



週間献立表



日付		火 6月1日	水 6月2日	木 6月3日	金 6月4日	土 6月5日
朝		肉団子 (たれ) マカロニサラダ 味の花 ご飯 みそ汁	あさりのチャウダー インゲンのツナ和え フルーツ パン コンソメスープ	小町麩と冬瓜の煮物 あさりの玉子炒め 筍姫皮梅風味 ご飯 みそ汁	豆腐のうま煮 菜の花と汐昆布の和え物 たこ八 ご飯 みそ汁	バーグピカタ さつま芋サラダ フルーツ パン コンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼		サワラの京風焼き フレンチサラダ 炊き合わせ わかめ酢 ご飯 みそ汁	白身魚のチリソース (チリソース) 竹輪サラダ ささみフライ 香の物 ご飯 みそ汁	牛肉ごぼう チンゲン菜のお浸し ショーロンポー フルーツ ご飯 みそ汁	サバの粕漬け焼き 五目卵の花 春雨のかりかり梅和え 香の物 ご飯 みそ汁	すき焼き風 インゲンと白木耳の和え物 さつま揚げの生姜醤油 香の物 ご飯 みそ汁
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕		生姜入り豆腐ステーキ (あん) クワイの中華炒め 大根の梅和え フルーツ ご飯 みそ汁	鶏肉の照り焼き (たれ) かぶとベーコンのコンソメ煮 人参サラダ 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	カレーのピリ辛焼き 貝柱の酢味噌和え 白花豆 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の中華風トマトソースがけ (中華風トマトソース) ブロッコリーサラダ シューマイ フルーツ ご飯 中華スープ	ぶりの照り焼き (たれ) かぶのきのこあん 春菊の胡麻和え 三色豆 ご飯 みそ汁
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 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いませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
朝	みそ五目煮 小松菜のわさび和え 甘辛肉団子 ご飯 お吸い物	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 切干大根のそぼろ炒め ごま昆布 ご飯 みそ汁	青菜の玉子炒め もやしのたらこ和え ふりかけ ご飯 みそ汁	ポトフ アスパラサラダ フルーツ パン コンソメスープ	鶏肉と菜の花のマスタード炒め 大根の青じそ和え 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	厚焼き玉子 筑前煮 あみ佃煮 ご飯 みそ汁	ウインナーソーテー フレンチサラダ 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)
480	18.3 7.4 83.6 3.1	487 13.3 8.6 86.6 1.9	514 19.2 16 70 2	432 13.5 14.2 63 2.5	468 16.3 13.1 70 1.9	447 13.7 8.2 78.7 2.3	442 13.5 21.7 49.8 2.6
昼	野菜天うどん 筍の煮物 キャベツのくるみ和え フルーツ	メバルの柚子味噌焼き 炒り豆腐 南瓜のいとこ煮 香の物 ご飯 お吸い物	赤魚の粕漬け焼き 肉野菜炒め きゅうりのさっぱり和え 味山菜 ご飯 みそ汁	ハンバーグ パーベキューソース (パーベキューソース) きのこソテー フライドポテト 青菜のしらす和え ご飯 みそ汁	カレイの京風焼き 豆サラダ ひじき煮 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉の塩ダレ炒め 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚のみりん焼き 卵の花 香の物 ご飯 豚汁
	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)
465	12.6 10.3 78.9 4	566 26 9.4 90.9 2.1	428 19.5 5.9 70.7 2.3	552 17.9 17 80.9 3	464 21.5 6.5 77.8 3.4	519 17.8 10.5 88.5 2.5	429 19.3 6.6 71.4 2
夕	ホッケの生姜焼き ポークさっぱり炒め 棒天 香の物 ご飯 みそ汁	チキンシヤリアピソース (和風シヤリアピソース) マヨ玉サラダ 菜の花の炒め物 フルーツ ご飯 コンソメスープ	厚揚げの中華あんかけ (中華あんかけ) ひじきサラダ 小松菜のなめたけ和え ゼリー ご飯 みそ汁	白身魚のマリネ (マリネ) 春雨炒め キャベツのおかか和え 香の物 ご飯 みそ汁	ビーフカレー 白菜サラダ 福神漬 フルーツ コンソメスープ	タラの煮付け (煮汁) 金平ごぼう 菜の花のピーナッツ和え 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の葱味噌焼き 炒り玉子 カリフラワーの和え物 うぐいす豆 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)
