



週間献立表



曜日						金	土
日付						9月1日	9月2日
朝						白身魚の照焼き 切干大根のそぼろ炒め フレンチサラダ 厚焼き玉子 ごま昆布 ご飯	海鮮焼き きのこソテー 里芋のいとこ煮 チンゲン菜のしらす和え フルーツ ご飯
						エネルギー (kcal) 438 タンパク質 (g) 14.4 脂質 (g) 8 炭水化物 (g) 74.6 塩分 (g) 2.4	エネルギー (kcal) 414 タンパク質 (g) 9.6 脂質 (g) 1.8 炭水化物 (g) 89.2 塩分 (g) 2.4
昼						海老チリソース チャブチエ 高菜入り饅頭 オクラの塩昆布和え フルーツ ご飯	チキンのオープン焼き キャベツサラダ インゲンソテー 豆乳がんと 黄えのきと大根の甘辛煮 ご飯
						エネルギー (kcal) 492 タンパク質 (g) 14.9 脂質 (g) 9.1 炭水化物 (g) 85.5 塩分 (g) 2.7	エネルギー (kcal) 531 タンパク質 (g) 18.1 脂質 (g) 14 炭水化物 (g) 81.1 塩分 (g) 2.9
夕						ロールケーキ&黒棒 クリーミーコロッケ 炒り豆腐 煮物 フルーツ 香の物 ご飯	プリン 鯖竜田 ひじきサラダ 五目野菜天 炒り玉子 香の物 ご飯
						エネルギー (kcal) 497 タンパク質 (g) 11.2 脂質 (g) 13 炭水化物 (g) 81.1 塩分 (g) 1.6	エネルギー (kcal) 659 タンパク質 (g) 20 脂質 (g) 29.1 炭水化物 (g) 75.8 塩分 (g) 3.6
1日計						エネルギー (kcal) 1427 タンパク質 (g) 40.5 脂質 (g) 30.1 炭水化物 (g) 241.2 塩分 (g) 6.7	エネルギー (kcal) 1604 タンパク質 (g) 47.7 脂質 (g) 44.9 炭水化物 (g) 246.1 塩分 (g) 8.9

※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



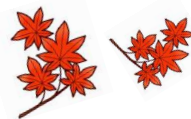
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
朝	ハムステーキ なすの肉味噌あん 大根のナムル フルーツ 香の物 ご飯	温野菜のトマト煮込み オムレツ ポテトサラダ フルーツ 金時豆 ご飯	野菜炒め 煮物 さつま芋のレモンあん フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 揚げ出し豆腐 インゲンの胡麻和え フルーツ 海苔佃煮 ご飯	野菜ふんわりよせ ベジタブルソテー シューマイ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト フレンチサラダ たこ八 三色豆 香の物 ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん なすの肉味噌あん 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯
	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)
478	12 12.9 77.3 1.9	433 9.5 6.4 82.3 1.4	431 10.2 7.8 78.4 1.6	592 16 17.6 89.9 3	453 11.4 10.8 75.7 1.6	450 9.8 9.2 80 1.7	644 15.7 25.1 86.3 3.3
昼	マグロの甘辛あん 大根のそぼろあん 白菜の磯和え かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯	鯖の照焼き 炒り豆腐 たこ八 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯	変わり天ぷらおろしあん 田舎煮 チヂミ 青菜のナムル 香の物 ご飯	ハヤシライス 春雨サラダ 五目昆布煮 フルーツ 香の物	白身魚の胡麻味噌焼き 豚肉と大根の煮物 チキンマリネ 大学芋 ごま昆布 ご飯	コーンクリームコロッケ 五目ひじき 菜の花とそぼろ玉子の煮浸し 真砂炒め 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース ピリ辛切干大根サラダ 小判ひろうざ ウィンナー 釜炊き生姜 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)
447	16.5 4.9 81.8 2.1	623 21 24.1 75.8 2.8	486 11 9.6 87.6 3.6	585 12.6 20.2 87.1 3.7	589 20 13.7 93.3 3	560 13.2 18.2 85.2 2.1	640 16.8 21.4 91.5 3.4
	ワッフル	黒糖ケーキ&塩せんべい	Caまんじゅう&クッキータイムチョコ	カルソフツ&甘納豆	厚切りバウム	揚げ餅せんべい&洋なしゼリー	ミニホットケーキ
