



週間献立表



曜日	水	木	金	土
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
朝	野菜炒め マカロニサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ きのこソテー 茄子の生姜醤油 水餃子 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん コーンサラダ オムレツ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 白菜とかにかまのサラダ ミニバーグ ひじき煮 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) 433 10 12.1 77.9 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) 451 10.3 15.1 71.3 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) 410 11.6 7.7 75.6 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) 439 11.5 8.2 83.4 2.7
昼	野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら コールスローサラダ ねぎオムレツ ビーンズトマト 香の物 ご飯	コーンクリームフライ 中華サラダ 竹輪煮 ミートボール 香の物 ご飯	タラの南部焼き かき揚げ 青梗菜の炒め物 ウィンナー 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 高菜スパゲティ 大豆煮 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) 448 14.6 11 76.2 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) 530 12.6 13.9 93.1 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) 504 16.6 14.4 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) 493 17.2 14.8 82.1 2.5
おやつ	シャインマスカットゼリー	どら焼き&ポテトフライ	宇治抹茶ロールケーキ&チーズクラッカー	白桃ゼリー
夕	唐揚げ おろしソース 炊き合わせ 白菜のピーナッツ和え つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	すき煮 ひじきサラダ しる菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	チキンステーキ/彩り野菜のつくね巻き 田舎煮 小松菜のソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯	サーモンフライ 焼きビーフン 切干大根のゆず風味 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) 481 15.5 8.4 88.1 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 458 12.2 16.5 84.1 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 428 13.9 8 77.3 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) 478 13 11 83.6 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) 1362 40.1 31.5 242.2 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) 1439 35.1 45.5 248.5 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1342 42.1 30.1 230.4 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) 1410 41.7 34 249.1 6.9

※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	234	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

7月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
朝	スクランブルエッグ 玉ねぎのマリネ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ カレーソテー しろ菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ツイストマカロニサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ イタリアンサラダ 竹輪煮 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め 白菜のナムル ツナコーンソテー 鶏さつま揚げ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根のそぼろ炒め キャベツ胡麻サラダ 金時豆 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風春雨 たまねぎ棒 人参しりしり 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	406 12.3 8.2 73.5 1.7	436 10.7 12 74.3 1.6	451 10.8 14.9 75.7 1.5	415 10.3 8.9 75.6 1.9	386 11.2 11.4 67.7 2	460 10.1 9.6 85.5 1.9	420 11.2 7.2 79.5 2.5
昼	甘辛唐揚げ マカロニサラダ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 ご飯	サゴシの山椒焼き なすの肉味噌あん 南瓜サラダ ひじき煮 香の物 ご飯	星のハンバーグ／星のコロッケ シルバーサラダ 青菜のソテー 焼売 香の物 ご飯 	酢豚／揚げ餃子 大根サラダ 人参のしりしり 大学芋 香の物 ご飯	深川井 ひじきサラダ がんも煮 茄子の南蛮漬け フルーツ	チキンステーキ 油淋ソース 白菜サラダ ねぎオムレツ 大豆の煮物 香の物 ご飯	カニクリームコロッケ ビーフン 肉団子 ミニウインナー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	572 16.2 18.4 85.7 2.5	522 17.3 14.9 80 2.5	477 12.2 12.6 82.7 2	439 10.5 6.9 86.3 2.1	518 19 14.1 81.2 3.2	504 19.5 15.2 75.4 2.2	475 10.6 12.4 82.2 1.8
おやつ	デミケーキ	みかんゼリー	黒棒&鉄ブラスコラーゲンウエハース	窯焼きシュークリーム	バタークッキー	小倉羊羹&ソフトサラダ	ココナッツサブレ
夕	ポークチャップ 大根のサラダ 野菜春巻き うぐいす豆 香の物 ご飯	肉じゃが 白菜サラダ オムレツ コーンソテー 香の物 ご飯	和風チキンステーキ 田舎煮 枝豆天 ミニウインナー 香の物 ご飯	たらの西京焼き コロッケ キャベツのピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	やわらかミニステーキ／オクラの天ぷら 昆布煮 ポテトサラダ チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 大葉春巻き 金平ごぼう きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ トマトペンネ 玉ねぎのマリネ さつま芋の甘煮 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)
	454 13.3 18.5 77.6 1.7	414 10.2 10.1 77.8 1.8	450 17.6 11.5 70.2 1.9	472 19 7.9 83.4 2.3	562 12.4 25.6 74.2 3.2	405 10.8 9.5 79.2 1.9	513 13.9 12.9 89.2 2.4
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)
	1432 41.8 45.1 236.8 5.9	1372 38.2 37 232.1 5.9	1378 40.6 39 228.6 5.4	1326 39.8 23.7 245.3 6.3	1466 42.6 51.1 223.1 8.4	1369 40.4 34.3 240.1 6	1408 35.7 32.5 250.9 6.7

