

10月

週間献立表

曜日					木	金	土
日付					10月1日	10月2日	10月3日
朝					ハンバーグBBQソース じゃがいもの肉味噌あん 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ キャベツツナソテー インゲンのピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 南瓜のいとこ煮 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯
昼					メバルの山椒焼き かき揚げ 厚焼き玉子 れんこん金平 香の物 ご飯	きのこ入りクリームコロッケ／ミニハンバーグ マカロニサラダ しろ菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	たっぷりベーコン粒マスタードフライ 高菜スパゲティ 焼売 ひじき煮 香の物 ご飯
おやつ					白桃ゼリー	どら焼き&ハッピーターン	たべっこどうぶつ
タ					牛肉コロッケ ボンゴレスパゲティ ひじきの梅サラダ 人参ナポリタン 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 白菜胡麻サラダ ハムと玉ねぎのソテー えび入り団子 香の物 ご飯	彩り野菜のつくね巻き／平焼き 田舎煮 きゅうりと竹輪の汐昆布和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯
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)

※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	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
朝	ジャーマンポテト 白菜サラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん きのこの炒め物 蒸し鶏と玉ねぎの酢の物 金時豆 香の物 ご飯	サゴシの照り焼き 五目切干大根 厚焼き玉子 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 南瓜サラダ 和風ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト キャベツサラダ 花型野菜揚げ 玉ねぎソテー 香の物 ご飯	べっこう煮 なすの肉味噌あん 平焼き 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 白菜サラダ 花さつま 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) 426 11.2 8.8 80.8 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) 403 10.2 6.7 78.2 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) 414 16 7.4 71.6 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) 467 11.5 15.5 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) 382 10.2 5.2 77.6 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) 428 10.4 10.1 78.7 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) 416 10.4 8.4 76.2 1.9
昼	ミートオムレツ トマトソース シルバーサラダ カレーコロッケ 小松菜のソテー 香の物 ご飯	タラの葱味噌焼き 炊き合わせ 花型野菜揚げ ポテトサラダ 香の物 ご飯	てりやき豆腐ハンバーグ ナポリタン 玉ねぎマリネ 大学芋 香の物 ご飯	豚丼 五目煮 青梗菜のソテー 茄子の生姜醤油 フルーツ	鶏の照り焼き／きのこオムレツ ツイストマカロニサラダ 甘辛肉団子 ビーンズトマト 香の物 ご飯	サゴシの野菜あん 大根サラダ 水餃子 青菜の炒めもの 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き 和風ペンネ しろ菜のソテー かに風味つみれ 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 10.1 12.2 81.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 452 18 6.6 82 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) 486 13.2 8.1 93 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) 681 17.8 29.3 91.5 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) 557 18.1 17.9 83.7 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) 473 16.7 13.4 72.5 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) 436 13.9 12.3 76.2 2.2
おやつ	バランスパワー(果実たっぷり)	宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉ウエハース	小倉羊羹&ポテトフライ	カスタードプリン	黒棒&チーズクラッカー	みかんゼリー	窯焼きシュークリーム
タ	ポークさっぱり炒め 大根サラダ 青梗菜の煮浸し 水餃子 香の物 ご飯	油淋鶏 和風ペンネ 小松菜の和え物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	肉じゃが イタリアンサラダ たこ八 わらびのお浸し 香の物 ご飯	白身魚の香味ソース 揚げ出し豆腐 大根サラダ かに風味つみれ 香の物 ご飯	ポークチャップ れんこん金平 竹輪煮 ポテトフライ 香の物 ご飯	メンチカツ 炊き合わせ ハムと玉ねぎのマリネ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ホキの西京焼き 昆布煮 焼売 つきこんのピリ辛炒め 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) 458 13.9 22.3 69.5 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) 524 16.1 11.3 91.1 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) 430 10.9 10.7 79.7 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) 494 18.8 16.8 69.8 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) 439 14 17.2 77.6 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) 516 13.7 17 79.2 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) 409 16.4 6.6 74.2 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) 1351 35.2 43.3 232 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) 1379 44.3 24.6 251.3 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) 1330 40.1 26.2 244.3 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1642 48.1 61.6 238.7 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1378 42.3 40.3 238.9 6.