



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝	オムレツ キャベツのコーンサラダ しろ菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ツナポテト 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ハムステーキ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 柚子あん 切干大根のそぼろ炒め チンゲン菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 煮物 白菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 韓国風春雨炒め 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	肉じゃが 白菜のサラダ 卵の花 三色豆 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)
	480 11.4 11.7 80.3 1.7	406 11.1 5.9 76.6 1.7	406 10.3 9.7 72 2	402 12.4 5.2 74.4 2	423 12.9 8.3 71.7 1.7	408 10.1 8.1 71.6 1.9	465 11.4 9.6 88.1 1.8
昼	クラッシュハムカツ 粒マスタード ボンゴレスパゲティ もやしのソテー 青梗菜の中華和え 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 蒸し鶏の中華サラダ 卵の花 インゲンソテー 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き 高菜パスタ 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆の煮物 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしくれ煮／南部ちくわ天 チャプチェ ブロッコリーのサラダ 餃子 香の物 ご飯	チキンカレー ツイストマカロニサラダ しろ菜のソテー フルーツ 福神漬	タラの香味ソース 和風ひじきサラダ 青梗菜のごま和え 肉焼売 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん／生姜揚げ餃子 焼きビーフン もやしのナムル 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)
	447 11.3 9.3 78.2 2.1	442 12.4 7.8 79.1 3.3	451 18.7 5.3 80.3 2	468 11.8 12 82.9 2.1	656 17.8 25.1 86.4 2.7	439 17.5 6.3 76.4 2.6	455 11.4 6.5 85.7 2.7
おやつ	もみじまんじゅう	いちごゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&ハッピーターン	みかんゼリー	窯焼きシュークリーム	小倉羊羹&食物繊維と全粒粉ウエハース	バランスパワー(果実たっぷり)
タ	豚肉の中華旨煮 大葉香る春巻き ブロッコリーソテー キャベツのカニカマ和え 香の物 ご飯	メンチカツ あさりと大根の時雨煮 青菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	ポークチャップ 玉子炒め 花型さつま揚げ ポテトサラダ 香の物 ご飯	鶏ホツケの照り焼き 大根の青じそサラダ かぼちゃ煮 えび入り団子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ もやしと高菜の炒めもの 高野豆腐煮 揚げボール 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 大葉香る春巻き 茄子の南蛮漬け ポテトサラダ 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ 五目切干大根 きゅうりと蒸し鶏の酢の物 オムレツ 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)
	464 11.5 11.1 78.7 1.9	501 13.1 13.9 79.1 1.7	516 14.4 19.4 70.2 2.1	454 16.8 7 78.1 2.4	476 10.3 11.1 82.7 1.2	494 10 14.7 82.5 2.4	513 15.6 13 80.1 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1391 34.2 32.1 237.2 5.7	1349 36.6 27.6 234.8 6.7	1373 43.4 34.4 222.5 6.1	1324 41 24.2 235.4 6.5	1555 41 44.5 240.8 5.6	1341 37.6 29.1 230.5 6.9	1433 38.4 29.1 253.9 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



