マルコシ　デイケア献立表

週間献立表

曜日						金	土
日付						3月1日	3月2日
朝						田舎煮 なすの肉味噌あん オクラのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	肉団子の野菜あんかけ 五目卯の花 ハムと玉ねぎのマリネ 金時豆 香の物 ご飯
						エネルギー(kcal) 469 タンパク質(g) 10.4 脂質(g) 13 炭水化物(g) 75.7 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 546 タンパク質(g) 17.6 脂質(g) 10.6 炭水化物(g) 92.2 塩分(g) 2.9
昼						メバルの西京焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 菜の花の煮浸し 炊き合わせ さつまいもの天ぷら ぷち海老入り水餃子 若鶏の揚げ煮 厚焼き玉子	バター男爵コロッケ 野菜炒め れんこんサラダ 大豆の煮物 香の物 ご飯
						エネルギー(kcal) 706 タンパク質(g) 28.5 脂質(g) 20 炭水化物(g) 101.3 塩分(g) 3	エネルギー(kcal) 554 タンパク質(g) 12 脂質(g) 15.7 炭水化物(g) 91.5 塩分(g) 2.4
						デミケーキ	マンゴープリン
夕						海老かつ ささみと白菜の梅和え チンゲン菜の炒め物 ミニ焼売 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 高野豆腐煮 オムレツ 香の物 ご飯
						エネルギー(kcal) 448 タンパク質(g) 12.7 脂質(g) 8.6 炭水化物(g) 77.7 塩分(g) 1.5	エネルギー(kcal) 599 タンパク質(g) 17 脂質(g) 24.6 炭水化物(g) 76.7 塩分(g) 3.3

1日計							
						エネルギー(kcal) 1623 タンパク質(g) 51.6 脂質(g) 41.6 炭水化物(g) 254.7 塩分(g) 6.3	エネルギー(kcal) 1699 タンパク質(g) 46.6 脂質(g) 50.9 炭水化物(g) 260.4 塩分(g) 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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
朝	豆腐ハンバーグトマトソース 南瓜サラダ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 小松菜と汐昆布の白和え ハンバーグ 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ 菜の花のソテー フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 切干大根のそぼろ炒め キャベツのイタリアンドレッシング うぐいす豆 香の物 ご飯	肉団子おろしソース 白菜サラダ あさりの佃煮 フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き 刻み昆布煮 白菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 焼きビーフン ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 439 タンパク質(g) 12 脂質(g) 8.7 炭水化物(g) 76.2 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 449 タンパク質(g) 12.3 脂質(g) 10.6 炭水化物(g) 74.8 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 440 タンパク質(g) 10.1 脂質(g) 12.7 炭水化物(g) 69.9 塩分(g) 1.6	エネルギー(kcal) 458 タンパク質(g) 11.9 脂質(g) 7.1 炭水化物(g) 84.5 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 484 タンパク質(g) 17.9 脂質(g) 7.8 炭水化物(g) 82.1 塩分(g) 3.4	エネルギー(kcal) 440 タンパク質(g) 12.9 脂質(g) 7.4 炭水化物(g) 78.2 塩分(g) 2.3	エネルギー(kcal) 408 タンパク質(g) 9.1 脂質(g) 5.6 炭水化物(g) 77.7 塩分(g) 1.7
昼	ハムマヨサラダフライ／タコさんウィンナー 切干大根煮 つきこんの味噌炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ロースとんかつ 小柱のサラダ 白菜の煮びたし オムレツ 香の物 ご飯	白身魚の油淋ソース／肉焼売 マカロニサラダ ひじき煮 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	鶏天　野菜あん 花さつま／こんにゃく金平 インゲンソテー ツナマリネ 香の物 ご飯	チキンカレー かにクリーミーコロッケ さつま芋サラダ フルーツ 福神漬	越冬キャベツメンチ 大根サラダ 卯の花 角揚げ煮 香の物 ご飯	鯖の醤油麹焼き 蓮根ひじきサラダ ミニ甘辛バーグ 味の花 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 457 タンパク質(g) 9.7 脂質(g) 8.7 炭水化物(g) 83.7 塩分(g) 1.9	エネルギー(kcal) 546 タンパク質(g) 15.7 脂質(g) 16.9 炭水化物(g) 79.6 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 546 タンパク質(g) 16.9 脂質(g) 14.5 炭水化物(g) 85.9 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 453 タンパク質(g) 13.3 脂質(g) 9.2 炭水化物(g) 77.7 塩分(g) 2.7	エネルギー(kcal) 669 タンパク質(g) 17.1 脂質(g) 23.5 炭水化物(g) 93.8 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 524 タンパク質(g) 13.4 脂質(g) 14.9 炭水化物(g) 82.6 塩分(g) 2.6	エネルギー(kcal) 517 タンパク質(g) 15.4 脂質(g) 15.1 炭水化物(g) 76.8 塩分(g) 3.3
	源氏パイ＆ポテトフライ	青りんごゼリー	ソフトシュークリーム	みかんゼリー	栗饅頭＆ハッピーターン	白桃ゼリー	ソフトエクレア
夕	カレーライス シルバーサラダ 野菜コロッケ フルーツ 福神漬	肉団子の五目中華あんかけ 野菜春巻き がんも煮 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	おでん 炒り豆腐 ポテトサラダ 人参のしりしり 香の物 ご飯	サーモンフライマリネ ナポリタン チンゲン菜のナムル ミニ焼売 香の物 ご飯	魚の竜田揚げ 中華春雨 鶏と大根のなめたけ和え がんも煮 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 春巻き チンゲン菜の小エビ炒め オムレツ 香の物 ご飯	ポーク生姜焼き 炊き合わせ 菜の花の和え物 ポテトサラダ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 603 タンパク質(g) 11.4 脂質(g) 19.2 炭水化物(g) 93.6 塩分(g) 2.9	エネルギー(kcal) 525 タンパク質(g) 18.3 脂質(g) 10.3 炭水化物(g) 86.2 塩分(g) 4.1	エネルギー(kcal) 484 タンパク質(g) 14.3 脂質(g) 11.2 炭水化物(g) 78.5 塩分(g) 3.1	エネルギー(kcal) 519 タンパク質(g) 14.9 脂質(g) 12.1 炭水化物(g) 85.4 塩分(g) 2	エネルギー(kcal) 562 タンパク質(g) 14.4 脂質(g) 18.6 炭水化物(g) 79.8 塩分(g) 2.6	エネルギー(kcal) 497 タンパク質(g) 13.9 脂質(g) 15.9 炭水化物(g) 73.8 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 597 タンパク質(g) 15.6 脂質(g) 22.4 炭水化物(g) 82.3 塩分(g) 3.1

