



週間献立表

曜日 日付	木 1月1日	金 1月2日	土 1月3日
朝			
昼			
おやつ			
夕			
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 38.8 36.4 239.7 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) 1398 38.7 27.3 244 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) 1510 42.5 49.5 233.8 7

※表示してお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



マルコシ デイケア献立表

1月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
朝	オムレツ ホワイトソース マカロニサラダ ツナマリネ フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め 炊き合わせ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	ハンバーグ デミグラスソース 和風ひじきサラダ かばちゃ煮 フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 きのこソテー 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ 野菜あんかけ 鶏肉と大根の煮物 青菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	鮒のごま焼き 南瓜のいとこ煮 蒸し鶏と青菜の梅和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャプチエ たまねぎ棒 焼壳 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	ハムマヨサラダフライ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物 ご飯	お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 青菜のソテー 香の物 ご飯	梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー 卵の花 香の物 ご飯	メバルの幽庵焼き じゃが芋のそぼろあん 水餃子 大豆の煮物 香の物 ご飯	肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き 小松菜のナムル 玉ねぎボール 香の物 ご飯	チキンカレー 白菜のコーンサラダ クリーミーかにフライ フルーツ 福神漬	タラの西京焼き マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 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)
おやつ	デミケーキ	どら焼き & 鉄brasコラーゲンウハース	小倉羊羹 & えびせん	いちごゼリー	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	ココナッツサブレ
夕	厚揚げの中華あんかけ 大根の青じそサラダ 甘辛肉団子 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	サーモンフライ なすの肉味噌あん もやしのナムル オムレツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ野菜あん キャベツサラダ 白菜と蒸し鶏の和え物 枝豆天 香の物 ご飯	牛肉コロッケ マカロニサラダ たまねぎ棒 切干大根のゆず風味 香の物 ご飯	鶏の山椒焼き 炊き合わせ 白菜とカニかまのゴマドレ和え えび入り団子 香の物 ご飯	とんかつ 切干大根煮 人参とツナの玉子炒め うぐいす豆 香の物 ご飯	ポークチャップ 揚げ出し豆腐 オクラのなめたけ和え 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)
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)
	1382 32.5 28.9 240.2 7.2	1509 37.9 45 231.4 5.1	1366 32.9 31.6 234.1 6.8	1535 42.8 34.4 259 6.7	1499 42.4 39.1 237.1 7.6	1575 50 37.9 251 6.2	1413 42.8 32.9 231.2 6.2

※表示してお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。(施設により主食を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



マルコシ デイケア献立表



1月

週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
朝	ジャーマンポテト キャベツのカニカマサラダ 甘辛バーグ フルーツ 香の物 ご飯	鶏の照焼き 切干大根のそぼろ炒め インゲンのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん ひじきサラダ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	メバルのごま焼き スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ ひじきの炒り煮 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め なすの肉味噌あん 青梗菜のソテー 昆布豆 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 水餃子 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)
	452 10.1 10.6 80 1.9	436 13.9 7.4 75.7 1.8	431 10.9 10.3 72.8 2.1	420 14.5 6.4 73.4 1.9	424 10.1 8.6 75.2 1.7	448 10.5 12.5 71.3 1.8	443 10.3 7.6 80.6 1.6
昼	オムレツ オーロラソース クラムチャウダー 青菜の炒め物 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン 棒さつま揚げ 焼壳 香の物 ご飯	鮒の山椒照り焼き ナポリタン あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース 白菜サラダ がんも煮 茄子の煮びたし 香の物 ご飯	鯵の香味焼き 炊き合わせ オムレツ しそ風味根菜サラダ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ きのこあん 田舎煮 ポテトサラダ 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)
	525 12.4 14.8 82.2 2	475 10.8 10 82.8 2.3	461 18.3 5.4 81.8 2.6	610 15.6 21.6 84.9 2.8	416 17.5 4.4 73.8 2.5	580 16.3 21.1 80.1 2.8	465 13.6 7.5 84.5 3.4
おやつ	窯焼きシュークリーム	シャインマスカットゼリー	パウムクーヘン&チーズクラッカー	宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉エヘルス	もみじまんじゅう	チョコみるく&ポテトフライ	白桃ゼリー
夕	赤魚の幽庵焼き 豚バラ大根 花型さつま揚げ 水餃子 香の物 ご飯	肉じゃがコロッケ/ハムステーキ 白菜と竹輪の塩昆布和え スクランブルエッグ 大豆煮 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 南瓜のいとこ煮 コーンソテー オクラのおかか和え 香の物 ご飯	肉じゃが 大根サラダ しろ菜の辛子和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	厚揚げのすき煮風 さつまいもの天ぷら インゲンの胡麻和え 焼壳 香の物 ご飯	ヤンニヨムチキン フレンチサラダ 高野豆腐煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ポークチャップ 昆布煮 花天 しろ菜のおかか和え 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)
	449 17.1 5.8 78 2.8	488 13.5 13.3 76.5 2.6	506 13 8.3 92.4 3.1	438 10.1 11.5 76.1 2	508 11.2 15.3 80 1.6	574 17.7 15.5 87.9 2.9	526 14.7 19.2 73.1 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)
	1426 39.6 31.2 240.2 6.7	1399 38.2 30.7 235 6.7	1398 42.2 24 247 7.8	1468 40.2 39.5 234.4 6.7	1348 38.8 28.3 229 5.8	1602 44.5 49.1 239.3 7.5	1434 38.6 34.3 238.2 7.7

