



週間献立表



曜日						金	土
日付						8月1日	8月2日
朝						厚揚げのそぼろあん キャベツサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き なすのミートソースがけ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯
						エネルギー (kcal) 437 タンパク質 (g) 10.7 脂質 (g) 10.3 炭水化物 (g) 73.4 塩分 (g) 1.8	エネルギー (kcal) 439 タンパク質 (g) 14.3 脂質 (g) 10.4 炭水化物 (g) 69.8 塩分 (g) 1.7
昼						酢豚／カニクリームコロッケ 春雨の胡麻マヨサラダ 小松菜のソテー 大学芋 香の物 ご飯	塩だれカルビメンチ 竹輪と昆布の炒め煮 玉ねぎのマリネ 揚げボール 香の物 ご飯
						エネルギー (kcal) 561 タンパク質 (g) 10.3 脂質 (g) 16.1 炭水化物 (g) 92 塩分 (g) 2	エネルギー (kcal) 453 タンパク質 (g) 10.7 脂質 (g) 10.8 炭水化物 (g) 76.9 塩分 (g) 2.3
おやつ						どら焼き&ポテトフライ	メープルクリームワッフル
夕						ハンバーグ おろしソース マカロニサラダ 花さつま 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 揚げ出し豆腐 チンゲン菜ソテー 焼売 香の物 ご飯
						エネルギー (kcal) 535 タンパク質 (g) 14.4 脂質 (g) 16.5 炭水化物 (g) 80.3 塩分 (g) 2.5	エネルギー (kcal) 509 タンパク質 (g) 13.8 脂質 (g) 17.6 炭水化物 (g) 73.4 塩分 (g) 1.7
1日計						エネルギー (kcal) 1533 タンパク質 (g) 35.4 脂質 (g) 42.9 炭水化物 (g) 245.7 塩分 (g) 6.3	エネルギー (kcal) 1401 タンパク質 (g) 38.8 脂質 (g) 38.8 炭水化物 (g) 220.1 塩分 (g) 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	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
朝	ツナポテト 大根サラダ クワイの粒マスタード和え ミニウインナー 香の物 ご飯	大根の煮物 キャベツサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 野菜炒め 棒さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 切干大根煮 しろ菜の炒め物 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト なすのそぼろあん 玉ねぎマリネ エビ入り水餃子 香の物 ご飯	メバルの胡麻照り焼き 南瓜のいとこ煮 ツキコン金平 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐バーグ マカロニサラダ 人参ナポリタン さつま芋の甘煮 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)
昼	オムレツ ボンゴレスパゲティ ひじき煮 金時豆 香の物 ご飯	鰯の胡麻照り焼き マカロニソテー 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 香の物 ご飯	豚丼 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん フルーツ	厚揚げジャージャンソース 煮物 クワイの粒マスタード和え 焼売 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き 玉子真丈の天ぷら 人参のしりしり 青菜の炒め物 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん/生姜天 キャベツサラダ 厚焼き玉子 三色豆 香の物 ご飯	マグロかつ 中華春雨 ポテトサラダ しろ菜の炒め物 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)	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)
おやつ	みかんゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&えびせん	ココナッツサブレ	チョコレートパイ&チーズクラッカー	もみじまんじゅう	カスタードプリン	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
夕	えびかつ 焼きビーフン 白菜のごま酢和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	チキン南蛮 昆布煮 チンゲン菜の炒め物 エビ入り水餃子 香の物 ご飯	メンチカツ 田舎煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え オムレツ 香の物 ご飯	鶏もも山椒焼き 白菜サラダ 青菜のなめたけ和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 田舎煮 コロツケ フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 炊き合わせ きゅうりと竹輪の塩昆布和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め あさりとお根の時雨煮 棒さつま揚げ さくら焼売 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)
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)

