

7月

週間献立表

曜日 日付				水 7月1日	木 7月2日	金 7月3日	土 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)	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)
				433 10 12.1 77.9 1.8	451 10.3 15.1 71.3 2.1	410 11.6 7.7 75.6 1.7	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 ウインナー 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)	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)
				448 14.6 11 76.2 2.3	530 12.6 13.9 93.1 2.4	504 16.6 14.4 77.5 2.2	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
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 しろ菜の炒め物 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)				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)	
481 15.5 8.4 88.1 3.5				458 12.2 16.5 84.1 3.5	428 13.9 8 77.3 2.2	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)	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)
				1362 40.1 31.5 242.2 7.6	1439 35.1 45.5 248.5 8	1342 42.1 30.1 230.4 6.1	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&鉄ブラスコーゲンウエース	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
タ	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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 450 10 14.2 72.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 449 13.2 10.2 78.7 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) 489 11.3 15.8 77.3 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) 431 10.7 3.9 91.1 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) 444 14.6 9.5 78.1 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 414 10.3 9.3 73.5 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) 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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 465 11.8 10.4 82.7 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) 432 10.5 6.9 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 14.8 4.6 77 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) 580 13.3 20.4 87 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) 418 16.4 8.1 73.5 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) 502 15.7 10 90.1 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) 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
タ	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 生姜天 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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 525 16.1 16 81.8 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 17.4 17.2 75.5 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 503 15.8 11.8 85.7 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) 422 12.2 14 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) 536 11.8 15.4 90 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 16.9 3.8 79.7 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) 509 15.1 21.4 79.8 2.6
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) 1440 37.9 40.6 237.3 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) 1327 41.1 34.3 238.8 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) 1392 41.9 32.2 240 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) 1433 36.2 38.3 257.4 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) 1398 42.8 33 241.6 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) 1332 42.9 23.1 243.3 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) 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) 394 10.4 9.5 69.8 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) 382 14.5 5.3 70.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 463 10.7 13.2 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) 395 10.9 6.4 75.8 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) 485 11.8 14.7 87.6 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) 409 10.7 4.2 83.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 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 	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) 599 15.7 23.6 83.4 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) 442 13.4 17 74.3 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) 517 12.9 13 88.7 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) 517 15 18.9 76.5 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) 565 12.5 14.9 98.5 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) 460 16.5 14 69.2 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) 513 13.1 14.1 86.7 2
おやつ	たべっ子どうぶつ	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
タ	やわらかミニステーキ／ほうれん草の平焼き 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) 1486 36.9 46.5 237.4 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) 1347 45 35.8 230.7 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1505 39.5 37.9 256.8 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1471 42.7 43.7 237 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) 1596 39.5 50.8 263.7 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) 1331 46.6 30.3 223.5 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) 1385 33.5 32.6 255 5.7
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) 1486 36.9 46.5 237.4 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) 1347 45 35.8 230.7 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1505 39.5 37.9 256.8 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1471 42.7 43.7 237 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) 1596 39.5 50.8 263.7 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) 1331 46.6 30.3 223.5 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) 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	
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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 しろ菜の炒め物 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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	
タ	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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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 タンパク質 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						土
日付						8月1日
朝						メバルの生姜焼き なすの肉味噌あん 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯
昼						塩だれカルビメンチ／ミニウイナー 竹輪と昆布の炒め煮 玉ねぎのマリネ つきこんの金平 香の物 ご飯
おやつ						シャインマスカットゼリー
夕						鶏もも山椒焼き 白菜の青じそサラダ チンゲン菜ソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯
1日計						エネルギー 234 タンパク質 3.8 脂質 0.5 炭水化物 55.7 塩分 0