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1417 40.8 40.5 230.4 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) 1261 40.7 27.3 226.6 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	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝	オムレット デミソース ひじきサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 大根の青じそサラダ 枝豆天 人参しりしり 香の物 ご飯	筑前煮 フレンチサラダ たこ八 フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 南瓜サラダ ひじき煮 茄子の南蛮漬 香の物 ご飯	大根のそぼろあん コーンサラダ 和風ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ ニラ玉 インゲンのごま和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 炊き合わせ ポテトサラダ 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) 475 12.2 14.3 77 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) 385 10.2 8.3 78.2 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) 412 12.2 7.8 75.9 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) 499 13 15.5 79.5 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) 452 12.5 10.8 78 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) 429 10.8 12.5 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) 404 10.2 9.9 76.3 1.6
昼	肉焼売の中華あん 韓国風春雨炒め 大豆とツナのカレー炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ハムマヨサラダフライ 蒸し鶏の胡麻サラダ 小松菜の中華炒め ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き カレービーフン クリーミーカニフライ 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	油淋鶏 白菜のナムル 竹輪煮 水餃子 香の物 ご飯	ホキの幽庵焼き チャブチェ 大豆の煮もの ポテトサラダ 香の物 ご飯	豚の焼肉炒め 高菜スパゲティ コロッケ しろ菜のソテー 香の物 ご飯	家常豆腐 切干の煮物 竹輪のゆかり揚げ 茄子の生姜醤油 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) 517 14.1 12.8 89.9 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) 428 10.5 11.5 72.5 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) 522 16.6 7.5 99.4 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) 497 15.4 10.8 85.7 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) 448 17.3 6.4 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) 541 13.6 20.5 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) 454 11.9 11.2 78.4 2.3
おやつ	シャインマスカットゼリー	バタークッキー	白桃ゼリー	パウムクーヘン&ハッピーターン	どら焼き&鉄瓶スコーゲンウエース	チョコみるく&ソフトサラダ	デミケーキ
タ	ヒレカツ 味噌だれ 切干大根のそぼろ炒め こぶき芋 インゲンの辛子和え 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース さつまいもサラダ しろ菜の胡麻和え 玉ねぎマリネ 香の物 ご飯	海老カツ カクテルサラダ 花型野菜揚げ 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	肉豆腐 キャベツとツナのソテー 田舎煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 大葉春巻き 小松菜のピーナッツ和え 焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ 切干大根のそぼろ炒め 彩り野菜のつまみ つきこんの味噌炒め 香の物 ご飯	ヒレカツ イタリアンサラダ 水餃子 玉ねぎボール 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) 481 14.3 9.5 86.6 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) 539 13.8 16.6 87 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) 431 12 10.1 75.3 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) 493 13.9 16.9 87.5 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) 418 11.7 11 78.2 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) 483 16.7 10.8 82.5 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) 496 14.8 14.5 78.3 1.9
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) 1473 40.6 36.6 253.5 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) 1352 34.5 36.4 237.7 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1365 40.8 25.4 250.6 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) 1489 42.3 43.2 252.7 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) 1318 41.5 28.2 237.7 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) 1453 41.1 43.8 232.6 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1354 36.9 35.6 233 5.8

