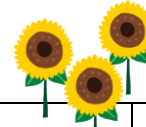




週間献立表



曜日				水	木	金	土																
日付				8月1日	8月2日	8月3日	8月4日																
朝				オムレツクリームソース マカロニサラダ フルーツ パン コンソメスープ	野菜炒め カリフラワーサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 昆布煮 香の物 ご飯 みそ汁	切れ目ウィンナー 春雨サラダ フルーツ パン コンソメスープ																
		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)							
				587	17.9	23.1	76.9	3.6	429	13	8.8	73.4	2.5	375	10	4.9	71.1	2.6	485	13.6	26.4	49.5	2.7
昼				白身魚のマリネ ササミとキャベツの明太子和え 卵の花 高菜炒め ご飯 みそ汁	メバルの生姜焼き 炒り豆腐 大根と合鴨のごま酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ デミグラスソース 野菜コロッケ コールスローサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	鶏天 貝柱の酢味噌和え ター菜のナムル 四川風キャラ風味 ご飯 みそ汁																
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)			
				406	20.4	3.9	69.5	2.5	506	18.2	12.4	77	3.7	596	15.7	16.1	95.2	3.4	516	15.3	15	79.9	3.6
夕				ひじきと豆腐の野菜ステーキ あさりの玉子炒め いんげんのピーナッツ和え 子持ちサラダ ご飯 みそ汁	チーズクノーデル トマトポトフ ポテトサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ	タラのきのこバター醤油 大根サラダ 南瓜入りしんじょう 香の物 ご飯 みそ汁	サバの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 筑前煮 香の物 ご飯 みそ汁																
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)			
				548	16.4	15.7	83.4	4.1	626	12.1	20.7	95.1	2.5	444	20.9	4.2	78.7	3.5	522	20	11.9	80.8	3.6
1日計				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
				1541	54.7	42.7	229.8	10.2	1561	43.3	41.9	245.5	8.7	1415	46.6	25.2	245	9.5	1523	48.9	53.3	210.2	9.9

※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



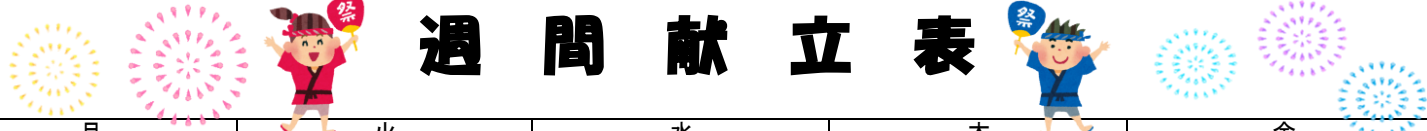
週 間 献 立 表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
朝	いか小判 糸こん煮 海苔佃煮 ご飯 お吸い物	鰯の照焼き 肉じゃが 香の物 ご飯 みそ汁	つくね磯焼き さつま芋サラダ うぐいす豆 ご飯 みそ汁	じゃがマガオムレツ キャベツのカニカマサラダ フルーツ パン コンソメスープ	小町麩の玉子とじ さっと煮 香の物 ご飯 みそ汁	筑前煮 なすの肉味噌あん 香の物 ご飯 みそ汁	カニ入りスクランブルエッグ ひじきのサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	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)
	485 20 3 91.8 2.2	383 11.1 2.9 75.1 2.9	570 15.5 14.6 91.3 2.6	454 13.6 11.7 71.7 3	395 11.5 5 74.6 2.7	472 12.5 10.6 79.6 2.8	462 15.5 23.5 46.9 2.9
昼	冷やし中華 金平ごぼう 水餃子 フルーツ	かに玉 麻婆豆腐 チンゲン菜のソテー 薄紅さつま ご飯 みそ汁	鯖の西京焼き ひじきサラダ 菜の花の煮浸し 焼売 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 菜の花と塩昆布の白和え 棒天 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 竹の子のそぼろ炒め マカロニサラダ ねぎ塩もやし ご飯 みそ汁	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 切干大根のゆず風味 焼売 香の物 ご飯 中華スープ	白身魚の柚子味噌焼き 冬瓜のそぼろ煮 茄子のポン酢和え 香の物 ご飯 みそ汁
	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)
	546 26.8 6.7 91.3 4.3	474 17.3 8.4 80 3.9	585 28.8 15.3 81 3.5	458 15 6.9 82.5 4.1	660 21.9 23.3 88.5 3.4	561 17.2 14.1 88 4.1	432 18.3 6.5 73.1 3.3
夕	白身魚のチリソース 厚揚げ煮 竹輪の磯辺揚げ 香の物 ご飯 中華スープ	鶏肉の照り焼き フレンチサラダ アスパラソテー フルーツ ご飯 みそ汁	ポークさっぱり炒め ササミと大根の梅和え クワイの中華炒め 高菜炒め ご飯 みそ汁	サーモンフライ きのこソテー 高野豆腐煮 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	カレイの香味ソース 春雨サラダ 五目野菜天 白花豆 ご飯 みそ汁	海老と肉団子の甘酢あん あさりと大根の時雨煮 小松菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁	ひれかつ マヨ玉サラダ ごましゃぶ若竹 フルーツ ご飯 お吸い物
	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)
	538 22.1 13.8 79.2 4.1	534 19.2 14.6 77.5 2.3	536 20.7 14.5 79 3.1	560 17.4 19 78.4 2.5	529 18.2 9.5 90.2 2.9	460 19.5 2.5 87.8 3.3	566 15.2 14.8 90.5 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)
	1569 68.9 23.5 262.3 10.6	1391 47.6 25.9 232.6 9.1	1691 65 44.4 251.3 9.2	1472 46 37.6 232.6 9.6	1584 51.6 37.8 253.3 9	1493 49.2 27.2 255.4 10.2	1460 49 44.8 210.5 8.6