1日計	日	月	火	水	木	金	土
	エネルギー(kcal) 1499 タンパク質(g) 33.1 脂質(g) 36.6 炭水化物(g) 253.5 塩分(g) 6.9	エネルギー(kcal) 1520 タンパク質(g) 46.3 脂質(g) 37.8 炭水化物(g) 240.6 塩分(g) 7.2	エネルギー(kcal) 1470 タンパク質(g) 41.3 脂質(g) 38.4 炭水化物(g) 234.3 塩分(g) 7.5	エネルギー(kcal) 1430 タンパク質(g) 40.1 脂質(g) 28.4 炭水化物(g) 247.6 塩分(g) 6.4	エネルギー(kcal) 1715 タンパク質(g) 49.4 脂質(g) 49.9 炭水化物(g) 255.7 塩分(g) 8.8	エネルギー(kcal) 1461 タンパク質(g) 40.2 脂質(g) 38.2 炭水化物(g) 234.6 塩分(g) 7	エネルギー(kcal) 1522 タンパク質(g) 40.1 脂質(g) 43.1 炭水化物(g) 236.8 塩分(g) 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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
朝	ポトフ 胡麻キャベツサラダ 菜の花のソテー ミニ焼売 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ なすの肉味噌かけ チンゲン菜の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 田舎煮 ウインナー フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト フレンチサラダ いんげんのおかか和え うぐいす豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 柚子香る白菜のサラダ オクラのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャプチェ ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	豆腐のうま煮 きのこソテー ハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 455 11.2 11.8 74.4 1.8	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 507 12.9 12.9 82.3 2.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 416 10.5 7 74.3 2.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 407 9.4 4.5 81.9 1.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 482 10 14.4 76 2.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 450 9.8 7.7 82.8 1.7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 497 17.4 12.5 77 1.5
昼	オムレツ　和風きのこあん 南瓜サラダ 竹輪天 もやし炒め 香の物 ご飯	かつ煮 中華春雨 花型さつま 大学芋 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ マカロニサラダ 洋風おから かぼちゃ煮 香の物 ご飯	赤魚の柚子味噌焼き 春雨の胡麻マヨサラダ 高野豆腐煮 生姜揚げ餃子 香の物 ご飯	和風チキンステーキ／ミニバーグ イタリアンサラダ 菜の花の煮浸し ビーンズトマト 香の物 ご飯	鯵の胡麻照り焼き カレーコロッケ もやしのナムル オムレツ 香の物 ご飯	イタリアントマトフライ ボンゴレスパゲティ 切干大根のゆず風味 コーン焼売 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 515 11.3 15.5 79.1 2.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 545 15.3 11.4 93.4 2.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 556 13.2 15.5 88.9 2.7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 470 16.7 8.9 78.8 2.6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 469 15.6 12 73.5 1.9	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 494 19.1 8.8 81.1 2.5	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 521 11.3 14.4 83.7 1.9
	Feアセロラゼリー	どらやき＆えびせん	カスタードプリン	小倉羊羹＆ソフトサラダ	マンゴープリン	メープルクリームワッフル	シャインマスカットゼリー
夕	鶏の山椒焼き 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え 揚げボール 香の物 ご飯	メバルの味噌焼き 肉じゃが 野菜角揚げ煮 三色豆 香の物 ご飯	厚揚げ海鮮野菜あん 焼きビーフン 春巻き 白菜ときゅうりのなめたけ和え 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 金平ごぼう あさりの酢味噌和え 水餃子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 炒り玉子 香の物 ご飯	ポークチャップ ツナポテト チンゲン菜の和え物 ウインナー 香の物 ご飯	肉じゃが 豆サラダ たまねぎ棒 菜の花のソテー 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 504 19.6 11.6 76.1 3.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 483 18.6 6 86.5 2.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 436 11.7 8.1 76.9 2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 585 16.5 20.8 81.7 2.8	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 534 11.6 10.8 95.7 2.5	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 522 14 18.4 74.1 2.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 474 11.5 8.7 85.3 2.2