※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	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
朝	オムレツ 大根サラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 チャブチエ キャベツの塩昆布和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	スクランブルエッグ コールスローサラダ あさりと人参のソテー ミニウィンナー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 白菜サラダ インゲンの炒め物 金時豆 香の物 ご飯	大根の田舎煮 じゃがいもの肉味噌あん 棒さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ フレンチサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 昆布煮 大根のナムル エビ入り水餃子 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)	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)
	451 12.4 9.7 76.7 1.5	397 11.3 5.6 73.9 1.9	430 13.7 10.5 68.7 1.8	464 10 10.4 79.9 1.8	438 12.1 5.7 83.2 2.2	500 11.7 15 76.8 2.2	415 10.4 9.1 72 2.2
昼	チキンステーキ 油淋ソース 野菜炒め がんも煮 エビ入り水餃子 香の物 ご飯	ハムマヨサラダフライノのり塩チキンカツ 切干大根煮 白菜の韓国風サラダ 青梗菜の中華炒め 香の物 ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め/棒さつま揚げ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 香の物 ご飯	サーモンフライ ナポリタン さつま芋サラダ 小松菜の辛子和え 香の物 ご飯	和風ハンバーグ 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 大豆煮 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ 中華風茄子の煮びたし チンゲン菜のソテー 香の物 ご飯	メバルの野菜あん ビーフン ポテトサラダ 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)	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)
	512 19.7 13.2 75.5 2.6	515 12.6 13.3 84.9 2.6	554 12.8 13.8 92.4 3.1	539 14.4 13.1 88.6 1.9	540 15.7 13.7 87.7 3.5	556 15.9 14.1 88.1 3	435 15.5 5.9 77.7 2.1
夕方	バランスパワー(果実たっぷり)	窯焼きシュークリーム	チョコみるつく&鉄ガラスコーゲンウエース	白桃ゼリー	デミケーキ	たべっ子どうぶつ	シャインマスカットゼリー
	牛肉コロッケ 南瓜サラダ 甘辛肉団子 ビーンズトマト 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 大根とツナのサラダ 枝豆天 インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	メバルの塩焼き カレーコロッケ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 人参しりしり オムレツ 香の物 ご飯	チキンステーキマトソース キャベツサラダ クワイの小エビ炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	肉豆腐 コロッケ 角揚げ煮 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	ポークチャップ 南瓜サラダ 竹輪煮 つきこんのピリ辛炒め 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)	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)
	595 13.7 16.6 96.1 2.1	462 12.6 12.4 72.7 2.5	455 16.5 8.8 75.4 3.5	588 15.9 25.7 73.4 3.1	477 17.4 9.7 78.3 2.6	603 17.8 22.3 83.2 2.6	586 14.3 23.1 79.2 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)	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)
	1558 45.8 39.5 248.3 6.2	1374 36.5 31.3 231.5 7	1439 43 33.1 236.5 8.4	1591 40.3 49.2 241.9 6.8	1455 45.2 29.1 249.2 8.3	1659 45.4 51.4 248.1 7.8	1436 40.2 38.1 228.9 6.9