487	21.4 11.1 72.3 2.7	635 23.8 18.4 90 2.7	452 10.3 8.6 83.1 2.7	483 17.8 9.1 80.2 2.5	577 14.3 16.6 90.3 3.8	455 22.5 4.3 80.2 2.3	587 23.8 15.8 83.8 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)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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	52.3 28.8 234.8 9.8	1688 63.1 36.4 267.5 6.7	1394 49 30.5 223.8 7	1467 49.2 40.3 224.1 8	1509 52.1 36.2 238.1 9.1	1421 54 23 247.4 7.1	1458 56.6 44.1 205 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13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日																											
朝	サバの塩焼き クワイの小エビ炒め 浅漬け ご飯 みそ汁	いか小判 なすの肉味噌 もやしの辛子和え ご飯 みそ汁	ふわふわ揚げ生姜あん (生姜あん) 冬瓜の煮物 ごま昆布 ご飯 みそ汁	スクランブルエッグ 温野菜サラダ フルーツ パン コンソメスープ	ホッケのねぎ塩焼き キャベツのカニカマ和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	鶏肉とさつま揚げの煮物 モロヘイヤの和え物 香の物 ご飯 みそ汁	クリームシチュー ハムサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
471	15.7	11.9	72.3	1.6	547	19.4	9	94.6	1.9	528	12	17.6	78	2.7	481	17.7	14.9	68.4	2.7	398	14	6.6	69.1	2.5	437	16.3	7.5	74.2	2.9	494	14.3	22.8	58	3.5
昼	冷やしとろろそば ふろふき大根風 コーン焼売 フルーツ	豚肉の生姜焼き 菜の花の白和え 春巻き フルーツ ご飯 みそ汁	ブリの梅肉焼き オクラのおかか和え えび入り団子 香の物 ご飯 みそ汁	牛丼 和風ひじきサラダ ほうれん草ソテー 梅かつお みそ汁	オムレツ ミートソース (ミートソース) ごぼうサラダ 野菜コロッケ フルーツ ご飯 コンソメスープ	白身魚のきのこソース (和風きのこソース) 小松菜のツナ和え かぼちゃしんじょう あみ佃 ご飯 みそ汁	親子丼 ふきの金平 菜の花の辛子和え 白花豆 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
488	15.8	8.2	86.4	4	556	21.3	12.2	89	2	545	25.3	11.4	85.3	3.9	547	17	13.7	87.7	3.2	565	11.6	12.5	98	2.3	453	23	7.4	73.1	3.3	586	23.6	15	86.8	2.3
夕	牛焼肉風 ブロッコリーの胡麻和え さつま芋のレモンあん 金時豆 ご飯 みそ汁	サゴシの山椒焼き がんも煮 インゲンのマヨ和え 香の物 ご飯 みそ汁	甘辛唐揚げ もやしそぼろ炒め マカロニサラダ フルーツ ご飯 みそ汁	白身魚の西京焼き 切干大根煮 クワイのくるみと和え 香の物 ご飯 お吸い物	豚肉の味噌炒め あんかけがんも 大根の酢の物 三色豆 ご飯 みそ汁	海鮮炒め 餃子 チンゲン菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁	鮭の照り焼き (たれ) ふきと豚肉の塩炒め キャベツのマスタードサラダ フルーツ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
678	20.6	21.2	99	2.9	596	24.4	19.6	76.5	2.9	715	21.2	26.5	93.3	2.2	484	19.2	7.1	83.4	3.6	558	22.6	11.8	90.2	3	533	17.8	13.5	83.9	1.8	469	22	7.1	76	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																	
1637	52.1	41.3	257.7	8.5	1699	65.1	40.8	260.1	6.8	1788	58.5	55.5	256.6	8.8	1512	53.9	35.7	239.5	9.5	1521	48.2	30.9	257.3	7.8	1423	57.1	28.4	231.2	8	1549	59.9	44.9	220.8	8.1

