



# 週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	
朝		大根の肉味噌あん フレンチサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ 田舎煮 キャベツ胡麻サラダ 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 煮物 オムレツ 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん 大根サラダ 茄子の生姜醤油 フルーツ 香の物 ご飯	魚の照焼き キャベツとコーンのサラダ ひじき煮 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) 406 9.5 7.7 73.2 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) 461 11.6 7.2 85 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) 455 9.8 12.1 74 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) 435 11 8.4 77 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) 447 10.3 11.7 72.9 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) 417 14.2 4.8 77.5 2.6
昼		厚揚げのすき焼き風煮 野菜コロッケ 青菜とコーンのバター炒め 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	鯖の油淋ソース 南瓜天 ポテトサラダ ミートボール 香の物 ご飯	野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら 中華春雨 ほうれん草平焼き ビーンズトマト 香の物 ご飯	親子丼 かき揚げ キャベツの塩昆布和え フルーツ 香の物	海老かつ カクテルサラダ 青梗菜の炒め物 ウインナー 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 シルバーサラダ たまねぎ棒 大豆煮 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) 531 11.3 16.9 83.8 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 632 18 25.4 79.1 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) 505 16.5 10.8 83.4 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) 622 19.9 24.5 76.9 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) 499 14 12.4 80.2 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) 555 15.7 15.7 84.9 3.2
夕		黒棒&ポテトフライ サーモンフライ 白菜イタリアンサラダ 竹輪煮 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	シャインマスカットゼリー 豚肉の生姜焼き 豆腐チャンプル インゲンのおかか和え ミニウインナー 香の物 ご飯	パウムクーヘン&ハッピーターン 唐揚げ おろしソース 炊き合わせ 白菜のピーナッツ和え ツナと玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	マンゴープリン 野菜のトマト煮込み ひじきサラダ 青菜のソテー がんも煮 香の物 ご飯	ソフトエクレア チキンステーキ 田舎煮 小松菜のソテー オムレツ 香の物 ご飯	だら焼き&チーズクラッカー すき煮 焼きビーフン 春巻き 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) 492 13.9 12.2 79.3 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) 561 17.6 23.1 69.3 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) 473 17.7 4.9 86.7 3.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 488 12.9 11.5 80.5 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) 439 16.6 8.8 70.9 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) 566 12.6 17.9 89 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) 1429 34.7 36.8 236.3 6.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1654 47.2 55.7 233.4 6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1433 44 27.8 244.1 8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1545 43.8 44.4 234.4 6.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1385 40.9 32.9 224 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) 1538 42.5 38.4 251.4 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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7

# 7月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
朝	肉団子のトマトソース マカロニサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ スクランブエッグ つきこんの甘辛炒め 三色豆 香の物 ご飯	野菜炒め チャプチェ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 田舎煮 ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 イタリアンサラダ コーンソテー ミニ焼売 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根のそぼろ炒め キャベツ胡麻サラダ 金時豆 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風春雨 枝豆天 ポテトサラダ 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
511	14.7 11.4 85.1 2.7	490 12.7 12.4 80.4 2.1	437 10.9 9.7 75.3 1.8	452 12 8.3 79.3 2.2	474 10.2 13.4 78.9 2.8	484 10.9 9.8 85.7 2.3	447 11.5 9.4 77.5 1.8
