



# 週間献立表



曜日						金	土			
日付						5月1日	5月2日			
朝						大根のそぼろあん 南瓜サラダ しろ菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	鶏じゃが なすの肉味噌がけ たまねぎ棒 インゲンの炒め物 香の物 ご飯			
昼						紫芋コロッケ／彩り野菜のつくね巻き キャベツサラダ がんも煮 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物 ご飯	ミートオムレツ 焼きビーフン 小松菜ソテー えび入り団子 香の物 ご飯			
おやつ						ココナッツサブレ	デミケーキ			
夕						豚肉の生姜焼き 白菜サラダ 水餃子 ひじき煮 香の物 ご飯	クリーミーコロッケカニ入り 切干大根煮 ポテトサラダ ウインナー 香の物 ご飯			
1日計						エネルギー (kcal) 1476	タンパク質 (g) 37.2	脂質 (g) 43.3	炭水化物 (g) 245.6	塩分 (g) 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いませんので、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	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
朝	ハムステーキ マカロニのイタリアンサラダ 玉ねぎマリネ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 蒸し鶏ときゅうりの梅サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ なすの肉味噌あん 青菜のおかか和え 金時豆 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め 山菜マカロニ 煮物 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ きこの玉子炒め しろ菜のごま油ソテー フルーツ 香の物 ご飯	豚肉とごぼうの甘辛炒め ベペロンチーノ わかめ入り丸揚げ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツサラダ 青菜の炒め物 ウィンナーソーセージ 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) 478 10 13.1 77.4 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) 409 10.8 4.6 79.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 476 13.9 11.3 77.8 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) 422 11.1 7 74.8 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) 445 11.2 13.1 68.7 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) 414 10.9 8.2 78.5 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) 421 11.4 8.8 71.5 2
昼	ハンバーグ 和風きのこあん 大根サラダ 青菜の塩胡椒炒め 茄子の煮浸し 香の物 ご飯	えびカツ ペペロンチーノ ひじき煮 白菜の塩昆布和え 香の物 ご飯	メバルの油淋ソース 田舎煮 甘辛肉団子 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯	ハムマヨサラダフライ チャプチェ 海鮮焼売 ビーンズトマト 香の物 ご飯	鶏肉の西京焼き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 香の物 ご飯	鮭の竜田揚げ タルトソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	クリーミーコロッケカニ入り 和風ペンネ ミニハンバーグ 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) 535 12.8 20.3 73.7 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) 455 11.4 7.7 83.3 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) 427 18 3.8 78.2 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) 493 10.1 12.8 83 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) 574 18.9 20.1 76.8 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) 500 13.2 14.7 77.5 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) 552 12.4 13.5 93.3 1.5
おやつ	シャインマスカットゼリー	もみじまんじゅう	カスタードプリン	たべっ子どうぶつ	メープルクリームワッフル	チョコみるっく&鉄プラスコーゲンウエース	窯焼きシュークリーム
夕	厚揚げのすき煮 大葉春巻き 青梗菜のナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	肉野菜炒め 南瓜サラダ ミニハンバーグ 花型さつま 香の物 ご飯	豆腐バーグ きこのあん ツイストマカロニサラダ コーンソテー こふき芋 香の物 ご飯	タラの香味ソース 大根の胡麻サラダ ひじき煮 つきこんの金平 香の物 ご飯	トマトコーンフライ/ミニハンバーグ 炊き合わせ ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	ポークチャップ カレーコロッケ 菜の花の煮浸し インゲンソテー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ チャプチェ 棒さつま揚げ 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) 465 10.2 11 84.3 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) 462 12.5 14 74.3 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) 535 15 13.6 86.5 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) 411 15.2 5.5 73.3 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) 521 11.7 12.3 89.8 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) 465 13.7 17.1 75.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 12 9.2 87.5 3
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) 1478 33 44.4 235.4 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1326 34.7 26.3 236.9 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) 1438 46.9 28.7 242.5 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1326 36.4 25.3 231.1 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) 1540 41.8 45.5 235.3 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) 1379 37.8 40 231.2 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) 1466 35.8 31.5 252.3 6.5

※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枚	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	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
朝	オムレツ オーロラソース 白菜サラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	豚肉の野菜炒め 煮物 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 南瓜サラダ オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャブチェ 炒り玉子 焼売 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース マカロニサラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き 切干大根煮 青菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 豚肉とインゲンのソテー 煮物 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)	401 11.8 8.8 74.3 1.9	505 10.6 12.4 84.8 1.9	402 10 5.4 76 2	514 11.2 15 80.2 1.3	388 12.9 2.1 76.2 1.9	471 11.7 15.6 72 2.1