※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	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
朝	ジャーマンポテト キャベツと蒸し鶏のサラダ 甘辛肉団子 きのコンソテー 香の物 ご飯	オムレツ ツイストマカロニサラダ ミニバーグ 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 山菜パスタ いんげんのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 肉じゃが 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツの梅和え ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 炊き合わせ 金平ごぼう フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ デミソース 大根サラダ オムレツ 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) 436 11.5 8.4 80.9 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) 513 12.3 13.8 82.2 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) 410 10 5.4 77.6 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) 502 12.3 12.1 83.5 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) 437 12.6 7.4 78.9 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) 494 10.9 8.6 91.3 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) 417 10.3 9 71.8 1.7
昼	メンチカツ ボンゴレスパゲティ 玉ねぎのマリネ さつまいもの甘露煮 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 ひじきサラダ 田舎煮 焼売 香の物 ご飯	鰯の香味だれ 中華春雨 がんも煮 青菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	エビカツ タルタルソース 大根サラダ 甘辛肉団子 人参のしりしり 香の物 ご飯	カレイの照焼き かき揚げ 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	親子丼 シルバーサラダ クワイの小海老炒め フルーツ 香の物	ヤンニョムチキン 五目煮 南瓜サラダ エビ入り水餃子 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) 524 12.2 13.1 86.8 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) 488 14.1 16 77.6 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) 445 17.4 7 75.4 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) 542 13.4 16.6 83 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) 533 16.8 17.4 75.5 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) 569 19.8 17 79.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 595 17.7 14 96.5 3
おやつ	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ソフトサラダ	みかんゼリー	パウムクーヘン&ポテトフライ	黒棒&ハッピーターン	宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉ウエース	ココナッツサブレ
夕	鯖の山椒焼き 白菜胡麻サラダ 青梗菜のなめたけ和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	油淋鶏 韓国風サラダ 棒さつま揚げ 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 カニクリームコロッケ しる菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コーンソテー 焼売 香の物 ご飯	肉野菜炒め ペペロンチーノ 生姜天 玉ねぎボール 香の物 ご飯	メンチカツ 田舎煮 白菜の胡麻和え ミニウィンナー 香の物 ご飯	肉豆腐 茄子とすり身の天ぷら ポテトサラダ 人参しりしり 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) 534 14.7 19.5 70.6 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) 546 16.1 11.7 91.4 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) 468 10.4 12.9 76.7 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) 535 15.1 13.4 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) 408 10.4 7.9 71.9 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) 508 12.5 14 79.8 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) 599 14.6 24.3 79.3 2.1
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) 1494 38.4 41 238.3 5.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1547 42.5 41.5 251.2 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) 1323 37.8 25.3 229.7 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) 1579 40.8 42.1 252.5 7.7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1378 39.8 32.7 226.3 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) 1571 43.2 39.6 250.8 6.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1611 42.6 47.3 247.6 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	火	水	木	金	土																											
日付	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日																											
朝	チキンの香草パン粉焼き さつまいもサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 大根と蒸し鶏のサラダ 人参と玉ねぎのコンソメソテー ウインナー 香の物 ご飯	オムレツ ひじきサラダ ピーズトマト フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん チャブチェ ポテトサラダ 金時豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 山菜ペンネ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 煮物 インゲンと白木耳のナムル フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 玉ねぎのマリネ 甘辛肉団子 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)	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)																										
466	13.4	10.5	76.9	1.6	450	10.5	11.9	75	3	437	11.3	10.4	74.3	1.9	443	10.4	6.9	82	1.7	411	12.9	6.3	74.3	1.6	423	10.2	8.9	73.9	2.1	470	11.4	7.8	90.2	2.2
昼	濃厚トマトとコーンのフライ/ハムステーキ 高菜スパゲティ 田舎煮 しろ菜の炒め物 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き 肉じゃが 花さつま わらびのお浸し 香の物 ご飯	チキンステーキ/カニクリームコロッケ 白菜サラダ 小松菜の白胡麻炒め さくら焼売 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ トマトソース コーンかき揚げ ほうれん草平焼き ひじき煮 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 厚焼き玉子 ウインナー 香の物 ご飯	タラの幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 白菜の胡麻酢和え つきこんの金平 香の物 ご飯	ポークチャップ チャブチェ 棒さつま揚げ 茄子の生姜醤油 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
476	10.2	9.9	84.2	2.4	439	17.3	4.2	79.7	2.4	477	12.7	13.1	74.7	1.7	542	14.3	17.7	78.9	2.2	523	12.4	13.3	85.8	1.9	487	16.1	9.9	80.5	2.9	571	13.7	22	78.1	2.6
おやつ	もみじまんじゅう	マンゴープリン	どら焼き&ソフトサラダ	窯焼きシュークリーム	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	シャインマスカットゼリー	バランスパワー(果実たっぷり)																											
夕	オムレツ ミートソース 春雨サラダ クワイの小エビ炒め フライドポテト 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ コールスローサラダ つきこん金平 青菜の煮しめ 香の物 ご飯	豚肉のさっぱり炒め キャベツの胡麻サラダ 切干大根のそぼろ炒め チンゲン菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き 昆布煮 たこ八 インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ きゅうりと竹輪のさっぱり和え エビ入り水餃子 香の物 ご飯	えびかつ ひじきの五目煮 キャベツの塩昆布和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き ナポリタン 小松菜の塩昆布和え ミニウインナー 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)	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)																										
539	12.6	14.8	87.6	2.5	522	14.7	10.9	89.5	3	552	14.4	22.4	73.5	2.3	408	17.3	4.6	72.3	2.4	606	16.7	23.9	79.6	2.5	473	11.1	7.4	90	2.4	484	18.2	12.3	72.7	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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
1481	36.2	35.2	248.7	6.5	1411	42.5	27	244.2	8.4	1466	38.4	45.9	222.5	5.9	1393	42	29.2	233.2	6.3	1540	42	43.5	239.7	6	1383	37.4	26.2	244.4	7.4	1525	43.3	42.1	241	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					
日付	8月31日					
朝	ハムステーキ キャベツソテー オムレツ 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) 469 11.9 12.9 74.2 1.8					
昼	絹厚揚げのそぼろあん／かにクリームコロッケ 竹輪と昆布の炒め煮 ごぼうサラダ 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) 547 12.3 16.1 86.8 2.7					
おやつ	白桃ゼリー					
夕	肉じゃが 白菜の中華サラダ しめじとあさりのソテー 玉ねぎボール 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) 403 10.7 7 76.2 2.1					
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) 1419 34.9 36 237.2 6.6					