1日計	日	月	火	水	木	金	土
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1474 42.1 38.9 229.6 7.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1535 46.8 30.3 262.2 6.7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1408 35.4 30.6 240.1 6.8	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1462 42.6 34.2 242.4 6.7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1485 37.2 37.2 245.2 6.5	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1466 42.9 34.9 238 6.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1492 40.2 35.6 246 5.6

※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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
朝	肉団子のデミソース 野菜炒め 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ キャベツのツナサラダ 野菜さつま揚げ ひじきの炒り煮 香の物 ご飯	ツナポテト 白菜の韓国ナムル風サラダ ウインナーソテー フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん きのこソテー ハムステーキ うぐいす豆 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ 白菜の高菜炒め 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 和風ひじきサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	メバルの生姜照り焼き なすの肉味噌かけ オクラの塩昆布和え 三色豆 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	473 16.3 8.5 80.7 3	439 13.8 9.8 73.8 2.1	399 9.8 5.8 75.2 1.7	430 9.7 8.2 77.4 1.7	438 9.5 10 74.9 2.1	440 12.2 9 77.1 2.3	448 15.1 7 78.8 1.9
昼	海老かつ シルバーサラダ 卯の花 金時豆 香の物 ご飯	鱈のおろしあん ぜんまいの白和え さつま芋のレモンあん 甘辛肉団子 香の物 ご飯	酢鶏 春雨のマヨネーズ和え 大豆の煮物 オムレツ 香の物 ご飯	分厚いクラッシュロースハムカツ クリームシチュー 竹輪煮 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース 炊き合わせ もやしのごま酢和え フライドポテト 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 大根のそぼろあん ごぼうサラダ つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	大判肉包み　カレーソースがけ トマトペンネ 人参のしりしり オムレツ 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	508 12.5 9.9 91 1.7	462 17.5 6.5 80.8 2.9	555 18.9 12.4 89 3.2	607 19.9 19.8 85.3 3.9	515 15.8 13.7 81.9 3	531 8.9 12.6 93.7 2.7	484 12.7 9.1 84.8 2.4
	黒棒＆ハッピーターン	白桃ゼリー	ソフトエクレア	青りんごゼリー	チョコパイ＆ポテトフライ	みかんゼリー	ソフトシュークリーム
夕	鯵の照焼き 和風ひじきサラダ 茄子の生姜醤油 えび入り団子 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ ササミときゅうりの梅和え 春巻き ポテトサラダ 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース 炊き合わせ オクラのおかか和え ミートボール 香の物 ご飯	ポークチャップ マカロニサラダ がんも煮 大学芋 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ イタリアンサラダ 野菜角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉豆腐 カレーコロッケ 小松菜のしらす和え ミニ焼売 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 五目卯の花 もやし炒め いんげんのおかか和え 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	469 19.2 9.7 73.7 3	617 12.1 26 82.3 1.8	437 19.1 5.6 74.5 2.4	655 16.6 26.3 87.7 2.2	507 16.2 12 81.1 2.7	602 17.2 22.5 82.8 2.5	488 13 17.5 69.4 2.1