昼	黒酢鶏 マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 水餃子 香の物 ご飯	シルバーの生姜焼き なすの肉味噌あん 人参のナムル きのこ小松菜のごま和え 香の物 ご飯	親子丼 ミニメンチカツ 白菜のごま油炒め フルーツ 香の物	タラの味噌マヨ焼き かき揚げ 平焼き 青菜のソテー 香の物 ご飯	ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ささみ天ぷら 南蛮あん チャブチェ ポテトサラダ 焼売 香の物 ご飯	トマトコーンフライ/鶏の照り焼き ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー 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)	476 16.3 10.4 75.8 2.4	589 21.5 20 76.9 1.9	562 17.2 20.2 74.5 2.2	549 16.9 13.6 88 2.7	532 17.1 13.9 82.9 2.3	587 13.2 18.9 88.6 1.9
おやつ	バランスパワー(果実たっぷり)	黒棒&ポテトフライ	どら焼き&えびせん	チョコレートパイ&チーズクラッカー	白桃ゼリー	小倉羊羹&ソフトサラダ	ココナッツサブレ
夕	厚揚げジャージャンソース 大根の韓国風サラダ 小松菜のピーナッツ和え ひじき煮 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 海鮮焼売 しる菜のソテー 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース 焼きビーフン ミニハッシュドポテト ツナソテー 香の物 ご飯	肉豆腐 大葉春巻き インゲンのおかか和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き なすの肉味噌かけ きゅうりと竹輪の塩昆布和え えび入り団子 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風サラダ ミニメンチカツ 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん イタリアンサラダ 生姜天 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)	514 10.1 13.4 87 1.1	513 12.5 16 78.3 2.2	486 16.5 16.9 79.4 2.5	532 18.3 21.5 80.6 3.2	491 13.6 11.3 82 1.9	477 14 10.2 80.3 2.5
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 38.2 32.6 237.1 5.4	1607 44.6 48.4 240 6	1450 43.7 42.5 229.9 6.7	1595 46.4 50.1 248.8 7.2	1411 43.6 27.3 241.1 6.1	1535 38.9 44.7 240.9 6.5

※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いませんので、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	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
朝	ジャーマンポテト ひじきサラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 フレンチサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ マカロニサラダ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	和風炒り卵 白菜のイタリアンサラダ 蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 塩昆布とツナの Pasta ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ポークさつぱり炒め 南瓜のいとこ煮 きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん キャベツサラダ とうもろこし天 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) 440 10.4 8.7 80.8 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) 406 10.5 9.2 77.1 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) 538 12.9 18 78.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 417 11 9.7 69.8 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) 471 12.5 8.2 84.9 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 440 13.5 12.3 79.9 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) 432 10.4 8.2 78 1.6
昼	豚肉と木耳の玉子炒め/かに風味焼売 大根サラダ 揚げ餃子 チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ がんも煮 生姜天 香の物 ご飯	縞ホッケの胡麻照り焼き 肉じゃが 青菜の炒め物 オムレツ 香の物 ご飯	鶏天 生姜野菜あん キャベツとハムのパスタ ポテトサラダ ひじき煮 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き 中華サラダ 厚焼き玉子 金時豆 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん/揚げ餃子 ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 枝豆天 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース 白菜サラダ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 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 12.9 17.6 72.2 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) 559 15.3 17.1 83.9 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) 478 16.2 8.4 81.7 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) 459 12.6 7.9 82.1 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) 479 18.2 6.3 85.6 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) 529 14.4 10.3 92.2 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) 633 17.3 20.4 93.2 2.6
おやつ	デミケーキ	みかんゼリー	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	パウムクーヘン&えびせん	宇治抹茶ロールケーキ&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)	シャインマスカットゼリー
夕	味噌カツ 五目煮 青菜のカニカマ和え オムレツ 香の物 ご飯	油淋鶏 炊き合わせ コーンソテー うぐいす豆 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め 大葉春巻き 菜の花のピーナッツ和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	えびカツ 田舎煮 花型さつま揚げ 人参ナポリタン 香の物 ご飯	チキンステーキ/カレーコロッケ 炊き合わせ しろ菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	たらひのピリ辛焼き チャブチェ 棒さつま揚げ ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	ハンバーグマトソース ひじきサラダ チンゲン菜のソテー 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) 513 15.5 13.1 82.5 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) 499 14.3 9 87.6 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 14.1 15.7 78.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 11.5 6.7 81.7 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) 504 14.7 13.5 78.2 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 422 16.8 4.8 73.7 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) 541 16.2 17.4 80.3 3.2
