝	スクランブルエッグ フレンチサラダ チンゲン菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	鶏の山椒焼き／肉焼売 切干大根のそぼろ炒め がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 きのこソテー 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 山菜ペンネ 花型さつま揚げ 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ さつまいもサラダ オムレツ 焼売 香の物 ご飯	肉じゃが キャベツサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯
昼	メバルの胡麻照り焼き 和風ひじきサラダ しろなの炒め物 卵の花 香の物 ご飯	カニクリームコロッケ 白菜サラダ もやしと木耳の炒め物 いんげんのおかか和え 香の物 ご飯	タラの生姜焼き かき揚げ 厚焼き玉子 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	鶏肉の照焼き／オムレツ 中華サラダ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 香の物 ご飯	メンチカツ 高菜スパゲティ ひじき煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	濃厚トマトとコーンフライ／ハンバーグ 切干大根煮 ポテトサラダ チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯
おやつ	小倉羊羹&ソフトサラダ	いちごゼリー	デミケーキ	チョコみるつく&チーズクラッカー	宇治抹茶ロールケーキ&鉄板ラスク	マンゴープリン
タ	八宝菜 中華サラダ ミートボール 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ ペンネサラダ 水餃子 きゅうりのなめたけ和え 香の物 ご飯	ハヤシライス コロッケ インゲンのピーナッツ和え 玉ねぎボール 香の物	サーモンフライ 大根の肉味噌あん ミニバーグ クワイの梅和え 香の物 ご飯	豚肉の塩炒め シルバーサラダ ほうれん草のソテー えび入り団子 香の物 ご飯	鰯の香味ソース 大根サラダ 小松菜の胡麻和え 大学芋 香の物 ご飯
1日計	エネルギー(kcal) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1276 40 24.2 224.6 6.3	エネルギー(kcal) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1519 39.3 38.6 247.4 6.9	エネルギー(kcal) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1539 43.3 47 235 7.2	エネルギー(kcal) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1413 40.9 26 249.8 5	エネルギー(kcal) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1627 39.2 52.8 242.9 6.5	エネルギー(kcal) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1356 36.4 25.1 245.8 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	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
朝	ハムステーキ 白菜のサラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 五目卵の花 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 蒸し鶏とキャベツのサラダ しろ菜の辛子和え 金時豆 香の物 ご飯	ツナポテト ひじきと竹輪の煮物 水餃子 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 なすの肉味噌あん 玉ねぎソテー フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 胡麻ひじきサラダ オクラのポン酢和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ きのこソテー 白菜の煮浸し 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)
	470 11.2 15.1 70.6 1.7	422 12.1 9.4 75.2 2.3	438 12 7.9 78.1 1.7	412 10.9 5.5 81.6 1.7	449 12.4 11 72.2 1.6	441 12.2 10.6 72.7 2.5	402 12.6 7.5 69.6 1.8
昼	オムレツ バーベキューソース ボンゴレスパゲティ 角揚げ煮 三色豆 香の物 ご飯	栗かぼちゃコロッケ／彩り野菜のつくね巻き 大根の胡麻サラダ がんも煮 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	鯛の幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 焼売 香の物 ご飯	ハンバーグカレー パンプキンサラダ オムレツ フルーツ 福神漬	豚肉と木耳の玉子炒め／大葉香る春巻き シルバーサラダ 卵の花 赤天 香の物 ご飯	ホッケの西京焼き 和風ペンネ さつまいもフライ インゲンソテー 香の物 ご飯	ベーコンカレーフライ 蒸し鶏の中華サラダ ミートボール しろ菜のナムル 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)
	493 13.2 10.2 84.7 2.2	486 10.8 12.4 80.9 1.7	533 18.7 13.8 80 2.4	629 15.6 21.9 91.1 3.7	495 13.9 13.9 83.9 2.5	440 15.4 8.2 73.6 1.5	480 11.4 11.8 81.2 2.1
おやつ	もみじまんじゅう	メープルクリームワッフル	どら焼き&ハッピーターン	みかんゼリー	パウムクーヘン&えびせん	シャインマスカットゼリー	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
タ	ハンバーグおろしソース 田舎煮 もやしの中華和え 焼売 香の物 ご飯	縞ホッケの西京焼き 大葉香る春巻き 生姜天 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 彩りビーフン インゲンソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	おでん 昆布煮 コロッケ オクラのおかか和え 香の物 ご飯	エビカツ マカロニサラダ チンゲン菜のソテー 三色豆 香の物 ご飯	豆腐野菜ハンバーグ トマトソース カニクリームコロッケ 金平ごぼう 竹輪煮 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 大根の青じそサラダ 小松菜のソテー 花型野菜揚げ 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)