※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



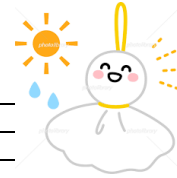
曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日																											
朝	肉団子味噌焼き きゅうりのごま酢和え ふりかけ ご飯 みそ汁	五目玉子焼き 金平ごぼう 昆布豆 ご飯 みそ汁	白身魚の生姜焼き 厚揚げの野菜あん 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	オムレツ (ケチャップ) インゲンマヨ和え フルーツ パン コンソメスープ	大根のそぼろあん チンゲン菜のしらす和え 釜炊き生姜 ご飯 みそ汁	筑前煮 菜の花の白和え 真砂炒め ご飯 みそ汁	白菜のミルク煮 コーンサラダ フルーツ パン コンソメスープ																											
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
467	20.4	6.4	80	2.9	430	12.5	7.2	77.1	1.9	464	16.8	10	74.7	2.5	510	16.2	21.7	62.1	3.1	443	13	7.7	77.9	2.2	455	14.5	8	80.1	1.8	409	10.8	9.9	70	3.1
昼	塩焼きそば 筍の土佐煮 フルーツ 中華スープ	赤魚の塩焼き 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯 豚汁	タンドリーチキン ジャーマンポテト カニカマのマリネ フルーツ ご飯 コンソメスープ	豚肉と茄子の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 高野豆腐煮 香の物 ご飯 みそ汁	鯖の生姜煮 (煮汁) 白菜の煮浸し はんぺんのバター醤油 うぐいす豆 ご飯 みそ汁	鮭の香草焼き 春雨炒め 大根サラダ 香の物 ご飯 みそ汁	ブリの胡麻焼き 牛肉とごぼうの炒め物 小松菜の煮浸し 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁																											
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
449	13.6	14	65.4	4.5	399	18.2	6.3	64.6	1.9	569	20	16.1	82.4	2.7	541	19.2	17.1	77.4	2.3	595	21.6	19.1	80	3.1	465	21.6	8.8	71.5	2.5	501	22.1	11.9	74.2	1.8
夕	メバルの胡麻焼き 小松菜のピーナッツ和え ササミフライ 中華うり ご飯 みそ汁	マヨ玉サラダロールフライ カリフラワー明太和え 棒天 フルーツ ご飯 みそ汁	八宝菜 ササミと大根の和え物 春巻き 菜の花ワサビ ご飯 中華スープ	ホッケの照焼き (たれ) 竹の子の味噌炒め 青菜の和え物 筍姫皮梅風味 ご飯 みそ汁	ミートボールのきのこおろしソース (きのこおろしソース) マヨ玉サラダ 大学芋 フルーツ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 海藻サラダ 炊き合わせ フルーツ ご飯 みそ汁	チキンカレー フレンチサラダ コーンコロケ 福神漬 コンソメスープ																											
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
533	21.2	12.5	80.6	2.3	623	14.2	22.5	87.8	2.8	485	20.6	8.6	80	2.9	473	19	9.6	75.8	2.5	575	17.1	6.2	109.8	2.7	512	19.1	11.7	80.8	3.7	604	15.7	17.8	93.1	3.6
1日計	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
1449	55.2	32.9	226	9.7	1452	44.9	36	229.5	6.6	1518	57.4	34.7	237.1	8.1	1524	54.4	48.4	215.3	7.9	1613	51.7	33	267.7	8	1432	55.2	28.5	232.4	8	1514	48.6	39.6	237.3	8.5

*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		
日付	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
朝	ほうれん草の平焼き 大豆煮 梅かつおザーサイ ご飯 お吸い物	厚揚げ野菜あんかけ (野菜あん) インゲンの胡麻和え ふりかけ ご飯 みそ汁	サゴシの柚子焼き イカと里芋の煮物 海苔佃煮 ご飯 みそ汁	ウィンナーソーテー マカロニサラダ 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)	
	454 16.3 9.4 73.9 2.3	412 10.5 7.3 74.7 2.4	439 19.3 5.5 76.1 2.4	563 17 24.3 68.5 3.3		
昼	ちゃんぽん麺 かぶとあさりの煮物 ビックシューマイ フルーツ	ハンバーグおろしソース (おろしソース) 五目ひじき 炒り玉子 フルーツ ご飯 みそ汁	豚肉のピリ辛炒め 青菜とササミの和え物 カレーボール煮 フルーツ ご飯 みそ汁	ひれかつ カレー炒め イタリアンサラダ 三色豆 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)	
	538 22.4 10.4 88.9 1.5	576 20 14.6 90.4 2.5	529 23.6 8.2 89.8 3.4	569 18.2 15.4 87.6 2.6		
夕	エビフライ 青菜ソーテー ポテトサラダ 香の物 ご飯 みそ汁	鶏肉の南部焼き 白菜の白ドレ和え ふきの煮物 香の物 ご飯 みそ汁	豆腐ステーキ中華あんかけ (中華あんかけ) 貝柱の酢味噌和え メンチカツ 香の物 ご飯 中華スープ	白身魚の粕漬け焼き 五目切干大根 甘辛肉団子 釜炊き生姜 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)	
	646 14.9 26.6 84.7 2.3	501 18.8 13.3 72.6 3.1	552 15.9 13.9 87.9 3.6	477 21.2 5.6 80.8 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)		
	1638 53.6 46.4 247.5 6.1	1489 49.3 35.2 237.7 8	1520 58.8 27.6 253.8 9.4	1609 56.4 45.3 236.9 8.4		



※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