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) 1432 38.8 39.4 235.5 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1464 40.1 35.3 248.6 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) 1481 43.2 42.1 239.1 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) 1318 35.1 24.3 233.6 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) 1454 45.4 28 248.7 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) 1391 44.7 27.4 245.8 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) 1606 43.9 46 251.5 7.4

※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	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
朝	スクランブルエッグ シルバーサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 きのこソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 白菜の蒸し鶏サラダ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 南瓜サラダ 田舎煮 しる菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	大根のそぼろあん イタリアンサラダ オムレツ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ツナポテト 煮物 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
460	13.9 10 76.9 1.8	526 15.2 12.7 85.7 3.2	446 10.4 10.6 74.5 1.5	426 12.9 7 76.4 2	458 10.2 10.3 79.1 2.2	407 10.2 8.7 69.9 2	426 11.8 4.6 83.9 2
昼	チキンステーキ/竹輪天 マカロニサラダ がんも煮 焼売 香の物 ご飯	ポークチャップ 塩昆布とツナの Pasta 栗とさつまいものおつまみ揚げ 青梗菜のソテー 香の物 ご飯	生姜香る鶏竜田揚げ チャブチエ 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	ホキの山椒焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 えび入り団子 香の物 ご飯	スタミナ丼 コロケ チンゲン菜ソテー フルーツ 香の物	サゴシの香味ソース 高菜スパゲティ 花型さつま ポテトサラダ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 中華あん シルバーサラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
562	15.9 19.1 78.7 2.2	451 13.2 13.6 79.3 2.2	493 13.1 12.5 78.7 1.6	498 18.7 9.5 81.5 2.8	486 13.9 20.2 77.6 1.8	462 18 8.6 74.3 1.8	495 14.5 9.6 85.2 2.7
夕	ヒレカツ 田舎煮 かぼちゃ煮 青菜のナムル 香の物 ご飯	メバルのおろしソース カレーコロケ 菜の花の煮浸し 生姜天 香の物 ご飯	肉野菜炒め ひじきサラダ たまねぎ棒 焼売 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 大葉春巻き 白菜と胡瓜のなめ茸和え 大学芋 香の物 ご飯	酢鶏 人参とベーコンの玉子炒め がんも煮 インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	白桃ゼリー ポーク味噌炒め 白菜サラダ つきこん金平 水餃子 香の物 ご飯	たべっ子どうぶつ 鶏天 おろしあん キャベツソテー インゲンのゴママヨ和え 茄子の煮びたし 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
463	13.3 9.6 78.7 2.1	437 16.8 7.1 74.8 2.1	439 12 12.3 74.5 2.7	493 10.4 13.8 86.7 2.4	478 17.1 9.1 78.2 2.6	469 14.2 18.7 75.7 2	551 13.6 17.6 82.4 2.1
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1485	43.1 38.7 234.3 6.1	1414 45.2 33.4 239.8 7.5	1378 35.5 35.4 227.7 5.8	1417 42 30.3 244.6 7.2	1422 41.2 39.6 234.9 6.6	1338 42.4 36 219.9 5.8	1472 39.9 31.8 251.5 6.8

※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いませんので、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					
日付	5月31日					
朝	ハムステーキ 炒り玉子 玉ねぎと人参のマリネ 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) 447 10.4 13.3 69.6 1.8					
昼	牛肉コロッケ 炊き合わせ 金平ごぼう 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) 535 11.1 11.1 96.7 1.3					
おやつ	みかんゼリー					
夕	ポークチャップ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 小松菜の塩胡椒炒め 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) 428 14.1 14.9 70.6 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) 1410 35.6 39.3 236.9 5.3					

※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	月	火	水	木	金	土	
日付	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	
朝		田舎煮 ビーフン ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 春雨サラダ 棒さつま揚げ 金時豆 香の物 ご飯	肉じゃが イタリアンサラダ 人参のしりしり 玉ねぎボール 香の物 ご飯	オムレツ なすの肉味噌かけ 小松菜のごま油炒め フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん フレンチサラダ 枝豆天 うぐいす豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 野菜炒め きのごソテー 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) 416 10.5 6.8 74.1 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) 421 10.5 6.7 83 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 433 10.2 10.8 77.1 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) 458 10.1 11.1 76.4 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 79 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) 416 13.3 8.2 70.9 1.8