※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





週間献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
朝	筑前煮 韓国風春雨炒め ミニバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ツナとじゃがいものソテー なすの肉味噌あん ひじきサラダ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	オムレツ ミートソース ツイストマカロニサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが キャベツツナソテー 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 和風パスタ 切干大根のそぼろ炒め フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 竹輪のサラダ 角揚げ煮 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) 438 13.1 7.9 77.7 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) 475 10.8 13.4 78.2 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) 453 10.3 10.8 75.1 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) 416 10 6.7 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) 485 10.9 8.7 88.1 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 461 10.6 9.7 80.4 2.4
昼	ベーコンカレーフライ カクテルサラダ 煮物 青梗菜の黒胡麻ソテー 香の物 ご飯	タラの西京焼き 切干大根煮 ポテトサラダ クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯	中華丼 大葉香るサクサク春巻き 青菜の炒め物 フルーツ 香の物	鰯の照り焼き あさりと大根の時雨煮 大豆煮 南瓜の甘煮 香の物 ご飯	エビカツ ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 野菜炒め 花天 フライドポテト 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) 545 12.9 16.8 83.2 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) 421 16.1 4.8 75.4 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) 427 11.2 8.9 74.2 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) 477 20.3 6.3 82.2 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) 533 12.4 15.4 84.2 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) 530 12.2 18 78.3 2.6
おやつ	チョコレートパイ&ハッピーターン	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&えびせん	みかんゼリー	パウムクーヘン&チーズクラッカー	カスタードプリン
夕	豚肉の中華旨煮 焼きビーフン 花天 小松菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	チキン南蛮 白木耳のサラダ 蓮根金平 三色豆 香の物 ご飯	肉豆腐 蒸し鶏と大根の中華サラダ 棒さつま揚げ しめじのソテー 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み なすのそぼろあん ニラ玉 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚しゃぶ 胡麻だれ 昆布煮 甘辛肉団子 白菜のさっぱり和え 香の物 ご飯	タラの葱味噌焼き ツイストマカロニサラダ 青菜の辛子和え 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) 426 10.5 8.9 74.8 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) 613 15.3 19.6 91.3 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 566 15.4 19.1 81.4 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) 487 12.9 11.3 80.9 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 574 15.4 25 71.7 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) 444 17.8 6.6 75.8 1.9
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) 1409 36.5 33.6 235.7 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) 1509 42.2 37.8 244.9 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) 1446 36.9 38.8 230.7 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) 1380 43.2 24.3 246.1 7.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1592 38.7 49.1 244 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1435 40.6 34.3 234.5 6.9

