



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
朝	ハムステーキ 炒り玉子 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 ペンネサラダ ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 春雨サラダ たまねぎ棒 金時豆 香の物 ご飯	肉じゃが イタリアンサラダ オムレツ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	オムレツ なすの肉味噌かけ 小松菜のごま油炒め フルーツ 香の物 ご飯	野菜のそぼろあん フレンチサラダ 枝豆天 うぐいす豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 野菜炒め きのこソテー 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) 446 10.6 12.5 70.7 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 11 11.6 78.4 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 449 10.5 7.7 83 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 475 11 13.2 75.9 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) 458 10.1 11.1 76.4 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) 417 10.4 5.6 79.4 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 13.2 8.1 71.5 1.8
昼	鶏の唐揚げ油淋ソース あさりと昆布煮 ポテトサラダ 青梗菜の辛子和え 香の物 ご飯	メバルの柚子味噌焼き 野菜コロッケ がんも煮 ウインナー 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ツイストマカロニサラダ 金平ごぼう オニオンリング 香の物 ご飯	海老かつ 切干大根煮 かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	肉豆腐 春巻き さつま芋サラダ 生姜天 香の物 ご飯	梅しそチキンカツ/肉焼売 春雨の梅ザーサイ和え ポテトサラダ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ ナポリタン がんも煮 小松菜の炒め物 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) 498 14.9 11.3 81.6 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 502 18.7 11.6 79 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 608 14.2 22.4 87.6 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 545 13.7 12 94.3 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) 554 11.9 19.7 87 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 556 12.7 16.8 87.5 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) 621 13.2 23.4 87.3 2.6
おやつ	マンゴープリン	バランスパワー(果実たっぷり)	みかんゼリー	たべっ子どうぶつ	チョコみるっく&ハッピーターン	デミケーキ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
夕	豆腐ステーキ 大根とツナのサラダ 肉焼売 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	ポークチャップ 白菜サラダ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	鯖の塩焼き 大根サラダ チンゲン菜ソテー 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 ひじきサラダ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 田舎煮 厚焼き玉子 つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	たら香味ソース 塩昆布とツナの Pasta ミートボール 人参しりしり 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ しめじとあさりのソテー ひじき煮 ウインナーソーセージ 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) 504 11.2 15.5 77.8 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 560 15.8 22.5 72.8 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 523 13.9 21.2 65.7 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 443 10.9 12.7 71.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 517 10.3 11.5 90.8 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 18.8 5.6 75.6 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) 458 15.9 7.7 78.5 3.2
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) 1448 36.7 39.3 230.1 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) 1532 45.5 45.7 230.2 6.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1580 38.6 51.3 236.3 7.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1463 35.6 37.9 242.1 5.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1529 32.3 42.3 254.2 6.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1415 41.9 28 242.5 6.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1496 42.3 39.2 237.3 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)	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

# 6月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
朝	ジャーマンポテト 白菜サラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきサラダ ツナソテー 金時豆 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き/オムレツ 山菜マカロニ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ おさかなソーセージ玉子炒め 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 白菜のイタリアンサラダ インゲンソテー ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	すき煮 キャベツのカニカマサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	ス克蘭ブルエッグ チャプチェ ミニハンバーグ 三色豆 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) 429 11 6 81.5 1.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 13.1 10.6 80.7 2.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 456 15.4 8 77.9 2.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 450 11.2 13.2 69.2 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 410 10.9 9.5 67.6 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) 509 12.2 16.7 78.4 2.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 479 15.9 9.9 80.5 1.7
昼	オムレツ ミートソース キャベツサラダ 大豆とツナのカレー炒め 青菜のソテー 香の物 ご飯	中華丼 甘辛バーグ 玉子サラダ フルーツ 香の物 ご飯	赤魚の山椒照り焼き シルバーサラダ エビ入り水餃子 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	回鍋肉/野菜春巻き 蒸し鶏の韓国ナムル風 南瓜サラダ 焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース うま煮 大豆のトマト煮 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 肉じゃが 竹輪天 小松菜のごま油炒め 香の物 ご飯	濃厚トマトコーンフライ/のり塩チキンカツ コールスローサラダ 青菜の炒めもの 人参のしりしり 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) 506 14.7 14.7 76.8 2.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 505 15.3 16.9 71.4 2.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 445 16.1 6 77.8 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 533 13.2 14.5 86 2.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 594 17 19.6 84.6 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) 537 15.3 14.5 85 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 503 11.4 13.9 81.7 2.3
おやつ	もみじまんじゅう	パウムクーヘン&チーズクラッカー	どら焼き&食物繊維と全粒粉ウエハース	シャインマスカットゼリー	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ソフトサラダ	白桃ゼリー
夕	メンチカツ 切干大根煮 茄子の南蛮漬け 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め イタリアンサラダ クワイの小エビ炒め 花天 香の物 ご飯	ひれかつ 白菜サラダ がんも煮 人参しりしり 香の物 ご飯	鮭の幽庵焼き 炊き合わせ 茄子の生姜醤油 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	肉野菜炒め 大根とツナのサラダ 枝豆天 もちぶち水餃子 香の物 ご飯	チキンステーキ/かにクリームコロッケ ひじきサラダ がんも煮 ツキコン金平 香の物 ご飯	豆腐バーグ野菜あん 春巻き 小松菜のナムル ウィンナー 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) 522 12.1 15.1 82 1.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 557 14.9 22.7 72.6 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) 511 14.7 15 76.1 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 476 17 5.9 84.9 3.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 458 11.3 14.3 69.3 1.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 516 14.1 15.8 77.6 2.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 514 14.6 13.1 82 3.1
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) 1457 37.8 35.8 240.3 6.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1532 43.3 50.2 224.7 6.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1412 46.2 29 231.8 6.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1459 41.4 33.6 240.1 7.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1462 39.2 43.4 221.5 5.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1562 41.6 47 241 8.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1496 41.9 36.9 244.2 7.1

