



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) 40 脂質(g) 24.2 炭水化物(g) 224.6 塩分(g) 6.3 | エネルギー(kcal) 39.3 脂質(g) 38.6 炭水化物(g) 247.4 塩分(g) 6.9 | エネルギー(kcal) 43.3 脂質(g) 47 炭水化物(g) 235 塩分(g) 7.2 | エネルギー(kcal) 40.9 脂質(g) 26 炭水化物(g) 249.8 塩分(g) 5 | エネルギー(kcal) 39.2 脂質(g) 52.8 炭水化物(g) 242.9 塩分(g) 6.5 | エネルギー(kcal) 36.4 脂質(g) 25.1 炭水化物(g) 245.8 塩分(g) 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 | 鰯の幽庵焼き 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 | オーツクラッチチョコチップ&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 |

12月

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 |



週間献立表



| 曜日 | | | | | 木 1月1日 | 金 1月2日 | 土 1月3日 |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 日付 | | | | | | | |
| 朝 | | | | | ジャーマンポテト 白菜サラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯 | 大根のそぼろあん 焼きビーフン 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯 | ハムステーキ コールスローサラダ インゲンソテー 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) 417 10.3 7.3 79 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) 462 10.9 9.9 80.5 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) 482 11.5 15 73.2 2.3 |
| 昼 | | | | | サーモンフライ ナポリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物 ご飯 | 根菜つくね／フライドポテト 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 | 甘辛唐揚げ 中華春雨 水餃子 えび入り団子 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) 507 14.1 12.2 83.1 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) 515 12.7 12.6 86.4 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) 566 16.9 12.4 93.8 2.9 |
| おやつ | | | | | たべっ子どうぶつ | バランスパワー(果実たっぷり) | カスタードプリン |
| タ | | | | | おろしハンバーグ 肉野菜炒め 高野豆腐煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯 | 赤魚の山椒照り焼き 大葉香るサクサク春巻き ひじき煮 青菜の辛子和え 香の物 ご飯 | ポークさっぱり炒め 白菜サラダ 茄子の生姜醤油 きゅうりのなめたけ和え 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) 524 14.4 16.9 77.6 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) 421 15.1 4.8 77.1 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) 462 14.1 22.1 66.8 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) 1448 38.8 36.4 239.7 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) 1398 38.7 27.3 244 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) 1510 42.5 49.5 233.8 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 | 1月4日 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 |
| 朝 | オムレツ ホワイトソース マカロニサラダ ツナマリネ フルーツ 香の物 ご飯 | 豚肉と野菜のゆず塩炒め 炊き合わせ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯 | ハンバーグ デミグラスソース 和風ひじきサラダ かぼちゃ煮 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 | オムレツ 野菜あんかけ 鶏肉と大根の煮物 青菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯 | 鰯のごま焼き 南瓜のいとこ煮 蒸し鶏と青菜の梅和え フルーツ 香の物 ご飯 | 大根のそぼろあん チャプチェ たまねぎ棒 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) |
| | 485 10 12.9 79.6 2.2 | 421 10.5 9.7 71.7 1.7 | 461 10.5 13 74.8 1.9 | 448 11.8 10.2 76.1 2.2 | 491 11.5 11.8 81.5 2.8 | 418 16.2 3.6 77.9 1.7 | 419 10.9 5.2 80.1 2.5 |
| 昼 | ハムマヨサラダフライ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物 ご飯 | お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 青菜のソテー 香の物 ご飯 | 梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー 卵の花 香の物 ご飯 | メパルの幽庵焼き じゃが芋のそぼろあん 水餃子 大豆の煮物 香の物 ご飯 | 肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き 小松菜のナムル 玉ねぎボール 香の物 ご飯 | チキンカレー 白菜のコーンサラダ クリーミーかにフライ フルーツ 福神漬 | タラの西京焼き マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 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) |