昼	甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 ご飯 	味噌カツ あさりと大根の時雨煮 かに風味焼売 ひじき煮 香の物 ご飯	メバルのおろし野菜あん スパサラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 ご飯	酢豚/完熟トマトのピザロール 蒸し鶏のサラダ 花天 青菜のソテー 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ひじきサラダ がんも煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	鱈の山椒照り焼き 野菜コロッケ 大豆の煮物 オムレツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/平焼き 大根サラダ 小松菜のソテー かぼちゃ煮 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)
535	19.2 10.3 87.3 3.5	603 15.6 18.8 89.5 3	487 17.6 9.2 80.2 1.9	525 11.8 14.7 84.1 2.6	515 14.7 14 80.6 3.3	537 21.2 11.5 84.7 2.5	444 12.7 11.6 69.7 1.7
タ	カスタードプリン 縞ホッケの葱味噌焼き 野菜コロッケ 人参のしりしり チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム 厚揚げのすき焼き風煮 ツイストマカロニサラダ コーンソテー オムレツ 香の物 ご飯	ココナッツサブレ ポークチャップ 白菜フレンチサラダ 枝豆天 ミニウインナー 香の物 ご飯	白桃ゼリー 和風チキンステーキ 大根のサラダ 春巻き 人参ナポリタン 香の物 ご飯	小倉羊羹&鉄コラーゲンウエハース 白身魚の幽庵焼き 昆布煮 ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	チョコみるつく&えびせん 豚肉の中華旨煮 マカロニサラダ 角揚げ煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯	みかんゼリー 野菜のトマト煮込み 玉ねぎのマリネ 野菜コロッケ コーン焼売 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)
485	15.9 10.8 79.1 2.4	553 12.5 17.7 85.9 3	552 15 24.1 67.7 1.8	475 15.1 12 74.6 2.1	471 14.8 9.6 79.1 3.2	493 12.1 13.6 78.8 2	515 11.7 11.2 88.1 2.2
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)
1531	49.8 32.5 251.5 8.6	1646 40.8 48.9 255.8 8.1	1476 43.5 43 223.2 5.5	1452 38.9 35 238 6.9	1460 39.7 37 238.6 9.3	1514 44.2 34.9 249.2 6.8	1406 35.9 32.2 235.3 5.7

\*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	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	
朝	オムレツ オーロラソース 野菜炒め 玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ なすの肉味噌あん 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	魚の照焼き あさりと大根の時雨煮 コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ひじきの五目煮 たまねぎ棒 焼売 香の物 ご飯	甘辛肉団子 玉ねぎのマリネ 枝豆と汐昆布の白和え 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ チャブチェ 青菜のおかか和え 三色豆 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 昆布煮 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 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)	453 11.1 9.5 77.9 1.7	487 10.5 15.3 74.7 2.1	360 12.9 2.1 69.8 1.7	468 10.5 7.9 87.7 2.7	575 17.7 12.7 95.3 3	479 13.3 10.1 82 2.3	413 9.9 6.7 75.8 2
昼	ベーコンクリームフライ マカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 金時豆 香の物 ご飯	豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 大学芋 香の物 ご飯 	豆腐ハンバーグ 中華あん 中華春雨 小松菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 ご飯	ポークチャップ 野菜コロッケ オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	赤魚のおろしソース/なすの天ぷら 焼きビーフン 大豆のトマト煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	親子かつ煮 花さつま/切干大根のゆず風味 青菜の炒め物 コーン焼売 香の物 ご飯	肉団子の黒酢あん/野菜春巻き ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 さつま芋のレモンあん 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)	645 12.3 26.5 86.8 1.7	623 14.5 25.5 84.2 2	474 12.2 9.2 83.7 2.8	601 15.5 23.3 81.6 1.7	506 17.5 10.9 81.7 2	515 16.2 11.4 84.1 2.3	593 12.7 16.1 97.7 3.3
夕	デミケーキ 海老かつ 和風サラダ ツナソテー さつまいもサラダ 香の物 ご飯	マンゴープリン 肉豆腐 マカロニサラダ 春巻き 青梗菜の辛子和え 香の物 ご飯	ソフトエクレア 和風チキンステーキ 炊き合わせ 大豆煮 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	チョコレートパイ&チーズクラッカー サーモンフライ 煮物 人参しりしり きゅうりのなめ茸和え 香の物 ご飯	シャインマスカットゼリー 厚揚げきのこソース マカロニサラダ ニラ玉 梅かつおザーサイ 香の物 ご飯	メープルクリームワッフル 甘辛鶏唐揚げ 煮物 枝豆天 コーンソテー 香の物 ご飯	カスタードプリン すき煮 クワイの中華炒め 小松菜の煮浸し うぐいす豆 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)	537 12.9 15.1 86.3 2.4	628 14.3 24.3 86.8 2.8	491 19.1 11.9 75.2 2.8	487 15 11.6 78.7 2.2	460 10.5 10.6 78.4 2.8	492 17.4 7.7 86.6 3.3	543 14.1 15.9 87 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)	1635 36.3 51.1 251 5.8	1738 39.3 65.1 245.7 6.9	1325 44.2 23.2 228.7 7.3	1556 41 42.8 248 6.6	1541 45.7 34.2 255.4 7.8	1486 46.9 29.2 252.7 7.9	1549 36.7 38.7 260.5 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	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