※表示してお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。(施設により主食を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



マルコシ デイケア献立表

1月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
朝	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 キャベツのカニカマサラダ しろ菜のソテー ^花 ワインソーセージ 香の物 ご飯	ほっけの照焼き 大豆とひじきの煮物 ごぼうサラダ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ナポリタン オクラのさっぱり和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 大根のカニカマあん インゲンの胡麻和え 金時豆 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 しろ菜のナムル フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め 五目切干大根 大学芋 ミートボール 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) 519 13.7 14.9 80.2 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) 434 10.4 12.3 69 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) 423 13.5 8.1 72 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 422 10.6 5.8 82.9 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) 430 10 5.9 81.7 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) 437 10.5 11.3 71.5 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) 456 11 8.8 82.5 1.7
昼	酢鶏／生姜揚げ餃子 チャップチエ 小松菜のピーナッツ和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	ハヤシライス キャベツサラダ フライドポテト もやしのソテー ^花 フルーツ	味噌カツ 中華春雨サラダ 肉焼売 卵の花 香の物 ご飯	ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 切干大根のゆず風味 香の物 ご飯	タラのおろしソース 野菜炒め 花さつま えび入り団子 香の物 ご飯	鶏の照り焼き／ピーマン肉詰めフライ シルバーサラダ 大豆の豆板醤炒め 焼壳 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) 435 11.3 4.2 86 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) 528 17.5 14.4 79.6 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) 579 11.9 22.6 80.9 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) 564 16.6 14.7 90.5 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) 494 13.8 11.9 81.7 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) 408 18.7 2.8 74.1 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) 630 16 14.6 79.5 1.3
おやつ	たべっ子どうぶつ	チョコレートパイ&えびせん	みかんゼリー	小倉羊羹&ハッピーターン	黒棒&鉄brasコラーゲンウエハース	いちごゼリー	オーツクランチチョコチップ&ナッツ
夕	鯛の幽庵焼き きのこソテー ^魚 蓮根金平 えび入り団子 香の物 ご飯	油淋鶏 スクランブルエッグ オクラの塩昆布和え うぐいす豆 香の物 ご飯	肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き チンゲン菜の炒め物 花型さつま揚げ 香の物 ご飯	八宝菜 金平ごぼう 小松菜のピーナッツ和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース ひじきサラダ 人参のしりしり ワインソーセージ 香の物 ご飯	さっくりメンチカツ 炊き合わせ さつま芋サラダ 白菜のおかか和え 香の物 ご飯	鰯のピリ辛焼き やきそば 高野豆腐煮 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) 466 19.5 6.6 79.3 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) 498 15.3 9.6 84.7 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) 566 16.6 19.7 80.4 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) 427 10.6 6.9 79.2 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) 503 18.5 16.5 69.2 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) 567 13 17.5 87.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 467 17.9 6.3 81.7 1.8
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) 1420 44.5 25.7 245.5 7.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1460 43.2 36.3 233.3 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) 1568 42 50.4 233.3 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) 1413 37.8 27.4 252.6 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) 1427 42.3 34.3 232.6 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) 1412 42.2 31.6 232.8 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) 1553 44.9 29.7 243.7 4.8