※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	234	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	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
朝	ハムステーキ 野菜炒め ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根のそぼろ炒め チンゲン菜の和えもの フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 南瓜サラダ コーンソテー 焼売 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 切干大根煮 たまねぎ棒 金時豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 玉ねぎのマリネ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌あん 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 昆布煮 ツナマリネ 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)
450	10 14.2 72.8 2	449 13.2 10.2 78.7 2.4	489 11.3 15.8 77.3 1.4	431 10.7 3.9 91.1 2.2	444 14.6 9.5 78.1 2	414 10.3 9.3 73.5 1.6	405 10.2 7.6 76.4 2.2
昼	ミートオムレツ 田舎煮 竹輪天 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	彩り野菜のつくね巻き/三角ごまおさつ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 枝豆天 香の物 ご飯	ホキの中華あん 中華春雨 小松菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 ご飯	家常豆腐 ツイストツナサラダ コロッケ 水餃子 香の物 ご飯	メバルの西京焼き 煮物 クワイの粒マスタード和え ミニハッシュドポテト 香の物 ご飯	親子かつ煮 花さつま/しろ菜の炒め物 切干大根のゆず風味 三色豆 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん/焼売 コールスローサラダ つきこんの金平 さつま芋のレモンあん 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)
465	11.8 10.4 82.7 2.6	432 10.5 6.9 84.6 2	400 14.8 4.6 77 2.3	580 13.3 20.4 87 1.9	418 16.4 8.1 73.5 1.6	502 15.7 10 90.1 1.8	475 12.6 8.7 90.6 3
おやつ	シャインマスカットゼリー	チョコみるっく&ハッピーターン	もみじまんじゅう	宇治抹茶ロールケーキ&えびせん	白桃ゼリー	バランスパワー(果実たっぷり)	デミケーキ
夕	サーモンフライ 和風サラダ がんも煮 水餃子 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 炊き合わせ 大豆煮 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ 煮物 生煮天 ハムマリネ 香の物 ご飯	すき煮 焼きビーフン 人参しりしり きゅうりのなめ茸和え 香の物 ご飯	海老かつ マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 大学芋 香の物 ご飯	ホキの胡麻照り焼き 肉じゃが 枝豆天 コーンソテー 香の物 ご飯	肉豆腐 コロッケ ニラ玉 菜の花と山菜の胡麻和え 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)
525	16.1 16 81.8 2.5	446 17.4 17.2 75.5 3	503 15.8 11.8 85.7 2.9	422 12.2 14 79.3 3.1	536 11.8 15.4 90 1.7	416 16.9 3.8 79.7 2.2	509 15.1 21.4 79.8 2.6
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)
1440	37.9 40.6 237.3 7.1	1327 41.1 34.3 238.8 7.4	1392 41.9 32.2 240 6.6	1433 36.2 38.3 257.4 7.2	1398 42.8 33 241.6 5.3	1332 42.9 23.1 243.3 5.6	1389 37.9 37.7 246.8 7.8