| | 456 11.2 8.9 80.1 1.6 | 575 12.5 20.7 82.2 1.5 | 473 12.2 8.6 85.7 2.7 | 489 19.8 6.9 85.7 2.8 | 497 11.3 13.5 81 2.2 | 642 17.4 22.8 88.8 2.8 | 471 16.8 10 75.4 1.7 |
| おやつ | デミケーキ | どら焼き&鉄ガラスコーゲンウエハース | 小倉羊羹&えびせん | いちごゼリー | 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 | ココナッツサブレ |
| タ | 厚揚げの中華あんかけ 大根の青じそサラダ 甘辛肉団子 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯 | サーモンフライ なすの肉味噌あん もやしのナムル オムレツ 香の物 ご飯 | 豆腐ステーキ野菜あん キャベツサラダ 白菜と蒸し鶏の和え物 枝豆天 香の物 ご飯 | 牛肉コロッケ マカロニサラダ たまねぎ棒 切干大根のゆず風味 香の物 ご飯 | 鶏の山椒焼き 炊き合わせ 白菜とカニかまのゴマドレ和え えび入り団子 香の物 ご飯 | とんかつ 切干大根煮 人参とツナの玉子炒め うぐいす豆 香の物 ご飯 | ポークチャップ 揚げ出し豆腐 オクラのなめたけ和え かぼちゃ煮 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) |
| | 441 11.3 7.1 80.5 3.4 | 513 14.9 14.6 77.5 1.9 | 432 10.2 10 73.6 2.2 | 598 11.2 17.3 97.2 1.7 | 511 19.6 13.8 74.6 2.6 | 515 16.4 11.5 84.3 1.7 | 523 15.1 17.7 75.7 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) |
| | 1382 32.5 28.9 240.2 7.2 | 1509 37.9 45 231.4 5.1 | 1366 32.9 31.6 234.1 6.8 | 1535 42.8 34.4 259 6.7 | 1499 42.4 39.1 237.1 7.6 | 1575 50 37.9 251 6.2 | 1413 42.8 32.9 231.2 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 | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 |
| 朝 | ジャーマンポテト キャベツのカニカマサラダ 甘辛バーグ フルーツ 香の物 ご飯 | 鶏の照焼き 切干大根のそぼろ炒め インゲンのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯 | 厚揚げのそぼろあん ひじきサラダ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯 | メバルのごま焼き スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯 | てりやきハンバーグ ひじきの炒り煮 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯 | 野菜炒め なすの肉味噌あん 青梗菜のソテー 昆布豆 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 水餃子 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) |
| | 452 10.1 10.6 80 1.9 | 436 13.9 7.4 75.7 1.8 | 431 10.9 10.3 72.8 2.1 | 420 14.5 6.4 73.4 1.9 | 424 10.1 8.6 75.2 1.7 | 448 10.5 12.5 71.3 1.8 | 443 10.3 7.6 80.6 1.6 |
| 昼 | オムレツ オーロラソース クラムチャウダー 青菜の炒め物 金時豆 香の物 ご飯 | 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン 棒さつま揚げ 焼売 香の物 ご飯 | 鰯の山椒照り焼き ナポリタン あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物 ご飯 | チキン南蛮 タルタルソース 白菜サラダ がんも煮 茄子の煮びたし 香の物 ご飯 | 鰹の香味焼き 炊き合わせ オムレツ しそ風味根菜サラダ 香の物 ご飯 | 豚肉の生姜焼き 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 香の物 ご飯 | 豆腐ハンバーグ きのこあん 田舎煮 ポテトサラダ つきこんのピリ辛炒め 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) |
| | 525 12.4 14.8 82.2 2 | 475 10.8 10 82.8 2.3 | 461 18.3 5.4 81.8 2.6 | 610 15.6 21.6 84.9 2.8 | 416 17.5 4.4 73.8 2.5 | 580 16.3 21.1 80.1 2.8 | 465 13.6 7.5 84.5 3.4 |
| おやつ | 窯焼きシュークリーム | シャインマスカットゼリー | パウムクーヘン&チーズクラッカー | 宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉ウエハース | もみじまんじゅう | チョコみるく&ポテトフライ | 白桃ゼリー |
| タ | 赤魚の幽庵焼き 豚バラ大根 花型さつま揚げ 水餃子 香の物 ご飯 | 肉じゃがコロッケ/ハムステーキ 白菜と竹輪の塩昆布和え スクランブルエッグ 大豆煮 香の物 ご飯 | 根菜つくねバーグ 南瓜のいとこ煮 コーンソテー オクラのおかか和え 香の物 ご飯 | 肉じゃが 大根サラダ しろ菜の辛子和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯 | 厚揚げのすき煮風 さつまいもの天ぷら インゲンの胡麻和え 焼売 香の物 ご飯 | ヤンニョムチキン フレンチサラダ 高野豆腐煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯 | ポークチャップ 昆布煮 花天 しろ菜のおかか和え 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) |
| | 449 17.1 5.8 78 2.8 | 488 13.5 13.3 76.5 2.6 | 506 13 8.3 92.4 3.1 | 438 10.1 11.5 76.1 2 | 508 11.2 15.3 80 1.6 | 574 17.7 15.5 87.9 2.9 | 526 14.7 19.2 73.1 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) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) |
| | 1426 39.6 31.2 240.2 6.7 | 1399 38.2 30.7 235 6.7 | 1398 42.2 24 247 7.8 | 1468 40.2 39.5 234.4 6.7 | 1348 38.8 28.3 229 5.8 | 1602 44.5 49.1 239.3 7.5 | 1434 38.6 34.3 238.2 7.7 |