※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	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝	ハンバーグ パーベキューソース 白菜サラダ 玉ねぎマリネ フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/ミニオムレツ チンゲン菜ソテー 切干大根とゆかりのサラダ フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 白菜のコーンサラダ 茄子の南蛮漬け 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 煮物 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	カレージャーマンポテト キャベツサラダ ミートボール うぐいす豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 竹輪煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 白菜サラダ 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) 406 10.2 10.1 71.2 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) 415 12.1 10.6 69.6 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) 427 10.6 11.5 80.8 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) 432 12.7 9.3 77.1 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) 434 12 7.4 85.7 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) 476 10.2 12.4 82.2 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) 409 11.8 7.4 76.1 2.2
昼	甘辛唐揚げ あさりと大根の時雨煮 青菜の炒め物 ピリ辛のつきこん炒め 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース ペペロンチーノ がんも煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ペネサラダ ミニハッシュドポテト ひじき煮 香の物 ご飯	タラの香味ソース 鶏じゃが 青梗菜の炒め物 焼売 香の物 ご飯	深川井 切干大根とゆかりのサラダ しろ菜のソテー フルーツ 香の物	ハケ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリームコロッケ 中華春雨サラダ オムレツ 大豆の豆板醤炒め 香の物 ご飯	北海道産たことキャベツのカツ/彩り野菜のつまみ 焼きビーフン 大根の煮物 南瓜サラダ 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) 516 15.3 10.1 92.4 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) 607 18.2 20.4 89 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) 568 13.4 22.1 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) 416 17.1 5.1 77.1 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 17 9.5 74.1 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) 541 13.2 15.6 90.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 514 12.6 12 90.3 2.3
おやつ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	みかんゼリー	チョコレートパイ&えびせん	黒棒&食物繊維と全粒粉ウエハース	マンゴープリン	たまごサブレ&チーズクラッカー	メープルクリームワッフル
タ	ポークチャップ 五目煮 ポテトフライ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 田舎煮 肉焼売 しろ菜とカニカマのぼん酢和え 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 韓国風サラダ 厚焼き玉子 人参のしりしり 香の物 ご飯	中華旨煮 ハムステーキ クワイの中華炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鶏天 甘酢あん 山菜パスタ インゲンのピーナッツ和え かに風味つまみ 香の物 ご飯	ハンバーグ デミソース 切干大根煮 玉ねぎマリネ ポテトサラダ 香の物 ご飯	八宝菜 蒸し鶏の中華サラダ 水餃子 大学芋 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 15.3 19.4 73.2 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) 455 12.2 12.2 80.7 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) 509 10.9 13.9 88.2 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 12.2 10.7 77.7 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) 451 13.4 11 77.1 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) 514 13.3 16.8 80.9 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) 428 13.4 9.7 81 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) 1370 40.8 39.6 236.8 7.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1477 42.5 43.2 239.3 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) 1504 34.9 47.5 251.7 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) 1265 42 25.1 231.9 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) 1328 42.4 27.9 236.9 6.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1531 36.7 44.8 254 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) 1351 37.8 29.1 247.4 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



10月

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝	スクランブルエッグ キャベツサラダ 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ボンゴレスバゲティ ハムステーキ フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース フレンチサラダ 彩り野菜のつみれ 金時豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャブチェ インゲンのごま和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	おろしハンバーグ (おろしソース) キャベツの中華和え オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 きのこソテー ひじき煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	メバルのごま焼き じゃがいもの肉味噌あん 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)	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)
	417 12 9.9 73.5 1.7	433 10.8 9.5 81 1.7	464 13.8 10.5 80.4 1.4	432 11.6 7.3 82 2.8	440 11.3 8.5 82.4 2.4	409 11 6.1 80.9 2.1	368 13.9 3.1 73.8 1.5
