

12月 週間献立表

曜日 日付	月	火	水	木	金	土	
朝	 	12月1日 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	12月2日 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	12月3日 田舎煮 きのこソテー 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	12月4日 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	12月5日 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	12月6日 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		エネルギー: 404 kcal タンパク質: 12.4 g 脂質: 8.5 g 炭水化物: 68.2 g 塩分: 1.5 g	エネルギー: 494 kcal タンパク質: 14.8 g 脂質: 11.7 g 炭水化物: 79.8 g 塩分: 2 g	エネルギー: 426 kcal タンパク質: 12.3 g 脂質: 10.5 g 炭水化物: 75.6 g 塩分: 2.2 g	エネルギー: 421 kcal タンパク質: 10 g 脂質: 4.6 g 炭水化物: 85.8 g 塩分: 1.6 g	エネルギー: 517 kcal タンパク質: 11.4 g 脂質: 14 g 炭水化物: 83 g 塩分: 2.1 g	エネルギー: 411 kcal タンパク質: 10 g 脂質: 6.4 g 炭水化物: 82.4 g 塩分: 2 g
夕	 	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	タラの生姜焼き かき揚げ 厚焼き玉子 ウィンナーソーセージ 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		エネルギー: 429 kcal タンパク質: 16.1 g 脂質: 7.7 g 炭水化物: 73 g 塩分: 2.9 g	エネルギー: 484 kcal タンパク質: 10.1 g 脂質: 12.1 g 炭水化物: 82.5 g 塩分: 2.2 g	エネルギー: 519 kcal タンパク質: 17.7 g 脂質: 15.2 g 炭水化物: 74.4 g 塩分: 1.8 g	エネルギー: 446 kcal タンパク質: 13.4 g 脂質: 7.4 g 炭水化物: 79.3 g 塩分: 1.6 g	エネルギー: 537 kcal タンパク質: 12.1 g 脂質: 15.5 g 炭水化物: 84.9 g 塩分: 2.2 g	エネルギー: 502 kcal タンパク質: 10.7 g 脂質: 12.9 g 炭水化物: 83.8 g 塩分: 2.2 g
1日計		エネルギー: 1276 kcal タンパク質: 40 g 脂質: 24.2 g 炭水化物: 224.6 g 塩分: 6.3 g	エネルギー: 1519 kcal タンパク質: 39.3 g 脂質: 38.6 g 炭水化物: 247.4 g 塩分: 6.9 g	エネルギー: 1539 kcal タンパク質: 43.3 g 脂質: 47 g 炭水化物: 235 g 塩分: 7.2 g	エネルギー: 1413 kcal タンパク質: 40.9 g 脂質: 26 g 炭水化物: 249.8 g 塩分: 5 g	エネルギー: 1627 kcal タンパク質: 39.2 g 脂質: 52.8 g 炭水化物: 242.9 g 塩分: 6.5 g	エネルギー: 1356 kcal タンパク質: 36.4 g 脂質: 25.1 g 炭水化物: 245.8 g 塩分: 5.7 g

※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すので、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

12月 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) (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) (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) (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) (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) (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) (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) (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	栗かぼちやコロッケ／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	鮭の幽庵焼き 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 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) 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) (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) (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) (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) (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) (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) (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 ¹ 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) (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) (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) (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) (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) (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) (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) (g) 407 10.3 9.1 69.6 1.8

※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



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	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	味噌カツ 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 ¹ 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
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	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	たべっとうぶつ	デミケーキ	
	九条ねぎ入りオムレツ／肉焼壳 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	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
夕	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
	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



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 (kcal) 427 10.4 9.2 77.3 1.6	エネルギー・タンパク質 (kcal) 466 10.3 10.5 80 2.2	エネルギー・タンパク質 (kcal) 536 10.7 19 78.2 1.8	エネルギー・タンパク質 (kcal) 405 10.9 8.3 75 1.8	エネルギー・タンパク質 (kcal) 403 14.3 2.7 77.8 1.8	エネルギー・タンパク質 (kcal) 451 10.7 10.6 76.9 2.4	エネルギー・タンパク質 (kcal) 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	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 (kcal) 449 10.5 4.4 88.8 2.9	エネルギー・タンパク質 (kcal) 604 16.7 20.3 85.9 3.4	エネルギー・タンパク質 (kcal) 457 17.4 6 80.8 1.7	エネルギー・タンパク質 (kcal) 510 12.7 13.3 84 1.9	エネルギー・タンパク質 (kcal) 615 15 23.8 82 3	エネルギー・タンパク質 (kcal) 465 17.3 7.6 79.8 1.9	エネルギー・タンパク質 (kcal) 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 (kcal) 501 10.2 14.3 80.8 1.9	エネルギー・タンパク質 (kcal) 530 17.8 16.9 86.5 2.2	エネルギー・タンパク質 (kcal) 471 13.5 10.4 79.3 2.3	エネルギー・タンパク質 (kcal) 501 14.7 10.8 84.2 2	エネルギー・タンパク質 (kcal) 531 13 19.4 75.1 2.1	エネルギー・タンパク質 (kcal) 454 18.2 11.3 67.9 2.2	エネルギー・タンパク質 (kcal) 518 12.4 12.7 86.4 1.7
1日計	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1377 31.1 27.9 246.9 6.4	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1600 44.8 47.7 252.4 7.8	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1464 41.6 35.4 238.3 5.8	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1416 38.3 32.4 243.2 5.7	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1549 42.3 45.9 234.9 6.9	エネルギー・タンパク質 (kcal) 1370 46.2 29.5 224.6 6.5	エネルギー・タンパク質 (kcal) 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