\*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ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

# 6月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土							
日付	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日							
朝	ポークチャップ 白菜とハムのサラダ キャベツの炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 山菜ペンネ 角揚げ煮 金時豆 香の物 ご飯	ツナポテト おさかなソーセージ玉子炒め 人参ナポリタン フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 白菜サラダ コーンソテー 金時豆 香の物 ご飯	野菜炒め 南瓜サラダ オムレツ 甘辛肉団子 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツのツナサラダ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ ひじき煮 水餃子 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ ひじき煮 水餃子 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) 487 11.5 17.8 68.9 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) 451 13.3 5.3 86.2 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 401 10.3 5.4 78.4 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) 420 10.2 7.5 76 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) 462 11.5 11.4 75.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 429 11.9 6.8 79 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 11.1 10.1 86.5 2.3							
昼	マヨたまカツ 田舎煮 チーズ焼かまぼこ 焼売 香の物 ご飯	酢鶏 マカロニサラダ ミニハンバーグ 青梗菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	まぐろの天ぷら 油淋ソース/平焼き 切干大根煮 さつま芋サラダ 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯	豚と牛蒡の甘辛煮/カニクリームコロッケ 中華サラダ 小松菜のソテー うぐいす豆 香の物 ご飯	鰯の胡麻照焼き 竹輪煮 オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯	鶏竜田の中華あん/春巻き ボンゴレスパゲティ 青菜の白胡麻炒め 生姜天 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) 503 10.3 15 78.9 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) 627 14.8 20.3 93.4 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) 600 16.5 19.8 85.9 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) 507 15 10.5 85.2 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) 508 10 10.1 92.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 429 17.5 5.2 76.1 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 477 12.8 9 84.6 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) 503 10.3 15 78.9 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) 627 14.8 20.3 93.4 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) 600 16.5 19.8 85.9 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) 507 15 10.5 85.2 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) 508 10 10.1 92.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 429 17.5 5.2 76.1 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 477 12.8 9 84.6 2.4							
おやつ	ココナッツサブレ	宇治抹茶ロールケーキ&ポテトフライ	窯焼きシュークリーム	チョコレートパイ&鉄板スコーンウエハース	黒棒&えびせん	カスタードプリン	たべっ子どうぶつ							
夕	えびかつ 焼きビーフン 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	鯖のきのおろしソース 南瓜サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 五目煮 野菜コロッケ 焼売 香の物 ご飯	ベーコンクリームフライ 煮物 蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜トマト煮込み添え 大根の胡麻サラダ 角揚げ煮 青菜の炒め物 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 白菜フレンチサラダ 金平ごぼう ウインナー 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 田舎煮 ポテトサラダ 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) 501 13.1 11.2 84.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 565 16.2 19.8 75.8 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 14.4 18.5 82.3 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) 570 11.3 20.4 83.7 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) 475 14.3 8.9 82 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) 530 10.1 14.4 87.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 591 14.7 23.4 78.8 2.8
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 501 13.1 11.2 84.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 565 16.2 19.8 75.8 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 14.4 18.5 82.3 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) 570 11.3 20.4 83.7 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) 475 14.3 8.9 82 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) 530 10.1 14.4 87.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 591 14.7 23.4 78.8 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) 1491 34.9 44 232.5 6.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1643 44.3 45.4 255.4 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) 1562 41.2 43.7 246.6 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) 1497 36.5 38.4 244.9 6.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1445 35.8 30.4 250.6 7.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1388 39.5 26.4 243 6.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1561 38.6 42.5 249.9 7.5							