※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	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
朝	ツナポテト 大根サラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐バーグ 野菜炒め 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 山菜ペンネ 棒さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 切干大根煮 キャベツソテー フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト キャベツサラダ ミートボール 玉ねぎマリネ 香の物 ご飯	たらの香味ソース 南瓜のいとこ煮 ツキコン金平 フルーツ 香の物 ご飯	大根の煮物 なすのそぼろあん 人参のしりしり 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) 423 11.3 9.1 79.6 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) 475 13.5 10.6 83.7 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) 452 11.2 11.1 79.1 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) 403 12.4 7.5 74.3 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) 423 10.3 9.6 80.4 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) 411 14.3 3.1 83 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) 442 10.5 9.9 79.2 2
昼	ミートオムレツ ボンゴレスパゲティ カレーコロッケ ひじきとコーンのサラダ 香の物 ご飯	サゴシの南部焼き マカロニソテー 竹輪のゆかり揚げ かに焼売 香の物 ご飯	親子かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	ホキの葱味噌焼き 茄子とすり身の天ぷら 煮物 大豆とツナのカラー炒め 香の物 ご飯	イタリアントマトフライ／オムレツ ペンネサラダ 青菜の炒め物 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん／生姜天 焼きビーフン コロッケ わらびのお浸し 香の物 ご飯	ハヶ岳カニクリームコロッケ 中華春雨 ミニハンバーグ 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) 476 12.1 11 85.3 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) 514 19.8 11.4 83.8 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) 513 13.2 12.4 90.3 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) 481 19.9 12.7 74.5 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) 578 12.3 23.8 80.7 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) 481 12.6 10.3 86.7 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) 541 12.5 17.3 87.7 2.2
おやつ	ココナッツサブレ	瀬戸内はちみつレモンゼリー	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)	宇治抹茶ロールケーキ&鉄板スコーン＆ウエハース	白桃ゼリー	窯焼きシュークリーム
夕	サーモンフライ 焼きビーフン 切干大根のゆず風味 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	チキン南蛮 中華サラダ しろ菜の炒め物 水餃子 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 南瓜サラダ 春巻き 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	メンチカツ 田舎煮 インゲンのおかか和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 野菜炒め きゅうりと竹輪の塩昆布和え えび入り団子 香の物 ご飯	ヒレカツ 白菜サラダ 棒さつま揚げ ビーンズトマト 香の物 ご飯	チキンステーキマトソース キャベツの胡麻サラダ フライドポテト インゲンのピーナッツ和え 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) 467 13 8.8 86 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) 546 14.7 17.9 82.7 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) 441 10.1 14.9 76.4 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) 543 13.4 17.7 84.1 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) 400 12.3 6.2 76.8 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) 501 15.8 14 80.6 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) 487 16.3 16.6 72.2 2.3
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) 1366 36.4 28.9 250.9 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) 1535 48 39.9 250.2 8.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1406 34.5 38.4 245.8 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) 1427 45.7 37.9 232.9 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) 1401 34.9 39.6 237.9 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) 1393 42.7 27.4 250.3 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) 1470 39.3 43.8 239.1 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	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	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
朝	オムレツ 大根サラダ 玉ねぎソテー フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 チャブチェ あさりと人参のソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ コールスローサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ じゃがいもの肉味噌あん 青菜のおかか和え 金時豆 香の物 ご飯	大根の田舎煮 豚肉と野菜のソテー 棒さつま揚げ 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	野菜炒め あさりと大根の時雨煮 たこ八 切干大根のナムル 香の物 ご飯
							
昼	油淋鶏 野菜炒め がんも煮 かぼちゃの甘辛バター 香の物 ご飯	厚揚げジャージャーソース 切干大根煮 青梗菜の中華炒め ポテトサラダ 香の物 ご飯	サーモンフライ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 香の物 ご飯	鶏の山椒焼き ナポリタン ねぎオムレツ さつま芋サラダ 香の物 ご飯	和風ハンバーグ 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 大豆煮 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ チンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 香の物 ご飯	ホキの中華あん ビーフン 赤平天 ポテトサラダ 香の物 ご飯
							
