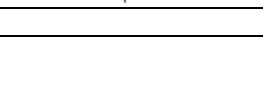


## マルコシ デイケア献立表



12月 週間献立表

曜日 日付	月	火	水	木	金	土
朝	 <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 404 12.4 8.5 68.2 1.5</p>	<p>12月1日</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 494 14.8 11.7 79.8 2</p>	<p>12月2日</p> <p>田舎煮 きのこソテー 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 426 12.3 10.5 75.6 2.2</p>	<p>12月3日</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 421 10 4.6 85.8 1.6</p>	<p>12月4日</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 517 11.4 14 83 2.1</p>	<p>12月5日</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 411 10 6.4 82.4 2</p>
昼	 <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 429 16.1 7.7 73 2.9</p>	<p>12月1日</p> <p>カニクリーミーコロッケ 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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 484 10.1 12.1 82.5 2.2</p>	<p>12月2日</p> <p>タラの生姜焼き かき揚げ 厚焼き玉子 ワインナーソーセージ 香の物 ご飯</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 519 17.7 15.2 74.4 1.8</p>	<p>12月3日</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 446 13.4 7.4 79.3 1.6</p>	<p>12月4日</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 537 12.1 15.5 84.9 2.2</p>	<p>12月5日</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 502 10.7 12.9 83.8 2.2</p>
おやつ	 <p>小倉羊羹＆ソフトサラダ 八宝菜 中華サラダ ミートボール 三色豆 香の物 ご飯</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 11.5 8 83.4 1.9</p>	<p>12月1日</p> <p>いちごゼリー</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 541 14.4 14.8 85.1 2.7</p>	<p>12月2日</p> <p>デミケーキ</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 594 13.3 21.3 85 3.2</p>	<p>12月3日</p> <p>チョコみるく＆チーズクラッカー</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 546 17.5 14 84.7 1.8</p>	<p>12月4日</p> <p>宇治抹茶ロールケーキ &amp; 鉄brasコレーケンウエハース</p> <p>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</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 573 15.7 23.3 75 2.2</p>	<p>12月5日</p> <p>マンゴープリン 鮭の香味ソース 大根サラダ 小松菜の胡麻和え 大学芋 香の物 ご飯</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 15.7 5.8 79.6 1.5</p>
夕	 <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 11.5 8 83.4 1.9</p>	<p>12月1日</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1519 39.3 38.6 247.4 6.9</p>	<p>12月2日</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1539 43.3 47 235 7.2</p>	<p>12月3日</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1413 40.9 26 249.8 5</p>	<p>12月4日</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1627 39.2 52.8 242.9 6.5</p>	<p>12月5日</p> <p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1356 36.4 25.1 245.8 5.7</p>
1日計	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1276 40 24.2 224.6 6.3</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1519 39.3 38.6 247.4 6.9</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1539 43.3 47 235 7.2</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1413 40.9 26 249.8 5</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1627 39.2 52.8 242.9 6.5</p>	<p>エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)</p> <p>1356 36.4 25.1 245.8 5.7</p>

\*表示してお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)

ご飯150g	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

## マルコシ デイケア献立表



## 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 ピーンズトマト 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	ツナボテト 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 ワインーソーセージ 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) 470 11.2 15.1 70.6 1.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 422 12.1 9.4 75.2 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 438 12 7.9 78.1 1.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 412 10.9 5.5 81.6 1.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 449 12.4 11 72.2 1.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 441 12.2 10.6 72.7 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 402 12.6 7.5 69.6 1.8
昼	オムレツ バーベキューソース ポンゴレスパゲティ 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	鮯の幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 焼壳 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 卯の花 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) 493 13.2 10.2 84.7 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 486 10.8 12.4 80.9 1.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 533 18.7 13.8 80 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 629 15.6 21.9 91.1 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 495 13.9 13.9 83.9 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 440 15.4 8.2 73.6 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 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	バウムクーヘン＆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＆ナツツ
夕	ハンバーグおろしソース 田舎煮 もやしの中華和え 焼壳 香の物 ご飯	縞模様の西京焼き 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 ワインーソーセージ 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 カニクリーミーコロッケ 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) 508 14.5 13.6 80.4 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 421 14.6 8 70.9 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 540 14.3 21.5 71.2 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 444 11.6 8.1 79.3 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 542 12.6 15.2 86.7 1.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 501 13.9 10.5 85.9 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (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