※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

# 6月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
朝	ジャーマンポテト きのこソテー ほうれん草平焼き フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜の韓国ナムル風サラダ もちぶち水餃子 うぐいす豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 青梗菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト イタリアンサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め なすの肉味噌かけ ツナソテー フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ コーンソテー オムレツ 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 野菜炒め ポテトサラダ 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) 424 10.1 7.7 77.1 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) 406 10.2 3.9 79.8 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 467 10.1 11.4 78.4 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) 419 10.8 6.4 78.9 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 441 10.8 11 71.2 1.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 465 11.1 9.4 81.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 426 11.4 8.4 74.9 1.7
昼	海老かつ キャベツの胡麻サラダ 大豆煮 青梗菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	たらもの西京焼き 茄子とすり身の天ぷら 切干大根とゆかりのサラダ 枝豆天 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん オムレツ/青菜のソテー たこ八 金時豆 香の物 ご飯	親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	赤魚の香味ソース かき揚げ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚丼 ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー さつま芋のレモンあん フルーツ	チキンステーキ/竹輪天 チャプチェ がんも煮 チンゲン菜の胡麻炒め 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 15.1 13.4 88.4 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 436 16.2 8 72.2 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) 470 15.7 6.5 84.6 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 510 14.4 11.4 85.9 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 507 16.3 14.8 73.1 1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 778 18.1 34.1 99.5 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 459 13.1 10 76 2.5
夕方	肉豆腐 ペンネサラダ カニクリームコロッケ フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め ひじきサラダ 小松菜のナムル えび入り団子 香の物 ご飯	和風チキンステーキ トマトペンネ がんも煮 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	豚肉の中華旨煮 春巻き 切干大根のナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	メンチカツ 大根サラダ 大豆煮 青菜炒め 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ 切干大根のそぼろ炒め ハムマリネ ウインナー 香の物 ご飯	メバルの照り焼き ひじきの五目煮 小松菜のナムル オムレツ 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) 665 16.7 27.9 86.5 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 582 17.1 24.8 73.2 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 479 17.5 10 77.3 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 515 10.9 14.5 84.8 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) 505 13.9 14.1 78.4 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) 532 15.7 13.3 84.3 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) 414 17.3 4.8 73.6 2.6
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) 1626 41.9 49 252 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) 1424 43.5 36.7 225.2 6.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1416 43.3 27.9 240.3 7.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1444 36.1 32.3 249.6 5.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1453 41 39.9 222.7 4.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1775 44.9 56.8 265.6 7.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1299 41.8 23.2 224.5 6.8

\*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)

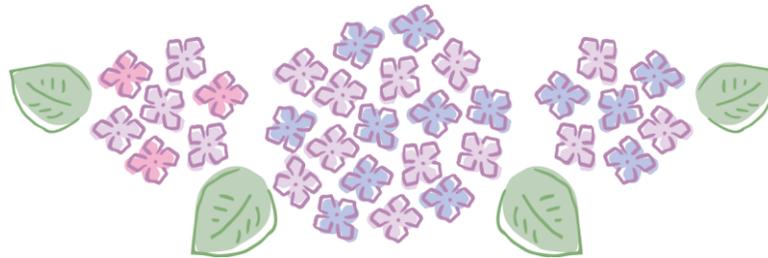
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表



曜日	日	月
日付	6月29日	6月30日
朝	ハンバーグ デミソース 南瓜サラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん キャベツと蒸し鶏のサラダ 大豆煮 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)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	さわらの南蛮あん ボンゴレスパゲティ 花型さつま キャベツの炒め物 香の物 ご飯	メンチカツ イタリアンサラダ 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
おやつ	メープルクリームワッフル	もみじまんじゅう
夕	八宝菜 野菜コロッケ 竹輪煮 ウインナー 香の物 ご飯	肉じゃが 焼きビーフン ハムと玉ねぎのマリネ 焼売 香の物 ご飯
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 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