



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	
朝	野菜炒め 南瓜サラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 白菜とインゲンの炒め物 高野豆腐煮 三色豆 香の物 ご飯	筑前煮 ツナと玉ねぎのマリネ しろ菜のソテー フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 切干大根のそぼろ炒め コーンドレッシングサラダ 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 韓国風サラダ 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/オムレツ きのこソテー 小松菜の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん なすの肉味噌がけ 野菜角揚げ煮 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)	434 10.6 12.3 73.7 1.5	434 14 8.1 75.4 1.5	408 10.3 7.7 72.6 1.5	490 11.8 12.7 80.1 2.1	420 12.2 7.1 74.4 2.8	446 14.4 7.9 77.6 2.5	428 10.4 7.9 75.9 1.9
昼	ロースカツ 高菜スパゲティ もやしと青菜の炒めもの 角揚げ煮 香の物 ご飯	チキンステーキ 油淋ソース 大根の韓国風サラダ 花天 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	鮭のから揚げ/牛肉とごぼうの甘辛煮 菜の花のピーナッツ和え/炊き合わせ 栗かぼちゃの旨煮/水餃子 揚げ鶏/厚焼き玉子 いちごのプチロールケーキ ご飯	鶏竜田の野菜甘酢あん ナポリタン 平焼き 卵の花 香の物 ご飯	サゴシの幽庵焼き 和風ひじきサラダ オムレツ インゲンソテー 香の物 ご飯	家常豆腐 シルバーサラダ クリームフライ ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 野菜炒め 竹輪天 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)	549 15.6 15.3 85.3 2.6	459 16.8 11 70.6 2.6	642 21.2 16.7 99.3 3.1	532 16.9 12 86.9 2.5	448 17.9 7.3 74.8 3.2	516 11.8 14.7 80.8 2.1	415 12.3 8.1 71.1 1.9
おやつ	たべっこどうぶつ	宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉ウエース	白桃ゼリー	メープルクリームワッフル	小倉羊羹&ポテトフライ	チョコレートパイ&チーズクラッカー	カスタードプリン	
夕	肉じゃが 大葉香る春巻き 茄子の生姜醤油 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	カレーライス シルバーサラダ クリームフライ フルーツ 福神漬	肉団子の五目中華あんかけ マカロニサラダ 棒さつま キャベツの塩昆布和え 香の物 ご飯	海老かつ 金平ごぼう チンゲン菜のおかか和え うぐいす豆 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 焼きビーフン 蒸し鶏と大根のなめたけ和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	縞ホッケの塩焼き かき揚げ もやしのナムル 枝豆天 香の物 ご飯	牛肉コロケ 炊き合わせ しろ菜の和え物 クワイの粒マスタード和え 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)	466 10.3 12.2 81.2 1.9	560 11.1 19.2 90.8 2.8	563 16.8 13.4 91.2 4.2	456 11.2 7.1 85.2 1.7	552 14.8 21.9 72.9 2.1	495 14.6 16.5 70.2 1.8	518 10.8 11.8 91.8 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)	1449 36.5 39.8 240.2 6	1453 41.9 38.3 236.8 6.9	1613 48.3 37.8 263.1 8.8	1478 39.9 31.8 252.2 6.3	1420 44.9 36.3 222.1 8.1	1457 40.8 39.1 228.6 6.4	1361 33.5 27.8 238.8 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枚	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	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日																											
朝	ツナポテト 胡麻キャベツサラダ ミートボール 菜の花のソテー 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 田舎煮 オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが キャベツの胡麻サラダ ミートボール いんげんのおかか和え 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース マカロニサラダ 人参とコーンのソテー フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 コーンサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ野菜あんかけ チャブチエ ほうれん草平焼き ウインナーソーセージ 香の物 ご飯																											
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
436	11.6	9.9	77.6	1.8	460	11.6	8.4	82	1.9	475	10.9	11.9	78.2	2.3	453	12	9.9	82.8	2.2	500	10	14.2	80.1	1.4	403	10.6	7.8	73.9	1.8	494	11.3	14.5	75.2	1.4
昼	オムレツ 和風きのこあん 南瓜サラダ もやしとほうれん草の炒めもの かに風味焼売 香の物 ご飯	メバルの胡麻照り焼き 中華春雨 さつまいもサラダ 生姜天 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 ブロッコリーとツナのソテー フライドポテト 香の物 ご飯	チキンカレー 大根の柚子サラダ 茄子の生姜醤油 フルーツ 福神漬	メンチカツ 白菜サラダ 菜の花の煮浸し ピーンズトマト 香の物 ご飯	鱈の香味焼き 大葉香る春巻き 蓮根金平 切干大根のナムル 香の物 ご飯	ハートのコロッケ ボンゴレスパゲティ がんも煮 枝豆天 香の物 ご飯																											
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
501	10.9	14.8	78	2.2	460	15.4	7.2	80.8	2.3	600	14.5	24.7	80.5	2.6	587	16.1	20.5	81.1	3	523	14.5	15	81.2	1.8	431	15.2	4.4	80.3	1.9	492	10.5	10	88.1	1.6
おやつ	デミケーキ	みかんゼリー	バウムクーヘン & 鉄アラスコーケンウエース	黒棒 & ハッピーターン	シャインマスカットゼリー	窯焼きシュークリーム	ココナッツサブレ																											