※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



週間献立表

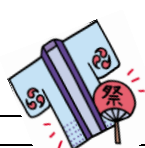
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
朝	ふわふわ揚げ生姜あん 切干大根煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁	大根のそぼろあん クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯 みそ汁	とうふのうま煮 チャプチェ ごま昆布 ご飯 みそ汁	温野菜のクリーム煮 きのこマリネ フルーツ パン コンソメスープ	鯖の塩麹焼き 煮物 味の花 ご飯 みそ汁	甘辛肉団子 ベジタブルソテー 青菜の胡麻和え ご飯 中華スープ	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ パン コンソメスープ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (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)
	558 12.9 19.9 79.8 3.5	391 11.3 3 78.6 3	455 14.7 7.3 80.1 3	563 16.4 22.5 74.9 5.5	496 17.5 12.8 74.6 3.4	538 17.6 13.3 83.6 3.4	408 15.7 11.6 60 2.7
昼	海鮮焼きそば 南瓜煮 菜の花と塩昆布の白和え フルーツ	ポークカレー マカロニサラダ ロースカツ フルーツ コンソメスープ	チキンステーキチリソース 貝柱の酢味噌和え クワイソテー 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの照焼き キャベツのカニカマサラダ 煮物 高菜炒め ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き 筍の土佐煮 えび入り団子 フルーツ ご飯 みそ汁	チキンオープン焼き ごぼうサラダ 真砂炒め 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	たらの京風焼き 菜の花の白和え オムレツ つぼ漬昆布 ご飯 みそ汁
	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)
	473 16.6 13.2 71.2 4.8	715 18.2 25.4 101.1 4.1	583 22.1 15.2 85.3 4.3	531 23.2 11.6 80.8 3.6	698 21.2 26.2 90 3.9	504 22.7 12.2 74.9 2.7	437 20.3 5 76.9 3.9
夕	野菜のトマト煮込み メンチカツ 豆サラダ あっさりセロリ ご飯 みそ汁	赤魚の照り焼き 竹輪の紅生姜天 いんげんのピーナッツ和え 香の物 ご飯 お吸い物	シルバー京風焼き 人参とツナの玉子炒め 釜炊き生姜 フルーツ ご飯 みそ汁	回鍋肉 マヨ玉サラダ 炊き合わせ 味山菜 ご飯 みそ汁	ハンバーグトマトソース 豆サラダ 厚焼き玉子 香の物 ご飯 みそ汁	鮭の塩焼き ひじきサラダ ピリ辛ごぼう揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏の山椒焼き ジャーマンポテト 五目野菜天 香の物 ご飯 みそ汁
	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)
	537 15.6 11.7 90.3 3	451 19.2 7.3 75 3.7	472 19.5 8 77.7 3.1	651 16.4 26.6 83.8 2.4	520 17 13.4 80.4 2.9	412 16.8 8.2 65.8 2.8	569 19.9 15.2 83.7 3.2

1日計	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1568	45.1	44.8	241.3	11.3
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1557	48.7	35.7	254.7	10.8
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1510	56.3	30.5	243.1	10.4
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1745	56	60.7	239.5	11.5
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1714	55.7	52.4	245	10.2
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1454	57.1	33.7	224.3	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)	1414	55.9	31.8	220.6	9.8

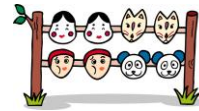
※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	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