おやつ	もみじまんじゅう	小倉羊羹&ポテトフライ	カスタードプリン	パタークッキー	みかんゼリー	デミケーキ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
タ	ポークさっぱり炒め あさりと大根の時雨煮 しろ菜のナムル かに焼売 香の物 ご飯	メバルの塩焼き 肉じゃが 平焼き 玉ねぎボール 香の物 ご飯	やわらかミニステーキ／オクラの天ぷら 蒸し鶏と大根の中華サラダ 人参しりしり 水餃子 香の物 ご飯	ヒレカツ カレービーフン 枝豆天 インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	タラのトマトソース キャベツサラダ クワイの粒マスタード和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	肉豆腐 コロツケ 角揚げ煮 しろ菜の辛子和え 香の物 ご飯	ポークチャップ 南瓜サラダ 竹輪煮 つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯
							
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)
	1386 41.6 38.4 240.9 6.5	1284 40.9 23 232.3 8.2	1566 44.5 54.4 232.8 6.4	1430 41.8 33 247.4 5.7	1327 43.1 26.7 240.1 7.7	1502 42.3 49 242.1 7.3	1263 41.3 31 232.6 7.2

※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	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
朝	ジャーマンポテト キャベツと蒸し鶏のサラダ 大豆とツナのカレー炒め フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ 和風ペンネ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き さつまいもサラダ いんげんのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 白菜サラダ かに風味つみれ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ビーフン ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 鶏じゃが 竹輪煮 フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト おさかなソーセージ玉子炒め 青菜のおかか和え 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) 410 11.6 8.8 77.7 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) 454 13 9.2 81.2 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) 406 11.2 8.9 72.4 1.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 382 11.1 6.7 71.4 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) 433 10.5 7.8 82.1 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) 463 10.3 8.9 87.1 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) 380 10.6 5.4 75.4 1.5
昼	海老カツ 山菜パスタ 厚焼き玉子 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	タラの生姜焼き ひじきサラダ 田舎煮 水餃子 香の物 ご飯	豚丼 トマトの炊き揚げ 青菜のコンソメスープ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ トマトソース 大根サラダ 紫芋コロケ 人参のしりしり 香の物 ご飯	サゴシの黒酢あん／茄子の生姜醤油 切干大根煮 しろ菜の炒め物 焼売 香の物 ご飯	メンチカツ シルバーサラダ ビーンズトマト クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	ささみ天ぷら 野菜あん 南瓜サラダ 海鮮チヂミ 花型さつま 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 13.2 10 83 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 16.5 7.3 80.3 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) 675 17.1 29.2 90.3 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) 456 13.4 10.4 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) 469 17.9 10.6 77 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) 577 14.6 19.6 87.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 511 18 13.4 81.6 2.3
おやつ	マンゴープリン	メープルクリームワッフル	どら焼き&ソフトサラダ	バウムクーヘン&食物繊維と全粒粉クッキー	たべっ子どうぶつ	黒棒&えびせん	瀬戸内はちみつレモンゼリー
タ	サゴシの山椒焼き 白菜胡麻サラダ 青梗菜のなめたけ和え えび入り団子 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 大葉春巻き コーンソテー 焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ 竹輪と昆布の炒め煮 しろ菜のピーナッツ和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	油淋鶏 韓国風サラダ 棒さつま揚げ 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	肉野菜炒め マカロニサラダ かにクリームコロケ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	たらの西京焼き 田舎煮 厚焼き玉子 水餃子 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め ひじきの五目煮 しろ菜のソテー 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) 487 19.4 10.1 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) 417 11.2 11.6 76.8 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) 460 15 11.1 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) 530 16.2 11.8 91.7 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) 436 10.4 12.7 77.1 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) 417 17.4 5.6 75.6 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) 453 17.7 18.1 75.4 2.6
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) 1361 44.2 28.9 241.3 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) 1313 40.7 28.1 238.3 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) 1541 43.3 49.2 240.8 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) 1368 40.7 28.9 243 7.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1338 38.8 31.1 236.2 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) 1457 42.3 34.1 250.5 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) 1344 46.3 36.9 232.4 6.4