昼		ハンバーグ トマトソース 白菜のコーンサラダ がんも煮 ミニハッシュドポテト 香の物 ご飯	メパルの山椒焼き ツイストマカロニサラダ 茄子の生姜醤油 ウインナー 香の物 ご飯	海老かつ 切干大根の煮物 ミートボール 青梗菜のソテー 香の物 ご飯	肉豆腐 ひじきとコーンのかき揚げ さつま芋サラダ 生姜天 香の物 ご飯	野菜イカメンチ 中華春雨 金平ごぼう ポテトサラダ 香の物 ご飯	梅しそチキンカツ ナポリタン がんも煮 小松菜の炒め物 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) 541 14 17.8 79.8 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) 506 17 14.6 72.8 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) 586 14.2 17.1 91.8 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 570 11.1 23.8 82.6 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) 523 10.5 11.1 94 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) 503 13.4 10.4 86.3 2.9
おやつ	どら焼き&鉄ガラスコーゲンウエース	シャインマスカットゼリー	小倉羊羹&ポテトフライ	チョコレートパイ&ソフトサラダ	パウムクーヘン&食物繊維と全粒粉ウエース	バランスパワー(果実たっぷり)	
夕		厚揚げジャージャンソース ボンゴレスパゲティ 大豆煮 揚げ餃子 香の物 ご飯	メンチカツ 大根サラダ 小松菜のナムル 生姜天 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 ひじきサラダ フライドポテト 焼売 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 田舎煮 厚焼き玉子 つきごんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	たら香味ソース 南瓜サラダ ミートボール 人参しりしり 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ ひじき煮 しめじとあさりのソテー 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) 520 15.5 11.6 85.3 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) 501 11.3 16.1 75.5 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) 464 12.1 16.8 74.3 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) 503 10 10.7 89.5 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) 455 17.6 8.6 73.7 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) 459 16 7.8 78.8 3.2
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) 1477 40 36.2 239.2 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) 1428 38.8 37.4 231.3 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) 1483 36.5 44.7 243.2 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1531 31.2 45.6 248.5 4.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1390 39 24.7 246.7 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) 1378 42.7 26.4 236 7.9	

※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いませんので、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

# 6月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
朝	ジャーマンポテト 白菜サラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきサラダ ツナソテー 金時豆 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/オムレツ 山菜マカロニ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ おさかなソーセージ玉子炒め 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 白菜のイタリアンサラダ インゲンソテー ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	すき煮 キャベツのカニカマサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	ス克蘭ブルエッグ チャプチェ たこ八 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) 410 10.6 5.6 80 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) 475 12.7 11 80.7 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) 457 15.4 8 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) 450 11.2 13.2 69.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 417 10.6 9.9 68 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) 436 12.2 13.9 78.5 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 15 8 81.6 2.1
昼	ミートオムレツ キャベツサラダ 大豆とツナのカレー炒め 青菜のソテー 香の物 ご飯	ホキの葱味噌焼き 茄子とすり身のはさみ揚げ天 ミニハンバーグ 玉子サラダ 香の物 ご飯	中華丼 シルバーサラダ 水餃子 さつま芋のレモンあん フルーツ	回鍋肉/野菜春巻き 蒸し鶏の韓国ナムル風 南瓜サラダ 焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ うま煮 栗とさつまいものおつまみ揚げ チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	スパイシー鶏天ぷら 肉じゃが 花型さつま 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	濃厚トマトコンフライ/のり塩チキンカツ コールスローサラダ しる菜ソテー 人参のしりしり 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) 477 13.5 10.6 80.3 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) 571 20.3 20 75 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) 492 11.4 11 85.1 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) 533 13.2 14.5 86 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) 512 15 10.2 86.7 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) 482 17.8 10.5 76.8 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) 502 11.4 13.7 81.6 2.4
おやつ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	カスタードプリン	宇治抹茶ロールケーキ&ハッピーターン	白桃ゼリー	黒棒&えびせん	もみじまんじゅう	みかんゼリー