2月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝	ハムステーキ マカロニソテー ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 田舎煮 しろ菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 山菜パスタ ブロッコリーの胡麻和え 焼売 香の物 ご飯	豆腐ステーキおろしあん コールスローサラダ 炒り玉子 うぐいす豆 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきサラダ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト キャベツの胡麻サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	タラの葱味噌焼き 五目卵の花 もやしのソテー 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)
	502 13 11.3 84.3 2	492 11 12.5 81.1 2.4	409 10.6 6.5 78.5 2.1	462 10.2 10.3 79.4 2	421 10.8 9.2 72.2 1.8	424 10 7.7 79.4 1.8	392 15 4.7 69.8 1.8
昼	えびかつ 大根サラダ 人参のしりしり クワイのカレー炒め 香の物 ご飯	鰯の照り焼き 中華春雨 がんも煮 青菜のナムル 香の物 ご飯	黒酢鶏 白菜サラダ 厚焼き玉子 卵の花 香の物 ご飯	鯖ホッケの野菜あん ペンネアラビアータ 甘辛バーグ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ ハムマリネ 焼売 香の物 ご飯	ハートのハンバーグ クラムチャウダー 小松菜のおかか和え ショコラブチケーキ 香の物 ご飯	鶏天 おろしソース キャベツサラダ 青菜の胡麻和え さつま芋のレモンあん 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)
	492 11.1 13.7 79.2 1.9	459 17.6 7.5 77.5 2.5	522 15.8 12.1 85.2 2.3	519 17.8 12.8 80.9 2.8	533 11.3 12.3 93.8 2	519 16.1 11 87.9 2.3	438 10.9 7.5 80.3 2.2
おやつ	白桃ゼリー	黒棒&チーズクラッカー	カスタードプリン	たべっ子どうぶつ	チョコみるつく&ソフトサラダ	ココナッツサブレ	メープルクリームワッフル
タ	ホキの葱味噌焼き 青梗菜とカニカマの和え物 高野豆腐煮 水餃子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ きのこソテー あさりの佃煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯	肉団子のトマトソース マカロニサラダ 小松菜のソテー かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ひれかつ 昆布煮 チンゲン菜のナムル 玉ねぎボール 香の物 ご飯	絹厚揚げのそぼろあん／生姜餃子 チャプチェ 蒸し鶏ときゅうりのなめたけ和え オムレツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き 切干大根煮 コーンソテー えび入り団子 香の物 ご飯	カレーライス シルバーサラダ 大豆の炒り煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	401 17 4.6 71.4 2.3	511 11.7 12.3 86.5 1.7	538 15.2 14.3 84.7 2.7	446 13.3 9.5 75.1 2.2	441 11.1 7.9 78.4 2.1	534 20.4 11.8 84.4 2.6	531 12.5 16.6 88.6 3.1

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)
	1395 41.1 29.6 234.9 6.2	1462 40.3 32.3 245.1 6.6	1469 41.6 32.9 248.4 7.1	1427 41.3 32.6 235.4 7	1395 33.2 29.4 244.4 5.9	1477 46.5 30.5 251.7 6.7	1361 38.4 28.8 238.7 7.1

※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



2月

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
朝	てりやきハンバーグ ツイストマカロニサラダ 茄子のトマト煮 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ野菜あんかけ キャベツのイタリアンドレッシング 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 ブロッコリーマヨ和え かに風味焼売 香の物 ご飯	鶏の照焼き キャベツとウインナーのコンソメ煮 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め ナポリタン ウインナー うぐいす豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ マカロニサラダ オクラのおかか和え 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 炊き合わせ 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)
	519 10.3 17.5 77.5 1.5	508 10.5 16.2 77.9 1.5	510 11.2 15 80.5 2.5	410 12.9 6.1 73.6 1.8	452 11.2 9.2 79.1 1.3	508 14.5 13.4 81 1.4	409 10.5 5.8 76.9 1.9
昼	オムレツ 野菜炒め パンブキンサラダ ブロッコリーソテー 香の物 ご飯	菜の花の辛し和えコロッケ やきそば ほうれん草平焼き 小松菜のソテー 香の物 ご飯	タラの幽庵焼き 春雨サラダ オクラの塩昆布和え 水餃子 香の物 ご飯	ハヤシライス 蓮根ひじきサラダ 切干大根のそぼろ炒め フルーツ 香の物	ホキの野菜甘酢あん あさりと大根の時雨煮 棒さつま揚げ チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	味噌カツ 白菜サラダ ブロッコリーのバターソテー オムレツ 香の物 ご飯	鶏の照り焼き／カレーコロッケ シルバーサラダ 小松菜の煮浸し 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)
	492 11.3 14.1 77.9 2.3	509 10.1 11.7 88 1.9	423 16.1 3.1 79.7 2.7	586 12.1 20.7 86.4 3.6	401 16.2 2.3 76 2.5	501 15.9 11.9 79.9 2.3	538 12.9 14.7 86.8 1.5
おやつ	オートクランチチョコチップ＆ナッツ	デミケーキ	チョコレートパイ＆ポテトフライ	どら焼き&鉄フライスコーゲンウエース	いちごゼリー	バウムクーヘン&ハッピーターン	みかんゼリー
タ	サーモンフライ 炒り豆腐 しろ菜の煮浸し ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ポークチャップ 白菜サラダ ツキコン金平 大学芋 香の物 ご飯	油淋鶏 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え かにかま入り卵炒め 香の物 ご飯	ほっけのピリ辛焼き ブロッコリーサラダ クワイの粒マスタード和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	肉じゃがコロッケ 焼きビーフン 高野豆腐煮 オムレツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 南瓜のいとこ煮 もやしのナムル 花型さつま 香の物 ご飯	中華うま煮 大葉香る春巻き インゲンソテー ポテトサラダ 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)
	496 17.3 13.1 74.8 1.7	531 11.5 18.3 79.9 2	513 16.5 12.3 80.5 2.6	489 15.3 15.5 70.4 1.6	507 10.2 11.4 88.8 1.7	561 15.4 19.5 80.6 2.5	493 10.7 16.1 75.1 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)
	1507 38.9 44.7 230.2 5.5	1548 32.1 46.2 245.8 5.4	1446 43.8 30.4 240.7 7.8	1485 40.3 42.3 230.4 7	1360 37.6 22.9 243.9 5.5	1570 45.8 44.8 241.5 6.2	1440 34.1 36.6 238.8 5.1