1日計	日	月	火	水	木	金	土
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	1450 48 28.1 245.4 7.7	1518 43.4 42.3 236.9 6.8	1391 47.8 23.8 238.7 7.3	1692 46.2 54.3 250.4 7.8	1460 41.5 35.7 237.9 7.8	1573 38.3 44.1 253.6 7.5	1420 40.8 33.6 233 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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
朝	ハムステーキ イタリアンサラダ きのこソテー フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが 切干大根のそぼろ炒め ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ シルバーサラダ 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 大根サラダ ミニハムステーキ 金時豆 香の物 ご飯	田舎煮 ひじきサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	肉団子おろしソース 金平ごぼう ハムと玉ねぎのマリネ 金時豆 香の物 ご飯	ツナポテト チャプチェ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 488 10.6 14.6 77.6 2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 465 12 6.7 86.4 2.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 438 10.5 7.8 78.6 2.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 462 11 11.4 76.6 1.6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 461 10.9 13 74.1 2.4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 532 17.4 9.2 92.3 3.7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 421 9.8 4 84.6 2
昼	豆腐ハンバーグ　野菜あん 竹の子の味噌炒め クワイの粒マスタード和え ミニ焼売 香の物 ご飯	回鍋肉風／野菜春巻き マカロニサラダ たまねぎ棒 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	赤魚の柚子味噌焼き 蒸し鶏の中華サラダ かに風味焼売 ポテトサラダ 香の物 ご飯	肉団子の野菜あん／水餃子 コーンクリーミーフライ 高野豆腐煮 いんげんの味噌炒め 香の物 ご飯	鯵の山椒照り焼き 田舎煮 厚焼き玉子 青梗菜のソテー 香の物 ご飯	ハヤシライス キャベツサラダ 小松菜のピーナッツ和え オムレツ フルーツ	ウインナーじゃがフライ／平焼き 大根サラダ がんも煮 ハンバーグ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 482 15.1 9.3 82.9 3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 522 12.1 11.4 91.3 2.8	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 491 17 10.9 78.1 2.6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 533 15.5 12.4 88.7 2.8	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 434 18 4.6 75.7 2.4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 569 12.8 19.6 83.2 3.1	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 559 14.7 18.5 79.8 2.5
	マンゴープリン	源氏パイ＆ソフトサラダ	シャインマスカットゼリー	メープルクリームワッフル	Feアセロラゼリー	チョコみるっく＆鉄コラーゲンウエハース	カスタードプリン
夕	厚揚げの中華あんかけ チャプチェ 春巻き 三色豆 香の物 ご飯	イタリアントマトフライ 刻み昆布煮 茄子の生姜醤油 ハムと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	海老かつ 柚子香る白菜サラダ がんも煮 青梗菜の煮浸し 香の物 ご飯	サーモンフライ 春雨のごま和え ポテトサラダ オクラのおかか和え 香の物 ご飯	豚肉と野菜の味噌炒め あさりと大根の時雨煮 菜の花のピーナッツ和え 梅かつおザーサイ 香の物 ご飯	肉じゃが 白菜の高菜炒め 茄子の生姜醤油 揚げボール 香の物 ご飯	肉豆腐 ツナマカロニ かにクリーミーコロッケ チンゲン菜のナムル 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 436 9 6.7 82.1 2.3	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 519 10.8 17.6 78.6 2.5	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 500 12.6 13.4 80.3 2.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 506 13.3 12.6 82.5 1.6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 505 13.8 16.4 75.9 2.8	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 434 8.6 9 77.6 2.4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 654 16.9 27.4 85.1 2.7
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) 1412 34.8 30.9 243.4 7.4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1506 34.9 35.7 256.3 7.4	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1429 40.1 32.1 237 7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1501 39.8 36.4 247.8 6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1400 42.7 34 225.7 7.6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1535 38.8 37.8 253.1 9.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1634 41.4 49.9 249.5 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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