夕	メンチカツ 田舎煮 茄子の南蛮漬け 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ポークチャップ イタリアンサラダ クワイの小エビ炒め 花天 香の物 ご飯	とんかつ 白菜サラダ がんも煮 人参しりしり 香の物 ご飯	鱈の幽庵焼き 炊き合わせ 茄子の生姜醤油 ポテトサラダ 香の物 ご飯	肉野菜炒め 大根とツナのサラダ 枝豆天 水餃子 香の物 ご飯	野菜イカメンチ ひじきサラダ がんも煮 ツキコン金平 香の物 ご飯	ハンバーグ野菜あん 春巻き 切干大根のナムル ウィンナー 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) 513 11.8 14.8 80.3 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) 432 13 16 70.2 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) 570 15.3 20.3 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) 458 16.2 6.4 79.7 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) 476 13.8 20.7 69.5 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) 484 11.2 13 79.7 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) 556 14.8 16.7 85.2 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) 1400 35.9 31 240.6 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) 1478 46 47 225.9 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) 1519 42.1 39.3 242.6 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) 1441 40.6 34.1 234.9 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1405 39.4 40.8 224.2 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) 1402 41.2 37.4 235 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) 1523 41.2 38.4 248.4 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枚	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	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
朝	ポークチャップ 白菜とハムのサラダ キャベツの炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ビーフン 角揚げ煮 金時豆 香の物 ご飯	ツナポテト おさかなソーセージ玉子炒め 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 白菜サラダ コーンソテー 金時豆 香の物 ご飯	野菜炒め 南瓜サラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め キャベツのツナサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ チャプチェ 竹輪煮 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) 413 11.5 15 69 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) 450 11.7 6.1 84.6 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 400 10.3 5.4 78.4 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) 416 10.4 7 76 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) 428 10.2 9.6 76.3 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) 457 14.7 17.6 75 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) 478 10.7 8.5 87.4 2.4
昼	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ 甘辛肉団子 水餃子 香の物 ご飯	マヨたまカツ ペンネアラビアータ キャベツのナムル 焼売 香の物 ご飯	酢鶏 マカロニサラダ かぼちゃ煮 きのこと小松菜のごま和え 香の物 ご飯	まぐろかつ ひじきの煮物 さつま芋サラダ 青梗菜の辛子和え 香の物 ご飯	豚と牛蒡の甘辛煮／竹輪天 中華サラダ 茄子の生姜醤油 ウインナー 香の物 ご飯	メバルの胡麻照焼き 田舎煮 オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	鶏竜田の中華あん ボンゴレスパゲティ 青菜の白胡麻炒め 生姜天 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) 529 11.6 16.4 80.6 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) 631 14.2 21.6 92.8 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) 575 14.9 16.9 87.8 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) 549 16.6 13.1 90.4 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) 487 11.7 16.1 78.7 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) 402 15.7 4.3 72.6 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) 478 14.9 9.6 81.6 2.3
おやつ	窯焼きシュークリーム	パウムクーヘン&チーズクラッカー	チョコみるっく&ポテトフライ	ココナッツサブレ	シャインマスカットゼリー	デミケーキ	メープルクリームワッフル
夕	えびかつ 山菜ペンネ ほうれん草平焼き 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ホキのきのこおろしソース 南瓜サラダ がんも煮 玉ねぎボール 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 五目煮 カニクリームコロッケ 水餃子 香の物 ご飯	チキンステーキ 煮物 蒟蒻のピリ辛炒め オムレツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜トマト煮込み添え 大根の胡麻サラダ 角揚げ煮 青菜の炒め物 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 五目煮 ポテトサラダ ウインナー 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 白菜フレンチサラダ 金平ごぼう 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) 483 12.8 11 80.5 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) 449 17.1 7.4 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) 528 14.1 17.8 81.9 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) 473 17.8 10.3 74.6 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) 469 14.3 8.9 81.5 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) 540 12.3 15.4 86.2 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) 501 17 18.9 80.3 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) 1425 35.9 42.4 230.1 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) 1530 43 35.1 252.6 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) 1503 39.3 40.1 248.1 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) 1438 44.8 30.4 241 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) 1384 36.2 34.6 236.5 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) 1399 42.7 37.3 233.8 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) 1457 42.6 37 249.3 7.6

※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いませんので、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	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