※表示してお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

## マルコシ デイケア献立表



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 ワインソースセージ 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	縞ホッケの生姜焼き 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 (kcal) 472 10.2 13.1 75.9 1.5	エネルギー・タンパク質 (kcal) 445 10.6 10.3 74.6 2.6	エネルギー・タンパク質 (kcal) 444 10.9 12.9 75.2 2	エネルギー・タンパク質 (kcal) 410 10.4 5.4 78 2.1	エネルギー・タンパク質 (kcal) 430 10.7 12.8 71.2 1.5	エネルギー・タンパク質 (kcal) 454 13.3 5.8 85.2 2.3	エネルギー・タンパク質 (kcal) 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	鯵のさけのこバター醤油 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 焼壳 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	味噌力ツ チャプチエ 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 (kcal) 436 13 9.1 72.9 2.1	エネルギー・タンパク質 (kcal) 501 21.8 8 82.3 2.5	エネルギー・タンパク質 (kcal) 523 19 14.3 77.2 2.5	エネルギー・タンパク質 (kcal) 546 13.2 16.7 82.8 2.8	エネルギー・タンパク質 (kcal) 432 15.6 4.7 77.6 2.3	エネルギー・タンパク質 (kcal) 482 13.7 9.7 82.3 2.3	エネルギー・タンパク質 (kcal) 504 14 12.9 81.5 3.3
夕	おやつ バランスパワー(果実たっぷり) 黒棒＆食物繊維＆全粒粉ウエハース	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	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	たべっ子うぶつ	デミケーキ
	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	鯵の照焼き 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 焼壳 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	鯵のピリ辛焼き 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 (kcal) 497 13.3 10.4 85.6 3.3	エネルギー・タンパク質 (kcal) 503 14.1 16 73.2 1.7	エネルギー・タンパク質 (kcal) 408 17.1 5.8 68.9 1.6	エネルギー・タンパク質 (kcal) 510 13.3 12.7 83.1 1.6	エネルギー・タンパク質 (kcal) 492 13.3 9.6 86 2.2	エネルギー・タンパク質 (kcal) 408 10.6 8.7 73.9 1.7	エネルギー・タンパク質 (kcal) 486 17.7 8.3 82.3 2.8
1日計	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1405 36.5 32.6 234.4 6.9	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1449 46.5 34.3 230.1 6.8	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1375 47 33 221.3 6.1	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1466 36.9 34.8 243.9 6.5	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1354 39.6 27.1 234.8 6	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1344 37.6 24.2 241.4 6.3	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1490 42.5 38.1 239.3 8.1

※表示してお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

## マルコシ デイケア献立表


**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 チャップチエ 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 焼壳 香の物 ご飯	ハムステーキ ツイストマカラニサラダ 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) 427 10.4 9.2 77.3 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) 466 10.3 10.5 80 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) 536 10.7 19 78.2 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) 405 10.9 8.3 75 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) 403 14.3 2.7 77.8 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) 451 10.7 10.6 76.9 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) 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 チョコレート	鯛の甘酢あん やきそば かぼちゃ煮 カニ風味焼壳 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) 449 10.5 4.4 88.8 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) 604 16.7 20.3 85.9 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) 457 17.4 6 80.8 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) 510 12.7 13.3 84 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) 615 15 23.8 82 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 465 17.3 7.6 79.8 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) 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	チョコみるく＆鉄フラコラーケンウエハース	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	バウムクーヘン＆ハッピーターン	もみじまんじゅう
夕	カニクリーミーコロッケ 五目煮 人参しりしり ワインソーセージ 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	サーモンフライ 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) 501 10.2 14.3 80.8 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) 530 17.8 16.9 86.5 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) 471 13.5 10.4 79.3 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) 501 14.7 10.8 84.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 531 13 19.4 75.1 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) 454 18.2 11.3 67.9 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) 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

※表示してお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

## マルコシ デイケア献立表



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 しろ菜のおかか和え ワインソーセージ 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) 479 12 12.5 77.3 1.9	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 489 13.7 11.7 80.1 2.2	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 401 13.5 7.2 68.9 2.4	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 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 ポンゴレスパゲティ 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) 578 17.4 16.6 85.3 2.5	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 529 11 11.6 94.4 1.8	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 476 17.9 9.8 76.4 2.2	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 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	窯焼きショートクリーム	黒棒＆ソフトサラダ
夕	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 焼壳 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) 553 17.7 15.7 82.1 2	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 401 10.7 7.2 75.3 2.3	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 450 19.1 5.1 78.5 2.3	エネルギー・タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 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)					
	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		

※表示してお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