週間献立表

曜日	日						
日付	3月31日						
朝	オムレツ 煮物 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 409 10.5 7.4 72.9 1.6						
昼	チキンカツ 高菜スパゲティ 人参と白木耳の中華和え 大学芋 香の物 ご飯						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 552 15.9 13.4 90.2 2.4						
	栗饅頭＆えびせん						
夕	鯖の胡麻照り焼き 昆布煮 菜の花のピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 500 14.9 12 80.2 2.4						

1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1461 41.3 32.8 243.3 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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

4月 週間献立表

曜日		月	火	水	木	金	土
日付		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
朝		豚肉と野菜のゆず塩炒め 小松菜と汐昆布の白和え 和風ミニハンバーグ 金時豆 香の物 ご飯	野菜豆腐ハンバーグ マカロニサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	大根の田舎煮 野菜炒め 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 金平ごぼう 白菜のイタリアンサラダ 金時豆 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め 中華春雨 厚揚げの生姜煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが ひじきサラダ 大根とザーサイのナムル 三色豆 香の物 ご飯
		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 452 12 10.4 75.7 1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 507 14.6 9.6 88.4 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 463 14.4 10.3 75.4 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 508 11.1 13.1 84.1 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 417 9.8 7.6 74.7 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 499 11 12.1 86.4 2.7
昼		酢鶏／厚焼き玉子 野菜コロッケ つきこん金平 フルーツ 香の物 ご飯	メバルの醤油麹焼き 春雨の胡麻マヨサラダ 青梗菜のソテー オムレツ 香の物 ご飯	焼肉 煮物 白菜の塩昆布和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	赤魚の野菜中華あん 南瓜サラダ 大葉香る春巻き 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	ハンバーグ　デミグラスソース あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ 大学芋 香の物 ご飯	エビカツ／のり塩チキンカツ シルバーサラダ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 ご飯
		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 474 11.9 9.4 83.4 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 473 16.8 10.3 75.4 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 540 14 21.1 73.2 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 474 16.2 7.6 82.1 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 552 15.5 14.4 86.8 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 537 15.6 13.3 86.2 2.9
		みかんゼリー	チョコレートパイ＆ソフトサラダ	白桃ゼリー	デミケーキ	青りんごゼリー	小倉羊羹＆ハッピーターン
夕		カレー ひじきサラダ ツナソテー コーン焼売 香の物	ベーコンクリームフライ 炊き合わせ 小松菜のおかか和え 煮豆 香の物 ご飯	肉団子のトマトソース 揚げ出し豆腐 厚焼き玉子 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め カレーコロッケ チンゲン菜のピーナッツ和え ウインナー 香の物 ご飯	サーモンフライ コールスローサラダ 白菜と胡瓜の梅和え 炒り玉子 香の物 ご飯	豆腐ステーキ　柚子あん 昆布煮 南瓜の天ぷら 小松菜ソテー 香の物 ご飯
		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 608 17.9 21.3 84.6 3.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 541 11.3 20.1 77.2 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 565 19.2 16 85.1 3.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 593 15.4 25.4 74.9 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 504 15.5 12.3 80.5 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 482 9.5 16.4 72.4 2.1

1日計		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1534 41.8 41.1 243.7 7.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1521 42.7 40 241 7.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1568 47.6 47.4 233.7 7.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1575 42.7 46.1 241.1 6.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1473 40.8 34.3 242 5.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1518 36.1 41.8 245 7.7

※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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