昼	肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 和風ペンネ 小松菜のソテー クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	かつ煮 韓国風春雨 大豆の煮もの 大学芋 香の物 ご飯	ホキの黒酢あん／茄子の煮浸し コールスローサラダ 南部ちくわ天 わらびのお浸し 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 切干大根煮 紅生姜揚げ しろ菜のソテー 香の物 ご飯	サゴシの照り焼き シルバーサラダ 和風じゃがバター えび入り団子 香の物 ご飯	南瓜コロッケ／彩り野菜のつくね巻き ペンネサラダ 小松菜の炒め物 ウインナー 香の物 ご飯	チキン南蛮タルタルソース 大根サラダ 人参のしりしり 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)
	536 14.4 13.1 93 3	568 16.4 13.3 99.5 2.7	426 15.9 8.6 73.7 1.8	527 11.3 11.1 97.9 1.9	483 18.1 9.6 81.8 2.2	567 14.5 18.7 88.1 2.4	554 16.4 18.5 82.4 2.8
おやつ	もみじまんじゅう	小倉羊羹&ソフトサラダ	宇治抹茶ロールケーキ&ハッピーターン	たべっ子どうぶつ	窯焼きシュークリーム	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
タ	すき煮 クリーム・カニフライ 青梗菜の炒め物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き 大根の胡麻サラダ 花型野菜揚げ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き マカロニサラダ 水餃子 ミニウインナー 香の物 ご飯	肉野菜炒め カレービーフン 花さつま 焼売 香の物 ご飯	チキンステーキマトソース ペペロンチーノ 竹輪煮 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 白菜の中華サラダ 青梗菜の煮浸し 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豆腐ステーキ野菜あん チャブチェ カレーコロッケ 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)	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 13.4 17.2 81.6 3.3	403 16.3 6.8 71.7 1.8	539 18.9 18.9 74.4 2	419 14 14.5 73.3 1.6	460 17.4 10.7 75.6 2.7	423 14.6 17.6 71.2 2.5	507 11.7 13.4 86.4 2.7
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)
	1417 39.8 40.2 248.1 8	1404 43.5 29.6 252.2 6.2	1429 48.6 38 228.5 5.2	1378 36.9 32.9 253.2 6.3	1383 46.8 28.8 239.8 7.3	1399 40.1 42.4 240.2 7	1429 42 35 242.6 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	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝	ハムステーキ 白菜サラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ ジャーマンポテト きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌あん 小松菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの野菜甘酢あん 切干大根煮 ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	サゴシの山椒焼き マカロニサラダ 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 高菜スバゲティ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 大根と蒸し鶏のサラダ きのこソテー 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)
	450 12.2 13.7 72.4 1.8	388 12.2 6.9 73.4 1.6	418 11.2 9.3 73.7 1.6	409 10.4 6.4 79.6 1.8	479 15.2 12.1 77.6 1.9	485 11.4 12.2 84.3 2	420 10.2 10 77.3 3
昼	ミートオムレツ パーベキューソース 焼きビーフン ミニハンバーグ インゲンのごま和え 香の物 ご飯	鰯のきのこバター醤油 ひじきの五目煮 南瓜サラダ 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜あん コロッケ もやしのナムル 水餃子 香の物 ご飯	鶏の照り焼き／彩り野菜のつくね巻き ナポリタン 卵の花 ブロッコリーのかか和え 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き 中華春雨サラダ かぼちゃ煮 三色豆 香の物 ご飯	ハヤシライス 海鮮海老入りカツ インゲンのごま和え フルーツ 香の物	ホキの油淋ソース カレービーフン 大豆の煮物 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)
	482 13 10.5 86.2 2.5	444 17 8.1 77.1 2.5	519 11 16.5 84.1 2	474 15.7 9.2 85.3 2.2	463 14.1 8.1 86.6 2.1	564 13.8 19.8 85.1 3.2	448 18.4 6.8 80.4 1.9
おやつ	白桃ゼリー	黒棒&ポテトフライ	バタークッキー	チョコみるつく&えびせん	パウムクーヘン&ソフトサラダ	カスタードプリン	牛乳ドーナツ
タ	サーモンフライ マカロニサラダ 小松菜のコンソメソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 枝豆天 人参のしりしり 香の物 ご飯	メバルの香味ソース チャプチェ れんこんサラダ えび入り団子 香の物 ご飯	肉じゃが クリーミーカニフライ 平焼き 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	味噌カツ 白菜と蒸し鶏のサラダ クワイの粒マスタード和え チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	ハンバーグおろしソース フレンチサラダ 小松菜の炒め物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め キャベツソテー たまねぎ棒 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)	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)
	513 14.9 15.9 78.6 1.6	442 14.8 19.1 72.1 2.5	424 16.9 6.3 77.2 1.7	451 11.2 12 80.8 1.6	508 14.9 13.9 83.1 2.1	475 13.7 13.6 78.1 3.3	437 16 18.1 71.6 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)