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) (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) (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) (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) (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) (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) (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) (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) (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	焼き焼きシュークリーム	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) (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) (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) (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) (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) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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





週間献立表

曜日	1月1日	1月2日	1月3日
日付			
朝			
昼			
おやつ			
夕			
1日計	エネルギー(kcal) 1448 タンパク質(g) 38.8 脂質(g) 36.4 炭水化物(g) 239.7 塩分(g) 6.5	エネルギー(kcal) 1398 タンパク質(g) 38.7 脂質(g) 27.3 炭水化物(g) 244 塩分(g) 6.8	エネルギー(kcal) 1510 タンパク質(g) 42.5 脂質(g) 49.5 炭水化物(g) 233.8 塩分(g) 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



1月 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 かばちゃ煮 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	鯛のごま焼き 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 チャプチエ たまねぎ棒 焼壳 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) 485 10 12.9 79.6 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) 421 10.5 9.7 71.7 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) 461 10.5 13 74.8 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) 448 11.8 10.2 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) 491 11.5 11.8 81.5 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) 418 16.2 3.6 77.9 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) 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	メバルの幽庵焼き 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) 456 11.2 8.9 80.1 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) 575 12.5 20.7 82.2 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) 473 12.2 8.6 85.7 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) 489 19.8 6.9 85.7 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) 497 11.3 13.5 81 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) 642 17.4 22.8 88.8 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) 471 16.8 10 75.4 1.7
おやつ	デミケーキ	どら焼き＆鉄brasコラーゲンウハース	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
夕	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) 441 11.3 7.1 80.5 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) 513 14.9 14.6 77.5 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) 432 10.2 10 73.6 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) 598 11.2 17.3 97.2 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) 511 19.6 13.8 74.6 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) 515 16.4 11.5 84.3 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) 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) 1382 32.5 28.9 240.2 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) 1509 37.9 45 231.4 5.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1366 32.9 31.6 234.1 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) 1535 42.8 34.4 259 6.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1499 42.4 39.1 237.1 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) 1575 50 37.9 251 6.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1413 42.8 32.9 231.2 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





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 焼壳 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	鰯の香味焼き 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&食物繊維と全粒粉エヘルス	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
夕	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 焼壳 香の物 ご飯	ヤンニヨムチキン 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



1月 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 ¹ ワインソーセージ 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) 519 13.7 14.9 80.2 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) 434 10.4 12.3 69 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) 423 13.5 8.1 72 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 422 10.6 5.8 82.9 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) 430 10 5.9 81.7 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) 437 10.5 11.3 71.5 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 456 11 8.8 82.5 1.7
昼	酢鶏／生姜揚げ餃子 チャップチエ 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 ¹ 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) 435 11.3 4.2 86 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) 528 17.5 14.4 79.6 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) 579 11.9 22.6 80.9 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) 564 16.6 14.7 90.5 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) 494 13.8 11.9 81.7 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) 408 18.7 2.8 74.1 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) 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&鉄ラスクローランウェハース	いちごゼリー	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
夕	鯛の幽庵焼き きのこソテー ¹ 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	チキンステーキトマトソース ひじきサラダ 人参のしりしり ワインソーセージ 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) 466 19.5 6.6 79.3 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) 498 15.3 9.6 84.7 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) 566 16.6 19.7 80.4 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) 427 10.6 6.9 79.2 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) 503 18.5 16.5 69.2 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) 567 13 17.5 87.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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) 1420 44.5 25.7 245.5 7.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1460 43.2 36.3 233.3 5.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1568 42 50.4 233.3 7.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1413 37.8 27.4 252.6 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) 1427 42.3 34.3 232.6 7.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1412 42.2 31.6 232.8 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) 1553 44.9 29.7 243.7 4.8

※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





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	ツナボテト 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) 423 10 9.5 73.5 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) 480 14.5 10.6 80.1 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) 413 13.9 4.8 76 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) 452 10.8 12.3 72.7 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 432 12.6 5.6 84.2 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) 406 13.5 6.5 71.7 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) 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 ワインナー ⁺ 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) 508 10.1 15.8 78.3 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 14.1 10.4 85.8 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 506 10.7 11.9 87.3 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) 510 17 11.4 82.2 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) 652 12.7 29 84.2 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) 556 15.2 18.9 80.1 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) 506 17.8 12.8 77.4 2.1
夕	メープルクリームワッフル パウムクーヘン&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	
	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	豚肉のポン酢炒め 昆布煮 しろ菜の胡麻和え ミートボール 香の物 ご飯	ヤンニヨムチキン 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 ポンゴレスパゲティ 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 ワインソーセージ 香の物 ご飯
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) 518 13.6 19.6 70.9 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) 535 15.6 16 79.6 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 515 14.6 17.5 75.3 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) 540 15.5 12.6 87.4 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) 527 14.6 12.8 85.7 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) 481 14.2 12.4 77.5 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) 548 10.7 15.9 88.2 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) 1449 33.7 44.9 222.7 5.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1513 44.2 37 245.5 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) 1434 39.2 34.2 238.6 6.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1502 43.3 36.3 242.3 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1611 39.9 47.4 254.1 7.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1443 42.9 37.8 229.3 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) 1492 38.6 37.1 244.6 6.1

※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

今年もよろしく
よ願いします