4月 週　間　献　立　表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
朝	てりやきチキン なすのミートソースがけ 青菜とツナのソテー フルーツ 香の物 ご飯	肉団子おろしソース 切干大根煮 ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 なすの肉味噌かけ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	鱈の照焼き 大根サラダ つきこん金平 三色豆 香の物 ご飯	ツナポテト イタリアンサラダ 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん おさかなソーセージ玉子炒め 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 フレンチサラダ 花型さつま フルーツ 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 440 11.7 13.6 64.8 1.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 567 15.9 13.3 93.3 3.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 455 10 10.7 76.8 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 404 13.9 5.3 72.6 1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 411 8.3 6.1 80.1 1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 453 13.3 9.3 76.5 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 436 10.2 10.1 76.7 2.8
昼	豚肉の味噌炒め 明太スパゲティ 白菜の煮びたし コーン焼売 香の物 ご飯	鯖の柚子味噌焼き コールスローサラダ 小松菜のごま油炒め 生姜天 香の物 ご飯	豚丼 オムレツ 合鴨のマリネ うぐいす豆 香の物	かつ煮 中華春雨 青梗菜の炒め物 花型さつま 香の物 ご飯	鯵のおろしあん マカロニサラダ 青菜のソテー 大豆の煮もの 香の物 ご飯	回鍋肉風／棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 ミニ焼売 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ 枝豆天／茄子の生姜醤油 バターコーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 16.2 11.6 77.2 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 473 13 13 73.6 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 714 18.7 29 94.2 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 503 15.3 10.8 83.9 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 518 20.1 11.1 82 3.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 11 8.6 89.8 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 598 12.7 25.5 77.6 2.1
	シャインマスカットゼリー	ソフトエクレア	マンゴープリン	黒棒＆ポテトフライ	カスタードプリン	どら焼き＆えびせん	Feアセロラゼリー
夕	鯖竜田 チャプチェ 菜の花の辛子和え 豆乳がんも 香の物 ご飯	八宝菜 春巻き 竹輪と胡瓜の汐昆布和え ミニ焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ 炊き合わせ 人参のしりしり 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ　野菜あん きのこ入り玉子炒め 小松菜のピーナッツ和え 水餃子 香の物 ご飯	筑前煮 栗かぼちゃコロッケ オムレツ えび入り団子 香の物 ご飯	豚カツ 大根ときゅうりの梅和え さつま揚げの生姜醤油 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース つきこん金平 野菜コロッケ 金時豆 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 540 14.3 18.6 74.7 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 473 12.5 13.1 75 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 500 14.8 12 81.5 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 488 14.9 11 80.6 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 499 15.2 10.1 85.5 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 15.4 10.9 80.4 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 472 15.8 7 82.9 1.5

1日計							
	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1467 42.2 43.8 216.7 6.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1513 41.4 39.4 241.9 7.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1669 43.5 51.7 252.5 7.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1395 44.1 27.1 237.1 6	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1428 43.6 27.3 247.6 6.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1433 39.7 28.8 246.7 7	ｴﾈﾙｷﾞｰ タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1506 38.7 42.6 237.2 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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