夕	豆腐ステーキ中華あんかけ 筍とベーコンのピリ辛炒め キャベツと竹輪の汐風和え 肉団子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ 人参とツナの玉子ソテー 大根の磯和え 味の花 ご飯	タラのきのこバター醤油 豚肉と大根の煮物 菜の花のしらす和え 山芋磯辺揚げ 子持ちサラダ ご飯	ポーク生姜焼き チンゲン菜とツナのソテー クワイの粒マスタード和え ふんわり蒸し 香の物 ご飯	厚揚げの五目中華あんかけ 南瓜のいとこ煮 鶏とオクラのなめたけ和え とうもろこし天 香の物 ご飯	鶏の照り焼き 炊き合わせ 春巻き 小松菜のカニカマ和え 香の物 ご飯	牛焼き肉 おろしソース 白菜サラダ 煮物 えび入り団子 フルーツ 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	15.5 11.4 73.5 2.1	632 15.1 18.9 97.4 3.1	481 19.1 10.1 76.2 2.3	516 16.7 15.5 75 2.5	440 10.9 4.4 86.9 3	569 18.4 18.1 80.3 3	668 19.5 27.7 82.7 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)
1394	44 29.2 232.6 6.1	1688 45.6 49.4 255.5 7.3	1398 40.3 27.5 242.2 7.5	1693 45.3 53.3 252 9.2	1482 42.3 28.9 255.9 7.6	1579 41.4 45.5 245.5 6.8	1952 52 74.2 260.5 9.4

※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	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
朝	ベーコンエッグ チャプチェ はんぺんのバター醤油 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 きのこソテー インゲンの胡麻和え 厚焼き玉子 香の物 ご飯	カニしぐれオムレツ&唐揚げ フレンチサラダ 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ じゃが芋のミートソース 鶏とオクラのなめたけ和え フルーツ まぐろの角煮 ご飯	海鮮焼き 肉野菜炒め オムレツ 菜の花のしらす和え フルーツ ご飯	筑前煮 マカロニサラダ 角揚げ煮 海苔佃煮 フルーツ 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 10.4 10.5 72.6 1.9	438 13.2 7 79.6 2.2	440 10.3 9.9 74 1.6	505 12.2 13 82.6 1.8	444 15.2 6.6 79.1 2.2	411 11.8 4.1 80.5 2.1	499 13.1 11.1 85.1 1.8
昼	鱈の香味ソース 里芋の肉味噌あん ごぼうサラダ オクラのかにかま和え 香の物 ご飯	ハンバーグ和風ソース 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の胡麻和え あさりのしぐれ煮 フルーツ ご飯	厚揚げの五目中華あんかけ さわら照焼き 鶏と大根の胡麻サラダ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	のり塩チキン&ポロニアソーセージ チャプチェ 棒天 菜の花の煮浸し 木耳きんぴら ご飯	赤魚のおろしあんかけ キャベツのごま酢和え きのこソテー 豆乳がんも ごましゃぶ若竹 ご飯	月見メンチ 炊き合わせ チンゲン菜とザーサイのナムル ふんわり蒸し 味の花 ご飯	白身魚のマリネ ふろふき大根 南瓜サラダ 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)
	495 20.5 9.1 80.2 2.1	488 13.8 9.4 85.8 3.1	480 15.3 12.8 72.4 2.9	504 16 11.9 81.9 2.9	439 19.5 6.4 73.5 2.8	617 17 19.2 92.6 3.1	584 17.5 13.6 94.7 3.5
夕	マンゴープリン ポトフ 五目切干大根 スクランブルエッグ 揚げ餃子 香の物 ご飯	どら焼き&ソフトサラダ クリーミーコロッケ 豆サラダ かぼちゃ煮 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	柿の実 鯖おろしあん 春雨中華サラダ 茎わかめ金平 角揚げ煮 香の物 ご飯	フレッシュ苺パイ&小倉羊羹 大判肉包み 炊き合わせ 白菜の磯和え 枝豆平焼き ごま昆布 ご飯	クッキータイムベリー&鉄カルウエハウス 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根とベーコンのコンソメ煮 二色焼売 インゲンのごま和え 香の物 ご飯	カステラドーナツ 肉団子の中華あんかけ あさりの玉子炒め クワイの粒マスタード和え 大学芋 フルーツ ご飯	クレープ 鶏肉の照り焼き カニコロッケ ひじきと大豆の炒り煮 白揚げ三角 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)