	508 14.5 13.6 80.4 3.3	421 14.6 8 70.9 1.5	540 14.3 21.5 71.2 2.1	444 11.6 8.1 79.3 3.1	542 12.6 15.2 86.7 1.6	501 13.9 10.5 85.9 3	407 10.3 9.1 69.6 1.8
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)
	1471 38.9 38.9 235.7 7.2	1329 37.5 29.8 227 5.5	1511 45 43.2 229.3 6.2	1485 38.1 35.5 252 8.5	1486 38.9 40.1 242.8 5.7	1382 41.5 29.3 232.2 7	1289 34.3 28.4 220.4 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	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
朝	てりやきハンバーグ マカロニサラダ ハムソテー フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜炒め 青菜の胡麻和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌あん コーンソテー 玉ねぎボール 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 金時豆 香の物 ご飯	野菜炒め ミニバーグ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	鱈ホッケの生姜焼き 南瓜のいとこ煮 インゲンのナムル フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め 春雨の胡麻マヨサラダ 白菜のピーナッツ和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	472 10.2 13.1 75.9 1.5	445 10.6 10.3 74.6 2.6	444 10.9 12.9 75.2 2	410 10.4 5.4 78 2.1	430 10.7 12.8 71.2 1.5	454 13.3 5.8 85.2 2.3	500 10.8 16.9 75.5 2
昼	鶏天 野菜甘酢あん 煮物 青梗菜のおかか和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	鰯のきのこバター醤油 肉じゃが オムレツ 大豆の煮物 香の物 ご飯	チキンステーキ 野菜トマトソース ペペロンチーノ ポテトサラダ ミートボール 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼売 香の物 ご飯	赤魚の山椒焼き 焼きビーフン がんも煮 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯	味噌カツ チャブチエ 生姜天 オクラのおかか和え 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ おろしあん／竹輪天 ひじきサラダ さつまいもフライ 青梗菜のソテー 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)
	436 13 9.1 72.9 2.1	501 21.8 8 82.3 2.5	523 19 14.3 77.2 2.5	546 13.2 16.7 82.8 2.8	432 15.6 4.7 77.6 2.3	482 13.7 9.7 82.3 2.3	504 14 12.9 81.5 3.3
おやつ	バランスパワー(果実たっぷり)	黒棒&食物繊維と全粒粉ウエース	カスタードプリン	チョコレートパイ&ポテトフライ	白桃ゼリー	たべっ子どうぶつ	デミケーキ
タ	九条ねぎ入りオムレツ／肉焼売 五目卵の花 水餃子 ほうれん草なめたけ和え 香の物 ご飯	ひれかつ 大根サラダ 小松菜ソテー 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	鰯の照焼き 茄子とすり身の天ぷら オクラのなめたけ和え 人参のしりしり 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ 白菜の梅和え 金平ごぼう さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	絹厚揚げのそぼろあん／生姜餃子 和風ペンネ きゅうりと竹輪の塩昆布和え 焼売 香の物 ご飯	八宝菜 キャベツと蒸し鶏のサラダ 水餃子 大豆の煮物 香の物 ご飯	鰯のピリ辛焼き 栗かぼちゃコロッケ 棒さつま揚げ もやしのナムル 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)
	497 13.3 10.4 85.6 3.3	503 14.1 16 73.2 1.7	408 17.1 5.8 68.9 1.6	510 13.3 12.7 83.1 1.6	492 13.3 9.6 86 2.2	408 10.6 8.7 73.9 1.7	486 17.7 8.3 82.3 2.8
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)
	1405 36.5 32.6 234.4 6.9	1449 46.5 34.3 230.1 6.8	1375 47 33 221.3 6.1	1466 36.9 34.8 243.9 6.5	1354 39.6 27.1 234.8 6	1344 37.6 24.2 241.4 6.3	1490 42.5 38.1 239.3 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	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
朝	カレージャーマンポテト フレンチサラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ チャプチェ 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 焼売 香の物 ご飯	ハムステーキ ツイストマカロニサラダ 切干大根煮 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 五目卵の花 オムレツ 三色豆 香の物 ご飯	メバルの照焼き 和風ペンネ インゲンの胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 和風竹輪サラダ ひじき煮 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト キャベツサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	427 10.4 9.2 77.3 1.6	466 10.3 10.5 80 2.2	536 10.7 19 78.2 1.8	405 10.9 8.3 75 1.8	403 14.3 2.7 77.8 1.8	451 10.7 10.6 76.9 2.4	451 10.8 10.1 80.5 2