※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	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	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
朝	ハンバーグ デミソース 白菜とハムのサラダ 人参しりしり フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 大根と蒸し鶏のサラダ 生姜天 三色豆 香の物 ご飯	オムレツ 豚肉とインゲンのソテー 玉ねぎマリネ 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 ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ シルバーサラダ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め さつまいもサラダ ミートボール 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)	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)
	429 10.4 11.5 74.1 1.6	411 11 9.4 82.1 2.7	385 10 8.8 72 1.5	410 12 5.9 79.5 1.9	482 12.8 11.8 83.8 2.5	478 11.4 12.9 81.1 2.3	444 12.1 10.6 76.7 1.5
昼	濃厚トマトとコーンのフライ／ハムステーキ 高菜スパゲティ オムレツ 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	チーズハンバーグ／フライドポテト ペンネサラダ きのこソテー ウインナー 香の物 ご飯	酢豚／春巻き キャベツのコーンサラダ 青梗菜の白胡麻炒め 焼売 香の物 ご飯	親子丼 しろ菜ソテー クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物	ポークチャップ 南瓜サラダ 白菜のごま酢和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	メバルの香味ソース 鶏じゃが 厚焼き玉子 ひじき煮 香の物 ご飯	牛肉コロッケ やきそば 枝豆天 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)
	445 10.5 10 80.3 1.9	516 12.2 18.8 79.1 2.4	434 10.9 8.6 82.1 2.2	544 20.3 17.8 76.4 1.8	545 14.2 23 73.6 2	436 18 6.4 78.9 2.4	504 10.7 12 90.8 1.4
おやつ	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	宇治抹茶ロールケーキ&ハッピーターン	白桃ゼリー	チョコレートパイ&チーズクラッカー	窯焼きシュークリーム	バタークッキー
タ	絹厚揚げのそぼろあん／生姜餃子 春雨サラダ クワイの小エビ炒め さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ イタリアンサラダ つきこん金平 青菜の煮浸し 香の物 ご飯	ホキの葱味噌焼き 昆布煮 棒さつま揚げ かぼちゃの甘辛バター 香の物 ご飯	ハヶ岳カニクリームコロッケ 白菜のナムル 茄子の南蛮漬け 水餃子 香の物 ご飯	チキンステーキ 黒酢ソース 山菜マカロニ きゅうりと竹輪のさっぱり和え チンゲン菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	えびかつ きのこソテー インゲンのナムル 大学芋 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 焼きビーフン チンゲン菜の辛子和え 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)	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)
	471 10.8 7.5 92.4 1.9	516 14.3 12 90.2 2.8	402 16.8 3.3 78.9 2.9	514 10.5 17.5 81.4 1.7	462 17.7 9.8 77.9 2.7	454 10.8 9.6 84.8 2	455 15.1 17.6 77.8 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)	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)
	1345 31.7 29 246.8 5.4	1443 37.5 40.2 251.4 7.9	1221 37.7 20.7 233 6.6	1468 42.8 41.2 237.3 5.4	1489 44.7 44.6 235.3 7.2	1368 40.2 28.9 244.8 6.7	1403 37.9 40.2 245.3 5.4

※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	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				
日付	8月30日	8月31日				
朝	スクランブルエッグ キャベツと蒸し鶏のサラダ 大豆とツナのカレー炒め フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風春雨炒め ミニバーグ 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)				
	429 16.1 10.4 71 1.7	447 12.8 10.2 78.1 1.9				
昼	絹厚揚げのそぼろあん／水餃子 竹輪と昆布の炒め煮 かにクリーミーコロッケ ごぼうサラダ 香の物 ご飯	ヒレカツ 明太スパゲティ 煮物 小松菜の黒胡麻ソテー 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)				
	530 11.5 15.7 88.3 2.7	482 15.1 11.2 82 2				
おやつ	みかんゼリー	どら焼き&鉄ガラスコーゲンウエハース				
タ	鶏の香草パン粉焼き ペペロンチーノ 小松菜の和え物 ミニウィンナー 香の物 ご飯	肉じゃが 白菜の中華サラダ しめじとあさりのソテー 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)				
	458 18.4 12.5 69.7 2.2	420 12.7 7.8 81.2 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)				
	1417 46 38.6 229 6.6	1349 40.6 29.2 241.3 6.3				

※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	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

