

# 2月 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 ワインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉じゃが 白菜のサラダ 卯の花 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) 480 11.4 11.7 80.3 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) 406 11.1 5.9 76.6 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) 406 10.3 9.7 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) 402 12.4 5.2 74.4 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 423 12.9 8.3 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) 408 10.1 8.1 71.6 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) 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 ポンゴレスパゲティ 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 卯の花 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	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャプチエ ブロッコリーのサラダ 水餃子 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) 447 11.3 9.3 78.2 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) 442 12.4 7.8 79.1 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) 451 18.7 5.3 80.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 468 11.8 12 82.9 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) 656 17.8 25.1 86.4 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) 439 17.5 6.3 76.4 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) 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സパワー(果実たっぷり)
夕	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	縞ホッケの照り焼き 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 揚げポール 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) 464 11.5 11.1 78.7 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) 501 13.1 13.9 79.1 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) 516 14.4 19.4 70.2 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) 454 16.8 7 78.1 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) 476 10.3 11.1 82.7 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) 494 10 14.7 82.5 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) 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) 1391 34.2 32.1 237.2 5.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1349 36.6 27.6 234.8 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) 1373 43.4 34.4 222.5 6.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1324 41 24.2 235.4 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) 1555 41 44.5 240.8 5.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1341 37.6 29.1 230.5 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) 1433 38.4 29.1 253.9 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



# 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) 502 13 11.3 84.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 492 11 12.5 81.1 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) 409 10.6 6.5 78.5 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) 462 10.2 10.3 79.4 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 10.8 9.2 72.2 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) 424 10 7.7 79.4 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) 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	鯵の照り焼き 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	縞ホッケの野菜あん 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 HAPPY VALENTINE'S DAY
	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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 459 17.6 7.5 77.5 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) 522 15.8 12.1 85.2 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) 519 17.8 12.8 80.9 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) 533 11.3 12.3 93.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 519 16.1 11 87.9 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 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	チヨコみるく&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
夕	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 チャップチエ 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) 401 17 4.6 71.4 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) 511 11.7 12.3 86.5 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) 538 15.2 14.3 84.7 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) 446 13.3 9.5 75.1 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) 441 11.1 7.9 78.4 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) 534 20.4 11.8 84.4 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) 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) 1395 41.1 29.6 234.9 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) 1462 40.3 32.3 245.1 6.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1469 41.6 32.9 248.4 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) 1427 41.3 32.6 235.4 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1395 33.2 29.4 244.4 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) 1477 46.5 30.5 251.7 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) 1361 38.4 28.8 238.7 7.1

※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





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) 519 10.3 17.5 77.5 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) 508 10.5 16.2 77.9 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) 510 11.2 15 80.5 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) 410 12.9 6.1 73.6 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) 452 11.2 9.2 79.1 1.3	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 13.4 81 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) 409 10.5 5.8 76.9 1.9
昼	オムレツ 野菜炒め パンプキンサラダ 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) 492 11.3 14.1 77.9 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) 509 10.1 11.7 88 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) 423 16.1 3.1 79.7 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) 586 12.1 20.7 86.4 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 401 16.2 2.3 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) 501 15.9 11.9 79.9 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) 538 12.9 14.7 86.8 1.5
おやつ	オーツクランチチョコチップ&ナツツ	デミケーキ	チョコレートパイ&ポテトフライ	どら焼き&鉄brasコラーゲンウエハース	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
夕	サーモンフライ 炒り豆腐 しろ菜の煮浸し ワインソーセージ 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) 496 17.3 13.1 74.8 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) 531 11.5 18.3 79.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 16.5 12.3 80.5 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) 489 15.3 15.5 70.4 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) 507 10.2 11.4 88.8 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) 561 15.4 19.5 80.6 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) 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) 1507 38.9 44.7 230.2 5.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1548 32.1 46.2 245.8 5.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1446 43.8 30.4 240.7 7.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1485 40.3 42.3 230.4 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1360 37.6 22.9 243.9 5.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1570 45.8 44.8 241.5 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) 1440 34.1 36.6 238.8 5.1

※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





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	縞ホッケの生姜焼き 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 ワインナー 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) 411 11.2 13.4 69.2 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) 381 14 6 65.4 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) 457 13 8.5 80.8 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) 494 10.3 14.9 77.6 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) 452 10.8 12.3 71.9 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 10.1 8 80.5 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 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 焼壳 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 肉焼壳 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 チャプチエ 菜の花の煮浸し 金時豆 香の物 ご飯	鯖の葱味噌焼き 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) 483 12.4 12.2 79.5 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 516 11.3 15.6 80 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) 578 13.6 20.3 84.8 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) 431 17.7 6.8 72.9 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) 513 16.2 11 83.5 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) 430 18.2 6.3 72.6 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) 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
夕	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	ヤニニヨムチキン 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(ムースーロー) 韓国風サラダ 栗かぼちゃコロッケ 焼壳 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) 424 10.9 6.7 78.6 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) 548 13.7 12.2 93.6 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) 586 15.6 23.6 76.1 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) 407 13.8 6 72.3 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) 510 13.9 16.5 75.5 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) 501 17.1 11.1 81.7 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) 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) 1318 34.5 32.3 227.3 5.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1445 39 33.8 239 6.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1621 42.2 52.4 241.7 9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1332 41.8 27.7 222.8 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) 1475 40.9 39.8 230.9 5.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1352 45.4 25.4 234.8 6.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1422 38.1 28.7 246.8 6.6

※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