※表示してお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。(施設により主食を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



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	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
朝	ハンバーグ ホワイトソース 白菜サラダ 小松菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 野菜炒め 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ハムステーキ 五目卵の花 オクラのおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	ツナボテト きのこソテー ミートボール 金時豆 香の物 ご飯	ほっけの塩焼き 炊き合わせ 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん シルバーサラダ 肉焼売 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) 423 10 9.5 73.5 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) 480 14.5 10.6 80.1 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) 413 13.9 4.8 76 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) 452 10.8 12.3 72.7 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) 432 12.6 5.6 84.2 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) 406 13.5 6.5 71.7 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) 438 10.1 8.4 79 1.8
昼	ベーコンカレーフライ 焼きビーフン がんも煮 ワインナー [*] 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん／揚げ餃子 中華サラダ 厚焼き玉子 しろ菜のナムル 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 大根の青じそサラダ 厚揚げの生姜煮 焼壳 香の物 ご飯	赤魚の中華あん ペンネサラダ インゲンソテー [*] 三色豆 香の物 ご飯	サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	鶏天の黒酢あん／茄子の南蛮漬け キャベツサラダ オムレツ 大豆の煮物 香の物 ご飯	鰯の柚子味噌焼き マカロニサラダ 蓮根金平 白菜の煮浸し 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) 508 10.1 15.8 78.3 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) 498 14.1 10.4 85.8 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 506 10.7 11.9 87.3 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) 510 17 11.4 82.2 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) 652 12.7 29 84.2 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) 556 15.2 18.9 80.1 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) 506 17.8 12.8 77.4 2.1
おやつ	メープルクリームワッフル	バウムクーヘン＆ソフトサラダ	デミケーキ	ココナッツサブレ	マンゴープリン	どら焼き＆チーズクラッカー	シャインマスカットゼリー
夕	豚肉と木耳の玉子炒め 肉じゃがコロッケ 茄子の生姜醤油 オクラの塩昆布和え 香の物 ご飯	鶏の香草パン粉焼き／ハムステーキ マカロニサラダ きゅうりと竹輪のなめたけ和え 金時豆 香の物 ご飯	豚肉のポン酢炒め 昆布煮 しろ菜の胡麻和え ミートボール 香の物 ご飯	ヤンニヨムチキン 大根の中華サラダ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース クリーミーかにフライ 白菜サラダ えび入り団子 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース ポンゴレスパゲティ 青梗菜のおかか和え もやしのナムル 香の物 ご飯	カレーコロッケ なすの肉味噌あん ハムと玉ねぎのマリネ ワインソーセージ 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) 518 13.6 19.6 70.9 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) 535 15.6 16 79.6 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 515 14.6 17.5 75.3 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) 540 15.5 12.6 87.4 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) 527 14.6 12.8 85.7 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) 481 14.2 12.4 77.5 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) 548 10.7 15.9 88.2 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) 1449 33.7 44.9 222.7 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) 1513 44.2 37 245.5 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) 1434 39.2 34.2 238.6 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) 1502 43.3 36.3 242.3 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1611 39.9 47.4 254.1 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) 1443 42.9 37.8 229.3 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) 1492 38.6 37.1 244.6 6.1

※表示してお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。(施設により主食を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