※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 | 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 |
| 朝 | ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯 | 田舎煮 キャベツのカニカマサラダ しろ菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯 | ほっけの照焼き 大豆とひじきの煮物 ごぼうサラダ フルーツ 香の物 ご飯 | ジャーマンポテト ナポリタン オクラのさっぱり和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯 | オムレツ オーロラソース 大根のカニカマあん インゲンの胡麻和え 金時豆 香の物 ご飯 | ハムステーキ 田舎煮 しろ菜のナムル フルーツ 香の物 ご飯 | 豚肉と野菜のゆず塩炒め 五目切干大根 大学芋 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) |
| | 519 13.7 14.9 80.2 2.2 | 434 10.4 12.3 69 1.8 | 423 13.5 8.1 72 2 | 422 10.6 5.8 82.9 1.8 | 430 10 5.9 81.7 2.1 | 437 10.5 11.3 71.5 2.3 | 456 11 8.8 82.5 1.7 |
| 昼 | 酢鶏／生姜揚げ餃子 チャブチェ 小松菜のピーナッツ和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯 | メバルの生姜焼き ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯 | ハヤシライス キャベツサラダ フライドポテト もやしのソテー フルーツ | 味噌カツ 中華春雨サラダ 肉焼売 卵の花 香の物 ご飯 | ハンバーグ パーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 切干大根のゆず風味 香の物 ご飯 | タラのおろしソース 野菜炒め 花さつま えび入り団子 香の物 ご飯 | 鶏の照り焼き／ピーマン肉詰めフライ シルバーサラダ 大豆の豆板醤炒め 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) |
| | 435 11.3 4.2 86 2.4 | 528 17.5 14.4 79.6 2.3 | 579 11.9 22.6 80.9 2.9 | 564 16.6 14.7 90.5 2.6 | 494 13.8 11.9 81.7 2.8 | 408 18.7 2.8 74.1 2.8 | 630 16 14.6 79.5 1.3 |
| おやつ | たべっ子どうぶつ | チョコレートパイ&えびせん | みかんゼリー | 小倉羊羹&ハッピーターン | 黒棒&鉄棒スコーゲンウエース | いちごゼリー | オーツクランチチョコチップ&ナッツ |
| タ | 鯨の幽庵焼き きのこソテー 蓮根金平 えび入り団子 香の物 ご飯 | 油淋鶏 スクランブルエッグ オクラの塩昆布和え うぐいす豆 香の物 ご飯 | 肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き チンゲン菜の炒め物 花型さつま揚げ 香の物 ご飯 | 八宝菜 金平ごぼう 小松菜のピーナッツ和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯 | チキンステーキマトソース ひじきサラダ 人参のしりしり ウインナーソーセージ 香の物 ご飯 | さっくりメンチカツ 炊き合わせ さつま芋サラダ 白菜のおかか和え 香の物 ご飯 | 鰯のピリ辛焼き やきそば 高野豆腐煮 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) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) |
| | 466 19.5 6.6 79.3 2.8 | 498 15.3 9.6 84.7 1.8 | 566 16.6 19.7 80.4 2.6 | 427 10.6 6.9 79.2 2.4 | 503 18.5 16.5 69.2 2.8 | 567 13 17.5 87.2 2 | 467 17.9 6.3 81.7 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) |
| | 1420 44.5 25.7 245.5 7.4 | 1460 43.2 36.3 233.3 5.9 | 1568 42 50.4 233.3 7.5 | 1413 37.8 27.4 252.6 6.8 | 1427 42.3 34.3 232.6 7.7 | 1412 42.2 31.6 232.8 7.1 | 1553 44.9 29.7 243.7 4.8 |