週　間　献　立　表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
朝	オムレツ　ミートソース きのこソテー れんこんサラダ フルーツ 香の物 ご飯	鯵の塩焼き なすの肉味噌かけ チンゲン菜の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 大根のフレンチサラダ 菜の花の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	肉野菜炒め 炊き合わせ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	鶏じゃが キャベツのカニカマサラダ ひじきの炒り煮 金時豆 香の物 ご飯	大根の田舎煮 焼きビーフン 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	鯵の照焼き 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 468 タンパク質(g) 10.9 脂質(g) 8.9 炭水化物(g) 83.7 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 402 タンパク質(g) 13.8 脂質(g) 7.4 炭水化物(g) 67.1 塩分(g) 1.5	エネルギー(kcal) 466 タンパク質(g) 10.6 脂質(g) 13 炭水化物(g) 75 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 460 タンパク質(g) 12.2 脂質(g) 11.8 炭水化物(g) 75.3 塩分(g) 2	エネルギー(kcal) 502 タンパク質(g) 10.9 脂質(g) 12.2 炭水化物(g) 86.6 塩分(g) 1.2	エネルギー(kcal) 472 タンパク質(g) 13.7 脂質(g) 10 炭水化物(g) 78.7 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 423 タンパク質(g) 14 脂質(g) 7.9 炭水化物(g) 71 塩分(g) 1.5
昼	肉団子の酢豚風／カレーコロッケ 大根サラダ 青梗菜のソテー おかずぜんまい 香の物 ご飯	ビーフかつ ナポリタン あさりと大根の時雨煮 ツナマリネ 香の物 ご飯	ハンバーグおろしソース／南瓜天 和風ひじきサラダ 小松菜のコンソメソテー 金時豆 香の物 ご飯	海老かつ 肉じゃが 白菜の韓国風サラダ コーン焼売 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／南部竹輪天 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	メバルの西京焼き 野菜コロッケ 厚焼き玉子 つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	大判肉包み　野菜あん ツイストマカロニサラダ がんもの煮物 かぼちゃ煮 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 491 タンパク質(g) 11.8 脂質(g) 10.5 炭水化物(g) 85.5 塩分(g) 3.3	エネルギー(kcal) 567 タンパク質(g) 14.2 脂質(g) 15.3 炭水化物(g) 90.7 塩分(g) 2.4	エネルギー(kcal) 562 タンパク質(g) 14.5 脂質(g) 17.1 炭水化物(g) 85.5 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 571 タンパク質(g) 13.6 脂質(g) 15.6 炭水化物(g) 91.4 塩分(g) 2.6	エネルギー(kcal) 559 タンパク質(g) 13.9 脂質(g) 21.4 炭水化物(g) 74 塩分(g) 2.7	エネルギー(kcal) 518 タンパク質(g) 18.1 脂質(g) 10.6 炭水化物(g) 85.4 塩分(g) 2.3	エネルギー(kcal) 544 タンパク質(g) 13.1 脂質(g) 12.7 炭水化物(g) 90.2 塩分(g) 2.8
	チョコみるっく＆ハッピーターン	青りんごゼリー	栗饅頭＆ソフトサラダ	みかんゼリー	ソフトシュークリーム	白桃ゼリー	黒棒＆ポテトフライ
夕	ハヤシライス 中華春雨 小松菜のピーナッツ和え ウインナー 香の物	豚肉の生姜焼き 白菜サラダ 大学芋 豆乳がんも 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 昆布煮 炒り玉子 水餃子 香の物 ご飯	筑前煮 メンチカツ 小松菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	イタリアントマトフライ ぜんまいの白和え 角揚げ煮 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 炊き合わせ ほうれん草平焼き 白菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	すき煮 春雨の胡麻マヨサラダ チンゲン菜のナムル えび入り団子 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 577 タンパク質(g) 13.2 脂質(g) 19.5 炭水化物(g) 84.2 塩分(g) 3.7	エネルギー(kcal) 614 タンパク質(g) 15.2 脂質(g) 24.1 炭水化物(g) 83 塩分(g) 2.6	エネルギー(kcal) 524 タンパク質(g) 10.2 脂質(g) 12.6 炭水化物(g) 90.7 塩分(g) 1.9	エネルギー(kcal) 471 タンパク質(g) 13.1 脂質(g) 9.9 炭水化物(g) 81.4 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 521 タンパク質(g) 10.2 脂質(g) 15.2 炭水化物(g) 84.4 塩分(g) 2.2	エネルギー(kcal) 523 タンパク質(g) 15.3 脂質(g) 10.2 炭水化物(g) 89.3 塩分(g) 3.5	エネルギー(kcal) 565 タンパク質(g) 14.7 脂質(g) 19.5 炭水化物(g) 83.6 塩分(g) 3.4

1日計							
	エネルギー(kcal) 1536 タンパク質(g) 35.9 脂質(g) 38.9 炭水化物(g) 253.4 塩分(g) 9.1	エネルギー(kcal) 1583 タンパク質(g) 43.2 脂質(g) 46.8 炭水化物(g) 240.8 塩分(g) 6.5	エネルギー(kcal) 1552 タンパク質(g) 35.3 脂質(g) 42.7 炭水化物(g) 251.2 塩分(g) 6.8	エネルギー(kcal) 1502 タンパク質(g) 38.9 脂質(g) 37.3 炭水化物(g) 248.1 塩分(g) 6.4	エネルギー(kcal) 1582 タンパク質(g) 35 脂質(g) 48.8 炭水化物(g) 245 塩分(g) 6.1	エネルギー(kcal) 1513 タンパク質(g) 47.1 脂質(g) 30.8 炭水化物(g) 253.4 塩分(g) 7.5	エネルギー(kcal) 1532 タンパク質(g) 41.8 脂質(g) 40.1 炭水化物(g) 244.8 塩分(g) 7.7

※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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