マルコシ クックチル献立表



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
朝	鰯の照焼き 白菜の韓国ナムル風サラダ ごま昆布 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ チンゲン菜炒め 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	鮭とじゃが芋の塩バター煮 もやしのさっぱり和え あみ佃 ご飯 みそ汁	目玉オムレツとフィッシュソーセージ コーンソテー フルーツ パン コンソメスープ	鯖の生姜焼き 大根のカニカマあん キムチもやし ご飯 みそ汁	鰯の照焼き 白菜の煮浸し 厚焼き玉子 ご飯 お吸い物	ハムエッグ イタリアンサラダ フルーツ パン コンソメスープ
	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)
	371 10.8 3.4 71.6 3	492 12.6 16.1 71 2.5	416 13.8 4.1 81.6 3.1	534 20.6 17.8 72.4 4.2	427 15.6 8.8 69.2 3.1	357 11.6 4.3 65.4 2.2	518 16.1 28.9 45.8 2.6
昼	冷やしとろろそば 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ フルーツ	カツ煮 煮物 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 筍とベーコン炒め 鶏餃子 フルーツ ご飯 みそ汁	ひれかつ サラダ ジャーマンポテト 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の香草焼き がんも煮 菜の花玉子和え フルーツ ご飯 みそ汁	あさりの柳川風 もやしのカレー炒め キャベツの甘酢和え 香の物 ご飯 みそ汁	海鮮炒め 蓮根金平 コーン焼売 高菜油炒め ご飯 みそ汁
	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)
	534 18.1 13.1 86.1 4.1	672 19.2 19.6 100.9 4	546 20.5 16.6 75.1 2	576 16.8 16.7 88.1 3.1	569 23.1 14.9 82.4 3	539 15.4 12.6 89.8 3.7	500 17.2 10.5 80.9 2.2
夕	牛焼肉 カリフラワーサラダ 菜の花の和え物 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の味噌煮 肉じゃが きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯 お吸い物	ポーク生姜焼き あんかけがんも インゲンのカニカマ和え 香の物 ご飯 みそ汁	つくね大葉巻きハンバーグ チャプチェ 山芋とオクラの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	カレイの煮付け ツキコンの炒り煮 焼売 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフシチュー カニコロッケ しめじとあさりのソテー フルーツ ご飯 コンソメスープ	サワラの粕漬け 揚げ出し豆腐 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯 みそ汁
	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 15.3 17.2 72.7 3	607 20.4 19.5 83.3 4	554 19.9 17 78.1 4.6	535 19.3 10.4 87.4 4.6	552 24.3 13.4 79.3 3.4	616 15.2 15.1 103.1 3.7	562 22.4 16 79.2 3

1日計	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1日計	1418	44.2	33.7	230.4	10.1
	1771	52.2	55.2	255.2	10.5
	1516	54.2	37.7	234.8	9.7
	1645	56.7	44.9	247.9	11.9
	1548	63	37.1	230.9	9.5
	1512	42.2	32	258.3	9.6
	1580	55.7	55.4	205.9	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	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	
日付	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	
朝	甘辛肉団子 きのこソテー 青菜の和え物 ご飯 みそ汁	野菜炒め 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	サゴシの生姜焼き 豚肉と大根の煮物 茶花豆 ご飯 みそ汁	チキンオーブン焼き キャベツのカニカマサラダ フルーツ パン コンソメスープ	大根のそぼろあん チャプチェ 炒り玉子 ご飯 みそ汁	炒り豆腐 もやしの和え物 木耳きんぴら ご飯 みそ汁	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 457 16.7 6.1 83.6 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 11.7 6.8 75 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 522 17.4 13.5 79.6 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) 503 26.1 12.4 72.3 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) 475 12.1 11.6 78.5 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) 436 16.7 8.9 70.2 2.3	
昼	けんちんうどん 炊き合わせ オクラの塩昆布和え フルーツ	鯖竜田 あさりと大根の時雨煮 卵の花 黒豆 ご飯 みそ汁	オムレツ ミートソース えびかつ ツナサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	油淋鶏 切干大根のゆず風味 炊き合わせ きくらげきんぴら ご飯 みそ汁	赤魚の山椒照り焼き 竹輪サラダ えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	チキンステーキ葱味噌焼き 白菜サラダ 切昆布大豆 香の物 ご飯 みそ汁	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 398 13.4 4.6 76.7 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) 702 21.3 26.9 88.6 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) 648 19.7 19.6 95.6 4.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 580 18.7 15.5 88.8 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) 555 23.7 9.8 91.6 4.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 535 20.4 15 75.3 3.7	
夕	タラの石狩焼き 大根のさっと煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 お吸い物	ポークチャップ ひじきサラダ ピリ辛ごぼう揚げ 香の物 ご飯 みそ汁	ハムマヨサラダフライ 鶏とオクラのなめ茸和え わかめ入り丸揚げ フルーツ ご飯 みそ汁	厚揚げ海鮮八宝菜 貝柱の酢味噌和え 春巻き 香の物 ご飯 中華スープ	ミートボールのきのこおろしソース マヨ玉サラダ 大学芋 香の物 ご飯 みそ汁	タラの竜田揚げ 菜の花の白和え 五目野菜天 白花豆 ご飯 お吸い物	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 461 18.5 1.4 92.1 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) 525 17.6 16.3 76.2 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) 587 16.9 12.9 99.4 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) 552 16.7 13.8 87.7 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) 585 18.5 8.7 106.3 4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 522 20.5 9.3 87.3 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) 1316 48.6 12.1 252.4 11.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1642 50.6 50 239.8 10.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1757 54 46 274.6 10	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1635 61.5 41.7 248.8 10.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1615 54.3 30.1 276.4 11.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1493 57.6 33.2 232.8 9.5	

※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