	534 13 16.4 79 2.4	564 12.7 13.6 95.4 2.2	590 18.3 18.6 83.2 3.8	476 13.3 7.4 86.3 2.6	546 15.9 17.6 78.5 2.3	580 16 13.3 96.2 2.7	604 20.9 20.2 81.8 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)
	1474 43.9 36 231.8 6.4	1490 39.7 30 260.8 7.5	1510 43.9 41.3 229.6 8.3	1485 41.5 32.3 250.8 7.3	1429 50.6 30.6 231.1 7.3	1608 44.8 36.6 269.3 7.9	1687 51.5 44.9 261.6 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	土
日付	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
朝	野菜炒め 煮物 青菜とザーサイの和え物 あさりの佃煮 フルーツ ご飯	甘辛肉団子 和風のりマカロニ 里芋のそぼろあん フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 小判ひろうず 小松菜の煮浸し 金時豆 海苔佃煮 ご飯	大葉巻きハンバーグ きのこソテー インゲンの胡麻和え かぼちゃしんじょう 香の物 ご飯	鯖の生姜焼き 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のしらす和え 大学芋 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 生姜入り豆腐ステーキ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ミートオムレツ 煮物 チンゲン菜の煮浸し フルーツ 味の花 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)
407	9.8 6.1 77.8 1.9	539 14.8 11.2 92.3 3.1	507 13.9 13.6 78.3 2.6	460 13.2 7.5 82.6 2.9	452 13.1 7.4 81.3 2.1	431 9.7 9.4 75 2.1	538 14 16.8 80.5 2.7
昼	チキンカツ甘酢あん ミートソーススパゲティ 中華チリ春巻 スクランブルエッグ まぐろ角煮 ご飯	ふわふわ揚げわさび菜あん ジャーマンポテト ミートオムレツ 小松菜のピーナッツ和え うり葉唐辛子 ご飯	鶏のから揚げ 大根サラダ スクランブルエッグ インカのめざめ 香の物 ご飯	鮭のきのこソース じゃが芋のそぼろあん チンゲン菜の煮浸し 豆乳がんと 香の物 ご飯	ビーフカレー マカロニサラダ 金平ごぼう フルーツ 福神漬	鶏の照り焼き 和風のごパスタ 合鴨マリネ とうもろこし天 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 五目切干大根煮 明太エビサラダ ナムル餃子 塩麴金平 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)
597	20.3 12.5 96.8 2.9	569 14.2 20 81.3 3	488 14.1 14.5 71.7 1.7	470 22.7 6.3 78 3.4	666 14 25.8 92.5 3.4	555 19.1 17.6 75.8 2	625 14.5 20.2 92.7 1.9
夕	リンゴゼリー	コーヒーマスタードケーキ	りんごガステラ&バナナブッセ	ロールケーキ&黒棒	塩せんべい&どら焼き	黒糖ケーキ&ソフトサラダ	たい焼き
	鱈のピリ辛焼き ポテトとベーコンのコンソメ煮 チンゲン菜のしらす和え えび入り団子 香の物 ご飯	ポークチャップ ササミときゅうりの梅和え インゲンソテー アメリカンドック 香の物 ご飯	豆腐ステーキカニカマあん 貝柱の酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し 茄子の南蛮漬 キムチもやし ご飯	ポーク生姜焼き 揚げ出し豆腐 ニラ玉 揚げボール煮 ごま昆布 ご飯	ロースとんかつ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 平焼き えびちりめん ご飯	冷しゃぶごまだれ 鯖の照焼き しめじとあさりのソテー れんこんコロッケ 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ ササミときゅうりの梅和え 甘辛肉団子 かぼちゃ煮 まぐろ角煮 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
467	21.1 7.5 75.1 2.5	489 17 12.8 73.2 2.3	519 15.8 12.9 83.1 3.6	583 19.6 18.6 81.4 3.4	583 19.2 15 89.7 2.9	680 24.5 31.4 71.3 2.1	472 15.5 6.6 84.8 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)