*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	234	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	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
朝	ハンバーグBBQソース 白菜サラダ きのこソテー フルーツ 香の物 ご飯	サゴシの生姜焼き ひじきの五目煮 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすのそぼろあん ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 白菜の和風サラダ 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 さつまいもサラダ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん ジャーマンポテト 竹輪煮 金時豆 香の物 ご飯	ツナポテト 和風マカロニ コーンソテー 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)
	394 10.4 9.5 69.8 1.7	382 14.5 5.3 70.9 2	463 10.7 13.2 77.5 1.9	395 10.9 6.4 75.8 2.2	485 11.8 14.7 87.6 2.7	409 10.7 4.2 83.9 2	412 10.2 5 84.1 1.5
昼	イタリアントマトフライ 和風ペンネ チンゲン菜の炒め物 金時豆 香の物 ご飯	鶏のささみ天ぷら 野菜あん シルバーサラダ 金平ごぼう 水餃子 香の物 ご飯 海の日 🌊🌞🌱	ヒレカツ 味噌だれ 高菜スパゲティ たまねぎ棒 カニ風味焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ ミートボール 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め トマトペンネ オムレツ しろ菜の炒め物 香の物 ご飯	サゴシの生姜焼き 炊き合わせ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 香の物 ご飯	回鍋肉/揚げ餃子 中華春雨サラダ チンゲン菜のソテー 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)
	599 15.7 23.6 83.4 3.1	442 13.4 17 74.3 1.5	517 12.9 13 88.7 2.3	517 15 18.9 76.5 2.6	565 12.5 14.9 98.5 1.9	460 16.5 14 69.2 2.3	513 13.1 14.1 86.7 2
おやつ	たべっ子どうぶつ やわらかミニステーキ/ほうれん草の平焼き	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&チーズクラッカー	みかんゼリー	パウムクーヘン&ソフトサラダ	チョコレートパイ&ポテトフライ	もみじまんじゅう
夕食	切干大根のそぼろ炒め 人参ナポリタン 青菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	肉野菜炒め カニクリームコロッケ 花天 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース ツイストマカロニサラダ コーンソテー 三色豆 香の物 ご飯	ハンバーグ デミグラスソース キャベツと蒸し鶏のナムル 枝豆天 フライドポテト 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 春雨サラダ ミニバーグ 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース イタリアンサラダ インゲンソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯	コーンクリームフライ 野菜炒め 花天 ミニウインナー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
	1486 36.9 46.5 237.4 6.6	1347 45 35.8 230.7 6	1505 39.5 37.9 256.8 7	1471 42.7 43.7 237 7.7	1596 39.5 50.8 263.7 6.8	1331 46.6 30.3 223.5 6.2	1385 33.5 32.6 255 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	234	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						
日付	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日						
朝	オムレツ オーロラソース ひじきの青じそサラダ いんげんのピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 じゃがいもの肉味噌あん 大豆とツナのカレー炒め 焼売 香の物 ご飯	ハムステーキ キャベツのサラダ ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め 山菜ペンネ 竹輪煮 フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 春雨サラダ オムレツ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん キャベツサラダ コーンソテー 焼売 香の物 ご飯						
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	408 10 9.3 73.6 1.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	474 16.2 10.1 82.1 2.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	458 12 12.5 76.2 1.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	388 10.9 5.4 75.8 1.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	400 10.6 7.8 74.7 1.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	411 10.7 9.6 73.3 1.6
昼	ハムクラッシュ粒マスタードフライ ペペロンチーノ 竹輪煮 鶏さつま揚げ 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース トマトペンネ 大根サラダ 枝豆さつま 香の物 ご飯	メバルの黒酢あん/花天 チャブチェ しる菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 ご飯	スタミナ丼 玉ねぎのマリネ 茄子の生姜醤油 三色豆 フルーツ	タラの香味ソース 田舎煮 水餃子 大学芋 香の物 ご飯	海老かつ 春雨の胡麻マヨサラダ ひじき煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯						
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	487 14.3 12.1 82.7 2.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	553 14.7 17.2 88.4 3.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	402 15.4 4.9 75.9 2.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	561 14.2 22.5 80.6 1.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	422 15.2 3.8 83.1 1.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	539 13.7 16.7 86.8 2.7
おやつ	カスタードプリン	黒棒&食物繊維と全粒粉ウエハース	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	チョコみるっく&チーズクラッカー	マンゴープリン	どら焼き&ハッピーターン						
夕	豚肉の中華旨煮 大葉春巻き キャベツのナムル 三色豆 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース コロッケ クワイの中華炒め 水餃子 香の物 ご飯	肉じゃが 白菜と蒸し鶏のサラダ たまねぎ棒 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	ホキの香草パン粉焼き ひじきサラダ 金平ごぼう かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン 切干大根のそぼろ炒め つきこん金平 ハムマリネ 香の物 ご飯	八宝菜 大葉春巻き 厚焼き玉子 ポテトサラダ 香の物 ご飯						
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	410 10.7 9.4 81.2 1.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	468 10.9 10.1 86.3 2.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	412 10.6 7.7 82.8 2.2	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	403 15.3 6.4 74 2.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	566 15.4 13.5 97.7 3.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	415 10.2 10.5 76 1.6
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1305 35 30.8 237.5 5.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1495 41.8 37.4 256.8 7.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1272 38 25.1 234.9 6.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1352 40.4 34.3 230.4 5.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1388 41.2 25.1 255.5 6.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1365 34.6 36.8 236.1 5.9



※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	234	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