※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)

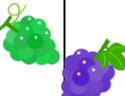
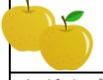
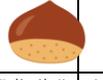
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7





週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	
朝	ハンバーグ デミソース 白菜サラダ 玉ねぎマリネ フルーツ 香の物 ご飯 	ジャーマンポテト 白木耳のサラダ 棒さつま揚げ 水餃子 香の物 ご飯	すき煮 キャベツのコーンサラダ 茄子の生姜醤油 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 切干大根のそぼろ炒め しる菜の煮浸し うぐいす豆 香の物 ご飯	魚の照焼き マカロニサラダ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん ひじきの五目煮 チンゲン菜のピーナッツ和え オムレツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ おろしソース 大根サラダ 人参と玉ねぎのコンソメソテー 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)	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)
431	10.1 10.1 73.6 1.4	451 10.3 8.6 83.8 2.7	474 10.9 14 76.4 2.9	415 10 6.4 77.6 1.6	419 13.4 7.5 70.9 1.2	412 11.5 5.6 77 2.6	448 13.1 7.1 80.9 2.5	
昼	甘辛唐揚げ/ほうれん草平焼き 田舎煮 小松菜の炒め物 大学芋 香の物 ご飯	メバルの香味ソース 白菜のサラダ がんと煮 オムレツ 香の物 ご飯 	豚肉と木耳の玉子炒め/竹輪のゆかり揚げ 大根サラダ ひじき煮 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	サーモンフライ カラータルタルソース 中華サラダ ミートボール 青梗菜の中華炒め 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 茸あん キャベツサラダ 栗かぼちゃコロッケ 人参のしりしり 香の物 ご飯	ひれかつ 山菜パスタ 切干大根煮 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯 	濃厚トマトコーンフライ/オムレツ 南瓜サラダ 白菜と竹輪のごま酢和え クワイの小海老炒め 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)	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)
602	17 13.3 100.2 3	434 17.1 8 70.3 2	480 12.8 17.5 72.7 2.6	586 16.5 19 85.3 2.6	527 12.8 14.8 83.7 2.9	489 13.9 9.8 84.1 2	484 10.5 11 83.6 2.1	
おやつ	ココナッツサブレ	黒棒&鉄ラスコーゲウエース	シャインマスカットゼリー	デミケーキ	チョコみるっく&ポテトフライ	白桃ゼリー	もみじまんじゅう	
タ	ポークチャップ かぼちゃサラダ つきこん金平 チンゲン菜のおかか和え 香の物 ご飯 	ひれかつ 五目昆布煮 ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ バーベキューソース マカロニサラダ 生姜天 ニラ玉 香の物 ご飯	豆腐ステーキカニカマあん ひじきサラダ インゲンの胡麻和え えび入り団子 香の物 ご飯 	鶏天 おろしソース 白菜のコーンサラダ 煮物 焼売 香の物 ご飯	魚の照り焼き 竹輪のサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め コロッケ 青菜の辛子和え 玉ねぎボール 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)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
565	13.6 22.9 75.5 2.1	487 13.4 13.1 78.9 1.9	562 15.8 19 80.5 2.5	487 11.9 12 80.3 2.7	464 14.5 9.9 76.5 2.3	455 17.8 7.8 75.5 2.6	563 15 23.4 72.8 1.9	
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)
1598	40.7 46.3 249.3 6.5	1372 40.8 29.7 233 6.6	1516 39.5 50.5 229.6 8	1488 38.4 37.4 243.2 6.9	1410 40.7 32.2 231.1 6.4	1356 43.2 23.2 236.6 7.2	1495 38.6 41.5 237.3 6.5	