今年もよろしく
お願いします



マルコシ デイケア献立表




曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝	オムレツ キャベツのコーンサラダ しろ菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ツナポテト 小松菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ハムステーキ たまねぎ棒 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 柚子あん 切干大根のそぼろ炒め チンゲン菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 煮物 白菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 韓国風春雨炒め 小松菜のなめたけ和え ワインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉じゃが 白菜のサラダ 卯の花 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) 480 11.4 11.7 80.3 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) 406 11.1 5.9 76.6 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) 406 10.3 9.7 72 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 402 12.4 5.2 74.4 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 423 12.9 8.3 71.7 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) 408 10.1 8.1 71.6 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) 465 11.4 9.6 88.1 1.8
昼	クラッシュハムカツ 粒マスタード ポンゴレスパゲティ もやしのソテー 青梗菜の中華和え 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 蒸し鶏の中華サラダ 卯の花 インゲンソテー 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き 高菜パスタ 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆の煮物 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャプチエ ブロッコリーのサラダ 水餃子 香の物 ご飯	チキンカレー ツイストマカロニサラダ しろ菜のソテー フルーツ 福神漬	タラの香味ソース 和風ひじきサラダ 青梗菜のごま和え 肉焼売 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん／生姜揚げ餃子 焼きビーフン もやしのナムル 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) 447 11.3 9.3 78.2 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) 442 12.4 7.8 79.1 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) 451 18.7 5.3 80.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 468 11.8 12 82.9 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) 656 17.8 25.1 86.4 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) 439 17.5 6.3 76.4 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) 455 11.4 6.5 85.7 2.7
おやつ	もみじまんじゅう	いちごゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&ハッピーターン	みかんゼリー	窯焼きシュークリーム	小倉羊羹＆食物繊維と全粒粉ウエハース	バランസパワー(果実たっぷり)
夕	豚肉の中華旨煮 大葉香る春巻き ブロッコリーソテー キャベツのカニカマ和え 香の物 ご飯	メンチカツ あさりと大根の時雨煮 青菜のソテー 焼壳 香の物 ご飯	ポークチャップ 玉子炒め 花型さつま揚げ ポテトサラダ 香の物 ご飯	縞ホッケの照り焼き 大根の青じそサラダ かぼちゃ煮 えび入り団子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ もやしと高菜の炒めもの 高野豆腐煮 揚げポール 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 大葉香る春巻き 茄子の南蛮漬け ポテトサラダ 香の物 ご飯	鶏の唐揚げ 五目切干大根 きゅうりと蒸し鶏の酢の物 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) 464 11.5 11.1 78.7 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) 501 13.1 13.9 79.1 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) 516 14.4 19.4 70.2 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) 454 16.8 7 78.1 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) 476 10.3 11.1 82.7 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) 494 10 14.7 82.5 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 15.6 13 80.1 1.6
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) 1391 34.2 32.1 237.2 5.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1349 36.6 27.6 234.8 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) 1373 43.4 34.4 222.5 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) 1324 41 24.2 235.4 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) 1555 41 44.5 240.8 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) 1341 37.6 29.1 230.5 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) 1433 38.4 29.1 253.9 6.1

※表示してお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。(施設により主食を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