昼	九条ねぎオムレツ中華あん／水餃子 山菜パスタ インゲンのごま和え かぼちゃ煮 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 しろ菜の炒め物 甘辛肉団子 香の物 ご飯	タラの香味ソース 炊き合わせ 厚焼き玉子 大学芋 香の物 ご飯	もみの木ハンバーグ／星のコロッケ 白菜のコーンサラダ インゲンソテー クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	ハッシュドビーフ キャベツのマリネ ブロッコリーソテー オムレツ チョコケーキ	鰯の甘酢あん やきそば かぼちゃ煮 カニ風味焼売 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き かき揚げ ごぼうサラダ 青菜の煮浸し 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)
	449 10.5 4.4 88.8 2.9	604 16.7 20.3 85.9 3.4	457 17.4 6 80.8 1.7	510 12.7 13.3 84 1.9	615 15 23.8 82 3	465 17.3 7.6 79.8 1.9	665 14.2 32.7 77.8 2.5
おやつ	ココナッツサブレ	いちごゼリー	チョコみるつく&鉄プラスコーゲンウエハース	なめらかソフトクレープ イチゴ味	メープルクリームワッフル	パウムクーヘン&ハッピーターン	もみじまんじゅう
タ	カニクリームコロッケ 五目煮 人参しりしり ウイナーソーセージ 香の物 ご飯	豚肉の甘酢炒め 和風ペンネ ほうれん草平焼き えび入り団子 香の物 ご飯	ひれかつ 昆布煮 玉ねぎのマリネ 生姜天 香の物 ご飯	サーモフライ きのこ野菜ソテー チンゲン菜とザーサイの和え物 水餃子 香の物 ご飯	ポークチャップ 栗かぼちゃコロッケ コーンソテー オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	鶏肉の西京焼き いんげんの玉子炒め しろ菜の胡麻和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	メンチカツ 五目切干大根 インゲンソテー 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)
	501 10.2 14.3 80.8 1.9	530 17.8 16.9 86.5 2.2	471 13.5 10.4 79.3 2.3	501 14.7 10.8 84.2 2	531 13 19.4 75.1 2.1	454 18.2 11.3 67.9 2.2	518 12.4 12.7 86.4 1.7
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)
	1377 31.1 27.9 246.9 6.4	1600 44.8 47.7 252.4 7.8	1464 41.6 35.4 238.3 5.8	1416 38.3 32.4 243.2 5.7	1549 42.3 45.9 234.9 6.9	1370 46.2 29.5 224.6 6.5	1634 37.4 55.5 244.7 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



週間献立表



曜日	日	月	火	水						
日付	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日						
朝	オムレツ オーロラソース 甘辛バーグ 人参しりしり フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 なすの肉味噌あん 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 柚子あん きのこソテー しる菜のおかか和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ ひじきと竹輪の煮物 切干大根のナムル 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)						
	479 12 12.5 77.3 1.9	489 13.7 11.7 80.1 2.2	401 13.5 7.2 68.9 2.4	432 13.6 8 76.2 1.9						
昼	鶏の唐揚げおろしソース／ほうれん草平焼き 高菜スパゲティ ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ ミートボール ひじき煮 香の物 ご飯	チキンステーキ 黒酢ソース ボンゴレスパゲティ 青梗菜の辛子和え 花型野菜揚げ 香の物 ご飯	肉団子の野菜あん／花天 焼きビーフン 揚げ餃子 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)						
	578 17.4 16.6 85.3 2.5	529 11 11.6 94.4 1.8	476 17.9 9.8 76.4 2.2	484 13.9 6.8 89.3 2.5						
おやつ	みかんゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&チーズクラッカー	窯焼きシュークリーム	黒棒&ソフトサラダ						
タ	赤魚の葱味噌焼き マカロニサラダ カレーコロッケ 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	八宝菜 韓国風サラダ たまねぎ棒 焼売 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き 大根ときゅうりの梅和え 水餃子 えび入り団子 香の物 ご飯	カレー ツイストマカロニサラダ 人参しりしり 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)						
	553 17.7 15.7 82.1 2	401 10.7 7.2 75.3 2.3	450 19.1 5.1 78.5 2.3	609 14.8 27.1 88.2 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)						
	1610 47.1 44.8 244.7 6.4	1419 35.4 30.5 249.8 6.3	1327 50.5 22.1 223.8 6.9	1525 42.3 41.9 253.7 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