	1445 40.1 40.1 237.2 5.9	1274 44 34.1 222.6 6.6	1361 39.1 32.1 235 5.3	1334 37.3 27.6 245.7 5.6	1450 44.2 34.1 247.3 6.1	1524 38.9 45.6 247.5 8.5	1305 44.6 34.9 229.3 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	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	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝	ジャーマンポテト ひじきサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 キャベツときゅうりの青じそ和え 彩り野菜のつまれ さつま芋の甘煮 香の物 ご飯	ハムステーキ ニラ玉 がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ デミソース 胡麻サラダ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 白菜のコーンサラダ 小松菜の和え物 焼売 香の物 ご飯	田舎煮 きのこ炒め 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	アジの葱味噌焼き 竹輪のサラダ コーンソテー 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)
	422 10.2 10.8 77.3 2.3	387 11.6 5.1 79.6 1.8	458 12 14.1 72.5 2.3	433 10.3 9.2 78.4 1.5	379 10.4 7.5 73.8 1.6	375 10.5 6.2 72.3 1.8	430 16.1 7.8 75.7 2
昼	照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布の Pasta 角揚げ煮 小松菜ソテー 香の物 ご飯	酢豚／ミートソース風春巻き チャプチェ 高野豆腐煮 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き かき揚げ 厚焼き玉子 れんこん金平 香の物 ご飯	ポークチャップ シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 海鮮チヂミボール 香の物 ご飯	サゴシの山椒焼き 大根の甘酢サラダ カレーコロッケ つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 茸あん 南瓜サラダ 洋風おからソテー おくらのおかか和え 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ 高菜 Pasta オムレツ 青梗菜のソテー 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)	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)
	472 14.3 12.2 79.6 2.9	437 12.2 7.5 82.1 2.3	527 18.2 15.8 81 2.3	526 13.7 22.7 70.8 1.9	471 16.7 10.2 78.8 2.1	493 12.7 13.1 83.9 2.9	492 15.5 11.3 83.2 2.4
おやつ	デミケーキ	どら焼き&チーズクラッカー	みかんゼリー	たまごサブレ&鉄ブラスコーゲンウエハース	小倉羊羹&ハッピーターン	窯焼きシュークリーム	もみじまんじゅう
タ	サゴシの幽庵焼き 韓国風サラダ 竹輪煮 焼売 香の物 ご飯	チキン南蛮タルタルソース なすの肉味噌あん しろ菜のソテー ポテトサラダ 香の物 ご飯	豚肉のスタミナ炒め 白菜と蒸し鶏のサラダ ブロッコリーのソテー 金時豆 香の物 ご飯	和風野菜豆腐ハンバーグ 焼きうどん 水餃子 人参のしりしり 香の物 ご飯	海鮮海老入りかつ ツイストマカロニサラダ チンゲン菜ソテー ビーンズトマト 香の物 ご飯	肉野菜炒め 中華春雨サラダ インゲンの胡麻和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 大根の青じそサラダ もやしのナムル 玉ねぎボール 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)
	468 19.1 9.9 77.1 3.2	600 15 23 84.1 2.9	425 13.7 14.7 76.1 1.8	455 14.6 7.7 84.1 2.8	539 13.7 17.8 84.4 1.9	450 14.6 15.6 79.4 2.5	422 11.6 7.6 78.6 3.5

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)
	1362 43.6 32.9 234 8.4	1424 38.8 35.6 245.8 7	1410 43.9 44.6 229.6 6.4	1414 38.6 39.6 233.3 6.2	1389 40.8 35.5 237 5.6	1318 37.8 34.9 235.6 7.2	1344 43.2 26.7 237.5 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	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝	スクランブルエッグ ペペロンチーノ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすのそぼろあん オクラと蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ミニハンバーグ 高野豆腐煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	べっこう煮 山菜パスタ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉とごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ 青菜とザーサイの和え物 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉じゃが きのこソテー 水餃子 卵の花 香の物 ご飯	タラの生姜焼き キャベツサラダ ビーンズトマト 玉ねぎボール 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)
	435 12.8 9.5 76.7 1.7	451 10.1 11.9 77.1 1.6	403 10.7 7.2 76.7 1.6	414 10.1 8.6 79.7 1.8	413 10.3 7.4 77.7 2.3	431 10.8 8.5 86.9 2.4	396 16.1 6.5 71.8 2.1
昼	ハムマヨサラダフライ 野菜炒め ミートボール 青菜の煮浸し 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ツイストマカロニサラダ 彩り野菜のつみれ クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	チキンカレー クリーミーカニフライ もやしと青梗菜の炒め物 フルーツ 福神漬	タラの胡麻焼き 肉じゃが 切干大根のゆず風味 しろ菜のソテー 香の物 ご飯	味噌かつ ひじきサラダ 海鮮焼売 大豆とツナのカレー炒め 香の物 ご飯	アジの幽庵焼き 炊き合わせ コロッケ 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん やきそば 大学芋 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)	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)
	468 13.2 10.5 82.3 2.4	544 17 15.1 87.2 2.1	594 17 21.1 85 2.7	414 16.2 3 81.1 2.5	568 18.6 18.5 85.2 3	501 19.1 9.5 86.2 3.5	521 15.7 8.8 97.1 3.5
おやつ	たべっ子どうぶつ	シャインマスカットゼリー	黒棒&ソフトサラダ	白桃ゼリー	メープルクリームワッフル	チョコレートパイ&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	チキンステーキ 黒酢ソース 白菜サラダ 海鮮焼売 青菜のカニカマ和え 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 五目切干大根 コーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ポーク味噌炒め 中華サラダ インゲンと人参のナムル フライドポテト 香の物 ご飯	根菜つくねのきのこあん マカロニサラダ 小松菜のおかか和え えび入り団子 香の物 ご飯	八宝菜 キャベツのコーンサラダ 野菜春巻き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鶏天 油淋ソース カレービーフン オムレツ ポテトサラダ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 白菜サラダ 高野豆腐煮 白菜のなめたけ和え 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)	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)