マルコシ デイケア献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝	ハムステーキ マカロニソテー ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 田舎煮 しろ菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 山菜パスタ ブロッコリーの胡麻和え 焼売 香の物 ご飯	豆腐ステーキおろしあん コールスローサラダ 炒り玉子 うぐいす豆 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきサラダ インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト キャベツの胡麻サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	タラの葱味噌焼き 五目卵の花 もやしのソテー 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) 502 13 11.3 84.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 492 11 12.5 81.1 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) 409 10.6 6.5 78.5 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) 462 10.2 10.3 79.4 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 10.8 9.2 72.2 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) 424 10 7.7 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) 392 15 4.7 69.8 1.8
昼	えびかつ 大根サラダ 人参のしりしり クワイのカレー炒め 香の物 ご飯	鯛の照り焼き 中華春雨 がんも煮 青菜のナムル 香の物 ご飯	黒酢鶏 白菜サラダ 厚焼き玉子 卵の花 香の物 ご飯	縞ホッケの野菜あん ペンネアラビアータ 甘辛バーグ 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ ハムマリネ 焼売 香の物 ご飯	ハートのハンバーグ クラムチャウダー 小松菜のおかか和え ショコラブチケーキ 香の物 ご飯	鶏天 おろしソース キャベツサラダ 青菜の胡麻和え さつま芋のレモンあん 香の物 HAPPY VALENTINE'S DAY 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 11.1 13.7 79.2 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) 459 17.6 7.5 77.5 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) 522 15.8 12.1 85.2 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) 519 17.8 12.8 80.9 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 11.3 12.3 93.8 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 519 16.1 11 87.9 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) 438 10.9 7.5 80.3 2.2
おやつ	白桃ゼリー	黒棒＆チーズクラッカー	カスタードプリン	たべっ子どうぶつ	チヨコみるく&ソフトサラダ	ココナッツサブレ	メープルクリームワッフル
夕	ホキの葱味噌焼き 青梗菜とカニカマの和え物 高野豆腐煮 水餃子 香の物 ご飯	牛肉コロッケ きのこソテー あさりの佃煮 ポテトサラダ 香の物 ご飯	肉団子のトマトソース マカロニサラダ 小松菜のソテー かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ひれかつ 昆布煮 チンゲン菜のナムル 玉ねぎボール 香の物 ご飯	絹厚揚げのそぼろあん／生姜餃子 チャップチエ 蒸し鶏ときゅうりのなめたけ和え オムレツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き 切干大根煮 コーンソテー えび入り団子 香の物 ご飯	カレーライス シルバーサラダ 大豆の炒り煮 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) 401 17 4.6 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) 511 11.7 12.3 86.5 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) 538 15.2 14.3 84.7 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) 446 13.3 9.5 75.1 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) 441 11.1 7.9 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) 534 20.4 11.8 84.4 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) 531 12.5 16.6 88.6 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) 1395 41.1 29.6 234.9 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) 1462 40.3 32.3 245.1 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) 1469 41.6 32.9 248.4 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) 1427 41.3 32.6 235.4 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1395 33.2 29.4 244.4 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) 1477 46.5 30.5 251.7 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) 1361 38.4 28.8 238.7 7.1

※表示してお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。(施設により主食を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



マルコシ デイケア献立表




曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
朝	てりやきハンバーグ ツイストマカロニサラダ 茄子のトマト煮 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ野菜あんかけ キャベツのイタリアンドレッシング 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 ブロッコリーマヨ和え かに風味焼売 香の物 ご飯	鶏の照焼き キャベツとウインナーのコンソメ煮 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め ナポリタン ウインナー うぐいす豆 香の物 ご飯	スクランブルエッグ マカロニサラダ オクラのおかか和え 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 炊き合わせ 水餃子 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) 519 10.3 17.5 77.5 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) 508 10.5 16.2 77.9 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) 510 11.2 15 80.5 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) 410 12.9 6.1 73.6 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) 452 11.2 9.2 79.1 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) 508 14.5 13.4 81 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) 409 10.5 5.8 76.9 1.9
昼	オムレツ 野菜炒め パンプキンサラダ ブロッコリーソテー 香の物 ご飯	菜の花の辛し和えコロッケ やきそば ほうれん草平焼き 小松菜のソテー 香の物 ご飯	タラの幽庵焼き 春雨サラダ オクラの塩昆布和え 水餃子 香の物 ご飯	ハヤシライス 蓮根ひじきサラダ 切干大根のそぼろ炒め フルーツ 香の物	ホキの野菜甘酢あん あさりと大根の時雨煮 棒さつま揚げ チンゲン菜の炒め物 香の物 ご飯	味噌カツ 白菜サラダ ブロッコリーのバターソテー オムレツ 香の物 ご飯	鶏の照り焼き／カレーコロッケ シルバーサラダ 小松菜の煮浸し 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 11.3 14.1 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) 509 10.1 11.7 88 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) 423 16.1 3.1 79.7 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) 586 12.1 20.7 86.4 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 401 16.2 2.3 76 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) 501 15.9 11.9 79.9 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) 538 12.9 14.7 86.8 1.5
おやつ	オーツクランチチョコチップ＆ナッツ	デミケーキ	チョコレートパイ＆ポテトフライ	どら焼き＆鉄brasコレーゲンウエハース	いちごゼリー	バウムクーヘン＆ハッピーターン	みかんゼリー
夕	サーモンフレイ 炒り豆腐 しろ菜の煮浸し ワインソーセージ 香の物 ご飯	ポークチャップ 白菜サラダ ツキコン金平 大学芋 香の物 ご飯	油淋鶏 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え かにかま入り卵炒め 香の物 ご飯	ほっけのピリ辛焼き ブロッコリーサラダ クワイの粒マスター和え 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	肉じゃがコロッケ 焼きビーフン 高野豆腐煮 オムレツ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 南瓜のいとこ煮 もやしのナムル 花型さつま 香の物 ご飯	中華うま煮 大葉香る春巻き インゲンソテー 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) 496 17.3 13.1 74.8 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) 531 11.5 18.3 79.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 16.5 12.3 80.5 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) 489 15.3 15.5 70.4 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) 507 10.2 11.4 88.8 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) 561 15.4 19.5 80.6 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) 493 10.7 16.1 75.1 1.7
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) 1507 38.9 44.7 230.2 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) 1548 32.1 46.2 245.8 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) 1446 43.8 30.4 240.7 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) 1485 40.3 42.3 230.4 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1360 37.6 22.9 243.9 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) 1570 45.8 44.8 241.5 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) 1440 34.1 36.6 238.8 5.1