※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



2月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
朝	ポークチャップ キャベツのツナサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	鶏ホッケの生姜焼き スクランブルエッグ 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 蓮根金平 大豆煮 ウインナー 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌あん ハムと玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ フレンチサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが きのこソテー ウインナー フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 五目卵の花 人参のしりしり 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)
	411 11.2 13.4 69.2 1.6	381 14 6 65.4 1.4	457 13 8.5 80.8 3.3	494 10.3 14.9 77.6 1.9	452 10.8 12.3 71.9 2	421 10.1 8 80.5 2	462 11.1 9 81.5 1.8
昼	ハムマヨサラダフライ 白菜の韓国風サラダ 大豆の煮物 焼売 香の物 ご飯	豆腐ステーキ そぼろあん 高菜スパゲティ ごぼうサラダ 茄子の煮びたし 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 切干大根の中華和え ひじき煮 香の物 ご飯	メバルの西京焼き 山菜パスタ 肉焼売 もやしのソテー 香の物 ご飯	鶏のから揚げ／ほうれん草平焼き チャプチェ 菜の花の煮浸し 金時豆 香の物 ご飯	鰯の葱味噌焼き 白菜サラダ 田舎煮 インゲンソテー 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 中華あん キャベツと塩昆布のパスタ 竹輪天 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)
	483 12.4 12.2 79.5 2	516 11.3 15.6 80 2.1	578 13.6 20.3 84.8 2.8	431 17.7 6.8 72.9 1.7	513 16.2 11 83.5 1.4	430 18.2 6.3 72.6 2.3	480 14.7 8.6 84 3
おやつ	窯焼きシュークリーム	マンゴープリン	黒棒&ソフトサラダ	チョコみるつく&えびせん	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	シャインマスカットゼリー	もみじまんじゅう
タ	筑前煮 ブロッコリーソテー 竹輪ときゅうりの梅和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ つきこんのピリ辛炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 五目卵の花 ポテトサラダ オムレツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん 蒸し鶏と白菜の梅和え インゲンソテー 揚げボール 香の物 ご飯	木須肉(ムースロー) 韓国風サラダ 栗かぼちゃコロツケ 焼売 香の物 ご飯	ひれかつ ひじきと竹輪の煮物 チンゲン菜の炒め物 えび入り団子 香の物 ご飯	海老かつ コールスローサラダ 高野豆腐煮 水餃子 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	424 10.9 6.7 78.6 1.9	548 13.7 12.2 93.6 2.8	586 15.6 23.6 76.1 2.9	407 13.8 6 72.3 2.3	510 13.9 16.5 75.5 2.4	501 17.1 11.1 81.7 2.3	480 12.3 11.1 81.3 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)
	1318 34.5 32.3 227.3 5.5	1445 39 33.8 239 6.3	1621 42.2 52.4 241.7 9	1332 41.8 27.7 222.8 5.9	1475 40.9 39.8 230.9 5.8	1352 45.4 25.4 234.8 6.6	1422 38.1 28.7 246.8 6.6

※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