1471	51.2 26.1 249.7 7.3	1597 46 44 246.8 8.4	1514 43.8 41 233.1 7.9	1513 55.5 32.4 242 9.7	1701 46.3 48.2 263.5 8.4	1666 53.3 58.4 222.1 6.2	1635 44 43.6 258 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	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
朝	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ 小松菜の煮浸し キムチもやし 香の物 ご飯	海鮮焼き キャベツのカニカマサラダ ひじきの炒め煮 厚焼き玉子 香の物 ご飯	鮭の照焼き 肉野菜炒め 煮物 三色豆 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ マカロニサラダ 炒り玉子 フルーツ ご飯	ベーコンエッグ チャプチェ 南瓜のいとこ煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 厚揚げのカニカマあん 真砂炒め キムチもやし ごま昆布 ご飯	大根のそぼろあん 菜の花と汐昆布の白和え たこ八 フルーツ 香の物 ご飯
	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)	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)
399	8.4 7.3 72.4 2.3	411 10.3 5.2 80.2 2.3	428 17.4 6.6 71.6 2	537 12.5 15.5 84.9 2.8	506 10.9 10.2 87.8 2.2	399 11.9 6.5 72.1 2.5	406 12 5.6 76.1 2
昼	カニしぐれオムレツ&二種焼売 温野菜のコンソメ煮 チンゲン菜とザーサイのナムル フルーツ 黒豆 ご飯	メバルの葱味噌焼き 五目卵の花 かぼちゃ煮 小松菜のしらす和え 香の物 ご飯	揚げだしみぞれあん 胡麻サラダ カニと野菜の包み蒸し はんぺんのバター醤油 黄えのきと大根の甘辛煮 ご飯	大判肉包み ふろふき大根 白菜のイタリアンサラダ 花型さつま揚げ ごま昆布 ご飯	照り玉つくねバーグ ひじき煮 鱈の照焼き 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯	白身魚の山椒焼き チーズ入りはんぺんの天ぷら 炊き合わせ オクラのおかか和え 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 田舎煮 キムチ餃子 白菜のごま酢和え 香の物 ご飯
	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)	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)
457	9.7 9.3 81.1 1.9	477 20.1 5.6 85 3.4	571 16.2 19.2 80 2.5	484 12.1 8.3 87 3.1	480 20.8 6.2 83.6 3.8	503 20.4 11 77.4 2.6	559 12.9 19.1 79.5 2.9
夕	チョコタルト	Caまんじゅう&鉄カルウエハウス	フレッシュ苺パイ&甘納豆	バニラプッセ&クッキータイムチョコ	洋なしゼリー&カルソフトクッキー	揚げ餅せんべい&小倉羊羹	苺の蒸しケーキ
	ポークさっぱり炒め カニコロッケ いんげんのピーナッツ和え 角揚げ煮 香の物 ご飯	チキントマトソース 人参とツナの玉子炒め 豆サラダ チーズポテト 香の物 ご飯	ミートボールのきのこおろしソース マヨ玉サラダ ハムソテー フルーツ 釜炊き生姜 ご飯	ビビンバ丼 キャベツの胡麻サラダ 棒天 フルーツ 香の物	牛肉おろしきのこソース 和風のりパスタ 菜の花のしらす和え ポテトサラダ フルーツ ご飯	シーフードカレー マカロニサラダ 竹の子のそぼろ炒め フルーツ 福神漬	チキン香味ソース 鯖の照焼き 鶏とオクラのなめたけ和え たんぼさつま 香の物 ご飯
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)	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)
544	16 15.9 82.8 2.8	570 21 19.6 72.7 1.7	560 14.8 14.2 90.3 3.2	540 17.3 15.9 79.4 2.6	556 15.5 17.8 81.5 1.8	556 15.9 15 88 3.6	583 23.7 20.9 69.1 2.7
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)	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)
1400	34.1 32.5 236.3 7	1458 51.4 30.4 237.9 7.4	1559 48.4 40 241.9 7.7	1561 41.9 39.7 251.3 8.5	1542 47.2 34.2 252.9 7.8	1458 48.2 32.5 237.5 8.7	1548 48.6 45.6 224.7 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