	494 17.3 15.3 74.3 2.5	486 10.5 11.5 87.7 1.3	456 12.1 18.5 78.4 2.3	567 16.6 16.7 89.9 3	404 10.3 8.2 78.9 1.7	426 11.8 8.6 76.8 1.8	428 14.8 18.2 71 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)	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)
	1397 43.3 35.3 233.3 6.6	1481 37.6 38.5 252 5	1453 39.8 46.8 240.1 6.6	1395 42.9 28.3 250.7 7.3	1385 39.2 34.1 241.8 7	1358 41.7 26.6 249.9 7.7	1345 46.6 33.5 239.9 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	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝	ミートオムレツ トマトソース マカロニサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん 白菜胡麻サラダ 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー きゅうりの汐昆布和え 焼売 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め スクランブルエッグ インゲンの胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き／ミニオムレツ 野菜炒め しろ菜のカニカマ和え フルーツ 香の物 ご飯	アジの照り焼き チャブチェ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ひじきの炒り煮 ミートボール オクラと蒸し鶏の和え物 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)	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)
	469 10.7 13 79.1 1.6	373 10.2 6.1 71.5 1.6	423 14.1 7.6 77.1 2.8	415 14.7 17.2 70 1.9	416 13.9 7.7 74.6 2.2	400 16.3 5.2 73.2 1.8	410 11.9 7.7 79.8 2.2
昼	クラッシュハムカツ 焼きビーフン ピリ辛のつきこん炒め クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯	小さな鶏の竜田揚げ おろしソース ナポリタン ごぼうサラダ 花さつま 香の物 ご飯	絹ホッケの生姜焼き 田舎煮 ひじきとコーンのサラダ オムレツ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース キャベツサラダ 高野豆腐煮 えび入り団子 香の物 ご飯	メバルの野菜あん なすの肉味噌がけ 花型野菜揚げ 青梗菜の煮浸し 香の物 ご飯	家常豆腐 さつまいもサラダ ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	かに玉／海鮮焼売 中華春雨サラダ インゲンソテー 玉ねぎボール 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)
	451 10.5 9.3 83.5 2.5	512 16 12.9 85.9 2.9	402 15.2 7.5 71.5 2.3	518 16.5 15.6 82 2.6	421 16.7 7.5 73.1 2.3	486 12.7 12.1 82.3 2.1	442 10.3 9.5 81.2 2.7
おやつ	みかんゼリー	デミケーキ	マンゴープリン	牛乳ドーナツ	チョコみるつく&ポテトフライ	宇治抹茶ロールケーキ&えびせん	バタークッキー
タ	ホキの野菜甘酢あん クリーミーカニフライ ブロッコリーの胡麻和え 焼売 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め 南瓜のいとこ煮 もやしのナムル ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ たまねぎ棒 人参のしりしり 香の物 ご飯	サゴシの幽庵焼き 切干大根煮 ツキコン金平 おくらのおかか和え 香の物 ご飯	メンチカツ 炒り豆腐 ポテトサラダ 玉ねぎマリネ 香の物 ご飯	黒酢鶏 炊き合わせ 水餃子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ポークチャップ 焼きビーフン ブロッコリーのおかか和え がんも煮 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)
	440 17.2 8.2 76.9 1.7	440 14.9 13.7 77.4 2.4	547 15.3 12.2 95.4 3.5	446 17.4 6.2 81.2 3	524 14.1 17.5 79.9 1.8	501 15.4 9.9 89.7 2.3	453 15.1 17.7 76.5 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)
	1360 38.4 30.5 239.5 5.8	1325 41.1 32.7 234.8 6.9	1372 44.6 27.3 244 8.6	1379 48.6 39 233.2 7.5	1361 44.7 32.7 227.6 6.3	1387 44.4 27.2 245.2 6.2	1305 37.3 34.9 237.5 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	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	11月29日	11月30日				
朝	てりやきハンバーグ きのこソテー 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ フレンチサラダ 小松菜のおかか和え 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)				
	382 10.2 7.7 71.5 1.7	387 12.5 8.5 68.5 1.5				
昼	牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根のサラダ 青梗菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	サーモンフライ ペペロンチーノ しろなの炒め物 卵の花 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)				
	482 10.3 13.7 81.4 1.2	463 14.1 9.6 82.3 2				
おやつ	窯焼きシュークリーム	バウムクーヘン & 鉄瓶ラスク & ケンウエハース				
タ	鍋ホッケの西京焼き 切干大根とゆかりのサラダ 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	八宝菜 中華サラダ ミートボール 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)				
	471 15.8 16.4 67.6 1.8	420 13.1 6.6 83.6 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)				
	1335 36.3 37.8 220.5 4.7	1270 39.7 24.7 234.4 5.5				

※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