※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 | 1月25日 | 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | 1月30日 | 1月31日 |
| 朝 | ハンバーグ ホワイトソース 白菜サラダ 小松菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯 | スクランブルエッグ 野菜炒め 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯 | メバルの山椒焼き ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯 | ハムステーキ 五目卵の花 オクラのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯 | ツナポテト きのこソテー ミートボール 金時豆 香の物 ご飯 | ほっけの塩焼き 炊き合わせ 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯 | 大根のそぼろあん シルバーサラダ 肉焼売 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) |
| | 423 10 9.5 73.5 1.9 | 480 14.5 10.6 80.1 1.9 | 413 13.9 4.8 76 2.5 | 452 10.8 12.3 72.7 2.2 | 432 12.6 5.6 84.2 1.9 | 406 13.5 6.5 71.7 1.9 | 438 10.1 8.4 79 1.8 |
| 昼 | ベーコンカレーフライ 焼きビーフン がんも煮 ウインナー 香の物 ご飯 | 肉団子の甘酢あん／揚げ餃子 中華サラダ 厚焼き玉子 しろ菜のナムル 香の物 ご飯 | 牛肉コロッケ 大根の青じそサラダ 厚揚げの生姜煮 焼売 香の物 ご飯 | 赤魚の中華あん ペンネサラダ インゲンソテー 三色豆 香の物 ご飯 | サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 | 鶏天の黒酢あん／茄子の南蛮漬け キャベツサラダ オムレツ 大豆の煮物 香の物 ご飯 | 鰯の柚子味噌焼き マカロニサラダ 蓮根金平 白菜の煮浸し 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) |
| | 508 10.1 15.8 78.3 1.9 | 498 14.1 10.4 85.8 3 | 506 10.7 11.9 87.3 1.4 | 510 17 11.4 82.2 1.7 | 652 12.7 29 84.2 3.1 | 556 15.2 18.9 80.1 2.6 | 506 17.8 12.8 77.4 2.1 |
| おやつ | メープルクリームワッフル | バウムクーヘン&ソフトサラダ | デミケーキ | ココナッツサブレ | マンゴープリン | どら焼き&チーズクラッカー | シャインマスカットゼリー |
| タ | 豚肉と木耳の玉子炒め 肉じゃがコロッケ 茄子の生姜醤油 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯 | 鶏の香草パン粉焼き／ハムステーキ マカロニサラダ きゅうりと竹輪のなめたけ和え 金時豆 香の物 ご飯 | 豚肉のボン酢炒め 昆布煮 しろ菜の胡麻和え ミートボール 香の物 ご飯 | ヤンニョムチキン 大根の中華サラダ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 ご飯 | 厚揚げジャージャンソース クリーミーかにフライ 白菜サラダ えび入り団子 香の物 ご飯 | ハンバーグ トマトソース ボンゴレスパゲティ 青梗菜のおかか和え もやしのナムル 香の物 ご飯 | カレーコロッケ なすの肉味噌あん ハムと玉ねぎのマリネ 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) |
| | 518 13.6 19.6 70.9 2.1 | 535 15.6 16 79.6 2 | 515 14.6 17.5 75.3 2.8 | 540 15.5 12.6 87.4 3.1 | 527 14.6 12.8 85.7 2.7 | 481 14.2 12.4 77.5 2.7 | 548 10.7 15.9 88.2 2.2 |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 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) |
| | 1449 33.7 44.9 222.7 5.9 | 1513 44.2 37 245.5 6.9 | 1434 39.2 34.2 238.6 6.7 | 1502 43.3 36.3 242.3 7 | 1611 39.9 47.4 254.1 7.7 | 1443 42.9 37.8 229.3 7.2 | 1492 38.6 37.1 244.6 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 |