※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14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
朝	ツナポテト 蒸し鶏の韓国風サラダ しめじとあさりのソテー 焼売 香の物 ご飯	ハムステーキ 和風パスタ 小松菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め なすのそぼろあん ツナマリネ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	筑前煮 竹輪のサラダ 青菜のなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 大根サラダ しろ菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き/ハンバーグ 田舎煮 ツナと玉ねぎのマリネ 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)	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)
	405 12.6 6.3 74.4 2.1	448 10.7 11.3 74.2 1.5	449 10 13 70.9 1.8	429 11.5 8.7 75.3 2.1	447 10.3 11 75.6 2	492 10.2 15.7 75.3 2.3	451 14.2 9.3 75.7 2
昼	肉団子の酢豚風/カニクリームコロッケ チャブチェ 枝豆天 青菜の中華炒め 香の物 ご飯	赤魚の西京焼き/五目ひじき煮 さつまいもの天ぷら/照り焼きチキン 栗かぼちゃの旨煮/しろ菜のソテー 五目たまごやき/エビ入り水餃子 三種ベリーのプチロールケーキ	かつ煮 中華サラダ 花さつま キャベツのソテー 香の物 ご飯	鰯の甘酢あん かき揚げ ほうれん草平焼き ビーンズトマト 香の物 ご飯	家常豆腐 ツイストマカロニサラダ オムレツ さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	小さな鶏の竜田揚げ おろしソース 大豆とひじきの煮物 竹輪煮 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	縞ホッケの柚子味噌焼き 山菜パスタ コロッケ エビ入り水餃子 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)	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)
	497 12.6 9.8 87.2 2.9	613 23.1 17.9 88.4 2.2	509 14.9 10.8 86.6 2.2	549 20 17.8 74.7 1.2	557 12.5 16.9 85.8 1.9	494 15 11.7 80.8 3.3	539 18.6 12 86.8 2.4
おやつ	窯焼きシュークリーム	しっとりどら焼き	チョコレートパイ&食繊維と全粒粉ウエース	宇治抹茶ロールケーキ&ソフトサラダ	マンゴープリン	小倉羊羹&ハッピーターン	みかんゼリー
夕	えびかつ 豆腐のすき煮 スクランブルエッグ うぐいす豆 香の物 ご飯	油淋鶏 韓国風サラダ 花天 きゅうりの汐昆布和え 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	牛肉コロッケ あさりと大根の時雨煮 肉焼売 三色豆 香の物 ご飯	たらきのこバター醤油 茄子とすり身の天ぷら 甘辛肉団子 いんげんのおかか和え 香の物 ご飯	豚肉のスタミナ炒め 中華春雨 生姜天 小松菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み ハムステーキ インゲンの炒め物 梅ときゅうりのさっぱり和え 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)
	490 14.3 10.1 83.7 1.9	522 16 11.2 86.9 3.1	473 13.1 13.3 74.3 2.1	572 12.7 14.4 96.8 1.8	440 19.1 5.4 74.7 2	543 14.4 19.7 76.9 1.9	431 11 9.2 74.5 2.1
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)	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)
	1392 39.5 26.2 245.3 6.9	1583 49.8 40.4 249.5 6.8	1431 38 37.1 231.8 6.1	1550 44.2 40.9 246.8 5.1	1444 41.9 33.3 236.1 5.9	1529 39.6 47.1 233 7.5	1421 43.8 30.5 237 6.5

※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)

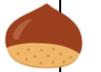
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7