週　間　献　立　表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
朝	チキンの香草パン粉焼き 白菜のイタリアンサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ チャプチェ 枝豆天 フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 野菜炒め チンゲン菜の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め あさりと大根の時雨煮 ちくわ煮 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜のツナサラダ ハムステーキ フルーツ 香の物 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ キャベツのカニカマサラダ 金平ごぼう フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト 厚揚げのそぼろ煮 つきこんのピリ辛炒め 三色豆 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 452 13.1 10.6 72.9 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 441 10 11.3 72.6 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 476 14.6 9.9 80 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 429 10.2 7.6 79.1 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 406 9.3 8.1 71.5 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 456 9.5 9.7 80.5 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 445 10.7 5.3 87.4 1.8
昼	オムレツ　ミートソース 和風ひじきサラダ 菜の花ソテー さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	赤魚の照焼き 肉焼売／小松菜の炒め物 大根と椎茸の煮物 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ　和風きのこあん 栗かぼちゃコロッケ 大豆のトマト煮 釜炊き生姜 香の物 ご飯	鱈の香味あん たまねぎ棒／つきこんの味噌炒め オムレツ ポテトサラダ 香の物 ご飯	チキン南蛮 中華春雨 枝豆天 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	深川丼 切干大根煮 コーン焼売／赤平天 フルーツ 香の物	さわらの黒酢ソース チャプチェ 菜の花の辛子和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 550 12.8 15.3 88.8 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 510 18.6 10.3 81.1 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 492 14.2 9.8 84.8 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 455 17.2 6.8 78.4 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 549 16.7 13.2 87.8 3.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 513 20.6 8.6 84.5 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 558 14.4 16.7 85.1 1.9
	カスタードプリン	鉄コラーゲンウエハース＆小倉羊羹	Feアセロラゼリー	チョコレートパイ＆えびせん	シャインマスカットゼリー	ソフトエクレア	マンゴープリン
夕	ベーコンクリームフライ 大根サラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	八宝菜 春巻き ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	鶏唐揚げ おさかなソーセージ玉子炒め がんも煮 クワイの粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ和え 香の物 ご飯	海老かつ イタリアンサラダ 菜の花のピーナッツ和え ウインナー 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース 大根サラダ 青梗菜の胡麻和え 金時豆 香の物 ご飯	ロースとんかつ 青菜と玉子炒め 大豆の煮物 ポテトサラダ 香の物 ご飯	和風チキンステーキ マカロニサラダ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 ご飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 603 11.6 24.8 81.4 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 496 12 13.9 79.5 1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 558 20.1 13.2 86.5 3.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 482 13 12.5 78.1 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 458 13.7 7.2 82.3 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 594 16.7 20.3 83.7 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 518 18.9 13 78.9 2.7

1日計							
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1605 37.5 50.7 243.1 6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1447 40.6 35.5 233.2 6.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1526 48.9 32.9 251.3 9.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1366 40.4 26.9 235.6 6.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1413 39.7 28.5 241.6 7.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1563 46.8 38.6 248.7 7.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 1521 44 35 251.4 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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

マルコシ　デイケア献立表

4月 週　間　献　立　表

曜日	日	月	火				
日付	4月28日	4月29日	4月30日				
朝	ポークチャップ フレンチサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	肉野菜炒め 小松菜と汐昆布の白和え ツナソテー フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 厚揚げのカニカマあん ツイストマカロニサラダ 金時豆 香の物 ご飯				
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 456 10.5 14.2 70.2 1.7	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 400 9 9.4 68.3 1.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 504 13 12 84 1.7				
昼	牛肉コロッケ ペペロンチーノ 白揚げ天 チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 ご飯	豚からの酢豚風／春巻き 焼きビーフン 大学芋 うぐいす豆 香の物 ご飯	鯖のおろしあん 肉じゃが オムレツ 小松菜のソテー 香の物 ご飯				
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 516 11.6 11.3 89.9 2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 520 9.6 8.7 98.2 1.8	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 535 15.5 13.8 83.5 2.7				
	メープルクリームワッフル	白桃ゼリー	ソフトシュークリーム				
夕	メバルの香味ソース 切干大根煮 和風ミニハンバーグ 白菜の煮浸し 香の物 ご飯	赤魚の照焼き なすの肉味噌かけ チンゲン菜のピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	肉団子のトマトソース カレーコロッケ 角揚げ煮 白菜ときゅうりのなめたけ和え 香の物 ご飯				
	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 456 18.6 6.7 77 2.2	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 494 18.3 8.9 81.3 2.6	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) 510 15.8 10.4 86.5 3.5				

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)					
	1428	40.7	32.2	237.1	5.9	1414	36.9	27	247.8	5.6	1549	44.3	36.2	254	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	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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7