朝	ポークさっぱり炒め 南瓜サラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	魚の生姜焼き ひじきの五目煮 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすのそぼろあん ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 白菜の和風サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	魚の塩焼き 田舎煮 蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 白菜フレンチサラダ 竹輪煮 金時豆 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん ツイストマカロニサラダ バターコーン 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)	372 13.5 2.9 71.2 2.1	477 10.1 13.2 76.9 1.9	420 11.7 7.5 74.7 1.9	371 13.1 2.9 70 3	465 10.2 10.6 79.1 1.8	468 10.4 10.6 80.4 1.6
昼	オムレツ 田舎煮 茄子の南蛮漬け 竹輪煮 香の物 ご飯	ハンバーグ BBQソース 枝豆コロッケ 金平ごぼう 金時豆 香の物 ご飯	照焼きチキンと竹輪天 チャプチェ 厚焼き玉子 たこさんウインナー 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ミートボール 人参のしりしり 香の物 ご飯	油淋鶏 切干大根煮 青梗菜と搾菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ かに風味焼売/つきこんの味噌炒め 大豆の煮もの ポテトサラダ 香の物 ご飯	茄子とすり身の天ぷら 中華春雨サラダ ミニハンバーグ チンゲン菜のソテー 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)	577 16.1 14 94.4 2.9	454 14.6 10.8 72.1 1.7	561 16.9 17.1 82.6 2.7	515 15.2 8.8 91.2 3.2	528 12 15.2 83.5 3.3	458 10.7 8.7 82.2 2.2
夕	黒棒&ソフトサラダ 鯖の胡麻照り焼き 揚げ出し豆腐 人参ナポリタン 青菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	ココナッツサブレ 豚肉の味噌炒め あさりの玉子とじ キャベツのピーナッツ和え ミニウインナー 香の物 ご飯	どら焼き&ハッピーターン 牛肉コロッケ ツイストマカロニサラダ コーンソテー 三色豆 香の物 ご飯	マンゴープリン 厚揚げジャージャンソース 春雨サラダ 花型さつま揚げ オムレツ 香の物 ご飯	パウムクーヘン&ポテトフライ てりやきハンバーグ 野菜コロッケ 枝豆天 青菜の辛子和え 香の物 ご飯	みかんゼリー ベーコンクリームフライ キャベツとツナのサラダ 小松菜ソテー 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ソフトシュークリーム チキンステーキトマトソース 野菜炒め かぼちゃ煮 花天 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)	569 17.8 23.1 71.7 2.3	570 11.1 14.3 97.3 1.4	466 12.5 8.5 81.9 3	509 15.8 10.7 84.9 2.3	676 15 29.4 86.8 2.5	458 17.2 10.4 71.9 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)	1518 47.4 40 237.3 7.3	1501 35.8 38.3 246.3 5	1447 41.1 33.1 239.2 7.6	1395 44.1 22.4 246.1 8.5	1669 37.2 55.2 249.4 7.6	1384 38.3 29.7 234.5 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	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	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
朝	ハムステーキ ひじきサラダ いんげんのピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	甘辛肉団子 キャベツとツナのサラダ ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め じゃがいもの肉味噌あん 大豆煮 ミニ焼売 香の物 ご飯	魚の西京焼き チャプチェ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯		
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 476 10.8 14.2 75.7 2.7	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 548 17.5 13.5 86.6 2.9	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 461 11.5 10.6 79.4 2.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 386 14.5 4.5 68.4 1.3		
昼	海老かつ ペペロンチーノ 切干大根煮 三色豆 香の物 ご飯	メバルの香味ソース 大根サラダ 小松菜の炒め物 枝豆さつま 香の物 ご飯	牛肉コロッケ れんこん金平 厚焼き玉子 合鴨のマリネ 香の物 ご飯	中華丼 野菜春巻き ポテトサラダ フルーツ 香の物		
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 13.5 7.9 91.3 1.5	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 405 15.7 7 67.1 1.6	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 534 10.5 13.1 91.7 1.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 463 11.2 12 75.7 1.7		
夕	白桃ゼリー 筑前煮 白菜サラダ クワイの中華炒め 梅かつおザーサイ 香の物 ご飯	栗饅頭&えびせん 鶏の唐揚げ野菜あん スクランブルエッグ たまねぎ棒 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	カスタードプリン 鯖竜田 あさりと大根の時雨煮 人参のしりしり 大豆煮 香の物 ご飯	デミケーキ 鶏の香草パン粉焼き キャベツサラダ ひじき煮 金時豆 香の物 ご飯		
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 437 12.1 8.3 77.6 2.1	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 17.9 5.4 91.4 3.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 609 19 23.2 77.4 3.4	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 500 16.8 13.5 76 2.2		
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1411 36.4 30.4 244.6 6.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1451 51.1 25.9 245.1 7.8	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1604 41 46.9 248.5 7.3	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1349 42.5 30 220.1 5.2		



※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