朝	ジャーマンポテト きのこソテー ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜の韓国ナムル風サラダ ほうれん草平焼き うぐいす豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 青梗菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト イタリアンサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め なすの肉味噌かけ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ コーンソテー オムレツ 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 白菜の青じそサラダ たこ八 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) 444 10.9 10 79 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) 403 10.1 4.7 76.7 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) 467 10.1 11.4 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) 405 10.7 6.4 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) 428 10.1 10.2 70.6 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) 465 11.1 9.4 81.8 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 414 11.6 5.5 77 2.4
昼	海老かつ キャベツの青じそサラダ 大豆煮 しろ菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	たらもの西京焼き 茄子とすり身の天ぷら 切干大根とゆかりのサラダ 枝豆天 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん オムレツ/青菜のソテー カレーコロッケ 金時豆 香の物 ご飯	親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	サゴシの照り焼き かき揚げ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚丼 ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー 栗とさつまいものおつまみ揚げ フルーツ	サーモンフライ タルタルソース 野菜炒め 彩野菜の鶏つみれ 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) 505 14.3 9.8 88.9 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) 433 16.1 8 71.5 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) 519 15.3 10.7 87.7 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) 510 14.4 11.4 85.8 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) 578 18.4 17.8 81.8 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) 782 18.5 34.2 99.2 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) 603 17.6 18.2 90.4 1.9
おやつ	白桃ゼリー	たべっ子どうぶつ	マンゴープリン	どら焼き&ソフトサラダ	小倉羊羹&ハッピーターン	みかんゼリー	オーソクランチチョコチップ&ナッツ
夕	肉豆腐 ペンネサラダ カニクリームコロッケ 炒り玉子 香の物 ご飯	肉じゃが 焼きビーフン ハムと玉ねぎのマリネ 焼売 香の物 ご飯	和風チキンステーキ トマトペンネ がんも煮 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 春巻き しろ菜のナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	メンチカツ 大根サラダ 大豆煮 青菜炒め 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ 切干大根のそぼろ炒め ハムマリネ ウインナー 香の物 ご飯	メバルの照り焼き ひじきの五目煮 甘辛肉団子 青菜のおかか和え 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) 610 18.4 26.6 86.4 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) 452 10.2 9.7 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) 495 17.8 11.8 76.8 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) 436 10.3 10.3 81.3 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) 505 13.9 14.1 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) 532 15.7 13.3 84.3 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) 446 19.4 5.4 78.1 3
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) 1559 43.6 46.4 254.3 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) 1288 36.4 22.4 232.2 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) 1481 43.2 33.9 242.9 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) 1351 35.4 28.1 244.6 5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1511 42.4 42.1 230.8 5.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1779 45.3 56.9 265.3 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) 1463 48.6 29.1 245.5 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	日	月	火
日付	6月28日	6月29日	6月30日
朝	ハンバーグ デミソース 南瓜サラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん キャベツと蒸し鶏のサラダ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ 田舎煮 玉ねぎのマリネ 三色豆 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 467 10.3 12.6 76.1 1.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 438 11.8 9.5 74.1 1.6	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 465 11.4 6.6 87.6 2
昼	うまトマフライ 塩昆布とツナの Pasta 厚焼き玉子 きのこ小松菜のごま和え 香の物 ご飯	和風チキンステーキ/竹輪天 白菜と貝柱のイタリアンサラダ がんと煮 焼売 香の物 ご飯	ヒレカツ 鶏じゃが 青菜とコーンのバター炒め さつまあげ 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 477 10.5 10.7 82.1 1.6	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 505 15.9 14.3 75.5 2.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 512 15.1 10.4 87 2.6
おやつ	もみじまんじゅう	チョコレートパイ&えびせん	バランスパワー(果実たっぷり)
夕	八宝菜 カニクリームコロッケ インゲンピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め ひじきサラダ 小松菜のナムル オムレツ 香の物 ご飯	メバルの油淋ソース 豆腐チャンプル きゅうりの塩昆布和え ミニウインナー 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 447 11.4 9.7 79.9 1.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 458 14.8 21.3 67.8 2.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 421 18.3 6.7 69.3 2
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1391 32.2 33 238.1 5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1401 42.5 45.1 217.4 6.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1398 44.8 23.7 243.9 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