週 間 献 立 表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
朝	オムレツ オーロラソース さつまいもサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯 	べっこう煮 蒸し鶏の韓国風サラダ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根煮 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 和風ひじきサラダ インゲンの辛子和え 三色豆 香の物 ご飯	ハムステーキ ツイストマカロニサラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 切干大根のそぼろ炒め ミニハンバーグ 金時豆 香の物 ご飯	筑前煮 山菜パスタ 中華風茄子の煮びたし 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)
510	12.8 11.8 85 2	437 10.5 10.1 73.8 2	476 11.2 9.3 84.4 2.5	441 10.6 11.1 74.6 2.1	531 11.6 18.4 76.5 1.8	478 12.3 8.3 90.2 2.2	432 11 7.5 78.5 1.9
昼	瀬戸内レモンチキンカツ 刻み昆布煮 ミニハンバーグ さくら焼売 香の物 ご飯	助宗だらの野菜あん ペペロンチーノ ポテトサラダ 白菜のさっぱり和え 香の物 ご飯	海老かつ／オムレツ ビーフン ごぼうの甘辛炒め 大学芋 香の物 ご飯 	てりやき豆腐ハンバーグ 蒸し鶏の中華サラダ 小松菜のソテー つきこんの金平 香の物 ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ シルバーサラダ ごぼうの甘辛炒め さくら焼売 香の物 ご飯	メバルの山椒照り焼き ひじきサラダ オムレツ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鶏の油淋ソース 韓国風春雨 花型さつま揚げ インゲンソテー 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)	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)
533	16 12.6 87.7 2.9	427 15.9 4.9 76.9 2.3	512 11.3 9.4 93.2 1.8	415 13.3 5.9 75.7 2.9	491 10.9 7.9 91.4 3	444 16.5 7.4 76 2.6	465 17 10.3 73 2.3
おやつ	オートクランチチョコチップ&ナッツ	メープルクリームワッフル	バランスパワー(果実たっぷり)	シャインマスカットゼリー	パウムクーヘン&鉄ブラスコーゲンウエース	チョコみるつく&えびせん	たべっ子どうぶつ
夕	すき煮 山菜ペンネ 茄子の南蛮漬け 大豆煮 香の物 ご飯 	鶏もも山椒焼き チャブチェ 竹輪煮 のり塩ポテト 香の物 ご飯	鰯のピリ辛焼き コロッケ 青梗菜の炒め物 きゅうりと大根のさっぱり和え 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ 大根サラダ 枝豆天 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 	中華旨煮 野菜春巻き 茄子の生姜醤油 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ひれかつ ペンネサラダ 小松菜のコンソメソテー 煮物 香の物 ご飯 	豚肉の生姜焼き 栗かぼちゃコロッケ 和風サラダ 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)	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)
575	15.1 19.2 86.8 3.7	496 16.5 14 74.3 2.4	447 16.7 9.2 71.5 1.8	529 14.2 12.4 87.9 2.2	457 10.3 12.9 73.8 1.9	538 14.1 16.6 81.3 1.9	597 15.5 24.4 77 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)	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)
1618	43.9 43.6 259.5 8.6	1360 42.9 29 225 6.7	1435 39.2 27.9 249.1 6.1	1385 38.1 29.4 238.2 7.2	1479 32.8 39.2 241.7 6.7	1460 42.9 32.3 247.5 6.7	1494 43.5 42.2 228.5 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	火			
日付	9月28日	9月29日	9月30日			
朝	スクランブルエッグ フレンチサラダ 甘辛肉団子 人参しりしり 香の物 ご飯	ハムステーキ チャプチェ いんげんのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ なすのそぼろあん 煮物 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)	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)			
昼	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 高菜スパゲティ 南瓜サラダ 三色豆 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 大根サラダ ひじき煮 ミニハンバーグ 香の物 ご飯	スタミナ丼 厚焼き玉子 クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物			
	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)			
おやつ	デミケーキ	白桃ゼリー	黒棒&ポテトフライ			
夕	ハンバーグ おろしソース 柚子香るコールスロー つきこん金平 水餃子 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース 切干大根煮 ポテトサラダ かぼちゃ煮 香の物 ご飯	サーモンフライ 白菜サラダ たまねぎ棒 小松菜とカニカマのぼん酢和え 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)			
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)			

※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