※表示してお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。(施設により主食を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



マルコシ デイケア献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
朝	ポークチャップ キャベツのツナサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	縞ホッケの生姜焼き スクランブルエッグ 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げきのこソース 蓮根金平 大豆煮 ウインナー 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌あん ハムと玉ねぎのマリネ 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	肉じゃが きのこソテー ウインナー フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース 五目卵の花 人参のしりしり 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) 411 11.2 13.4 69.2 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) 381 14 6 65.4 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) 457 13 8.5 80.8 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) 494 10.3 14.9 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) 452 10.8 12.3 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) 421 10.1 8 80.5 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 462 11.1 9 81.5 1.8
昼	ハムマヨサラダフライ 白菜の韓国風サラダ 大豆の煮物 焼壳 香の物 ご飯	豆腐ステーキ そぼろあん 高菜スパゲティ ごぼうサラダ 茄子の煮びたし 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 切干大根の中華和え ひじき煮 香の物 ご飯	メバルの西京焼き 山菜パスタ 肉焼売 もやしのソテー 香の物 ご飯	鶏のから揚げ／ほうれん草平焼き チャプチエ 菜の花の煮浸し 金時豆 香の物 ご飯	鯖の葱味噌焼き 白菜サラダ 田舎煮 インゲンソテー 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 中華あん キャベツと塩昆布のパスタ 竹輪天 しろ菜のナムル 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) 483 12.4 12.2 79.5 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 516 11.3 15.6 80 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) 578 13.6 20.3 84.8 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) 431 17.7 6.8 72.9 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) 513 16.2 11 83.5 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) 430 18.2 6.3 72.6 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) 480 14.7 8.6 84 3
おやつ	窯焼きシュークリーム	マンゴープリン	黒棒＆ソフトサラダ	チョコみるく＆えびせん	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	もみじまんじゅう
夕	筑前煮 ブロッコリーソテー 竹輪ときゅうりの梅和え さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	ヤニニヨムチキン 春雨サラダ つきこんのピリ辛炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 五目卵の花 ポテトサラダ オムレツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん 蒸し鶏と白菜の梅和え インゲンソテー 揚げボール 香の物 ご飯	木須肉(ムースーロー) 韓国風サラダ 栗かぼちゃコロッケ 焼売 香の物 ご飯	ひれかつ ひじきと竹輪の煮物 チンゲン菜の炒め物 えび入り団子 香の物 ご飯	海老かつ コールスローサラダ 高野豆腐煮 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) 424 10.9 6.7 78.6 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) 548 13.7 12.2 93.6 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) 586 15.6 23.6 76.1 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) 407 13.8 6 72.3 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) 510 13.9 16.5 75.5 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) 501 17.1 11.1 81.7 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) 480 12.3 11.1 81.3 1.8
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) 1318 34.5 32.3 227.3 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) 1445 39 33.8 239 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) 1621 42.2 52.4 241.7 9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1332 41.8 27.7 222.8 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) 1475 40.9 39.8 230.9 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) 1352 45.4 25.4 234.8 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) 1422 38.1 28.7 246.8 6.6

※表示してお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。(施設により主食を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