夕	鶏の山椒焼き ナポリタン いんげんのピーナッツ和え ひじき煮 香の物 ご飯	味噌カツ 肉じゃが ツナと玉ねぎのマリネ 三色豆 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 白菜サラダ 小松菜ソテー 焼売 香の物 ご飯	鱈の香草パン粉焼き 煮物 あさりの酢味噌和え 水餃子 香の物 ご飯	ポークチャップ 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の和え物 ウインナーソーセージ 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	おろしハンバーグ 昆布煮 ポテトサラダ 菜の花のソテー 香の物 ご飯																											
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
499	17.4	10.8	81.2	2.7	613	16.5	17.1	96.9	2.5	435	10.1	9.1	75.8	2.5	410	18.3	3.3	74.8	2.1	543	13.7	17.3	81.3	2.5	512	11.5	10.4	91.2	1.9	506	13.2	14.9	79.4	3.3
1日計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
1436	39.9	35.5	236.8	6.7	1533	43.5	32.7	259.7	6.7	1510	35.5	45.7	234.5	7.4	1450	46.4	33.7	238.7	7.3	1566	38.2	46.5	242.6	5.7	1346	37.3	22.6	245.4	5.6	1492	35	39.4	242.7	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いませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
朝	スクランブルエッグ 白菜とカニかまのゴマドレ和え 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 蒸し鶏ときゅうりの梅サラダ 切干大根の中華和え ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	鶏の照焼き 五目切干大根 オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	メバルの生姜照り焼き なすの肉味噌かけ インゲンのカニカマ和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 南瓜のいとこ煮 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ひじきサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜の高菜炒め 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)	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)
	424 12.3 8.5 73 1.7	399 10 6.7 75.7 1.8	458 13.5 7.1 82.3 1.8	416 13.9 6.6 72.5 1.9	487 10.4 8.7 88.5 2.3	434 11.1 10 73.4 2.2	444 12.4 8.5 78.1 2.1
昼	海老かつ シルバーサラダ 卵の花 金時豆 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き 高菜スパゲティ ミートボール かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ホキの葱味噌焼き トマトペンネ 竹輪煮 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	酢鶏 チャプチェ 大豆の煮物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	牛肉コロッケ やきそば チンゲン菜ソテー 焼売 香の物 ご飯	根菜つくね 中華あん マカロニソテー ほうれん草平焼き つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	メバルの野菜あん 焼きビーフン 水餃子 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)	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)
	492 11.3 9.9 88.2 1.9	594 17.1 20.9 83.1 2.8	435 17.1 3.2 82.5 2.8	542 15 10.9 93.5 2.4	523 10.2 12.5 90.8 1.2	513 11.1 11.4 84.6 2.8	424 11.3 9.9 88.2 1.9
夕方	メバルの照焼き 和風ひじきサラダ 茄子の生姜醤油 焼売 香の物 ご飯	クラッシュハムカツ 粒マスタード マカロニサラダ 棒さつま インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	小倉羊羹&えびせん 肉豆腐 炊き合わせ クリーミーフライ ポテトサラダ 香の物 ご飯	マンゴープリン とんかつ マカロニサラダ がんも煮 しろ菜のソテー 香の物 ご飯	もみじまんじゅう 甘辛唐揚げ イタリアンサラダ 野菜角揚げ煮 金時豆 香の物 ご飯	オーツクランチチョコチップ&ナッツ 鱈の香味ソース 大葉香る春巻き 小松菜のなめたけ和え かぼちゃ煮 香の物 ご飯	白桃ゼリー ポークさっぱり炒め 五目卵の花 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)
	439 16.3 10.5 68.6 2.2	536 12.3 15.3 85.1 2.6	649 17.7 24.4 89.8 3.6	614 15.5 22.9 84.5 2.1	530 15.1 13.5 84.6 1.8	407 15 3.8 75.5 1.6	479 12.8 17 68.5 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)
	1355 39.9 28.9 229.8 5.8	1529 39.4 42.9 243.9 7.2	1542 48.3 34.7 254.6 8.2	1572 44.4 40.4 250.5 6.4	1540 35.7 34.7 263.9 5.3	1354 40.2 25.2 233.5 6.6	1347 40.9 30.2 223.7 6.2

\*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枚	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	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28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	ス克蘭ブルエッグ 春雨サラダ 角揚げ煮 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ 棒さつま フルーツ 香の物 ご飯	大根の煮物 ひじきサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 金平ごぼう ハムと玉ねぎのマリネ 金時豆 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め チャプチェ 棒さつま 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) 490 10.6 15.2 76.6 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 11.5 7.6 86.6 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) 440 12.9 7.3 79.1 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) 504 11.9 13.3 81.7 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) 490 13 14.4 76.6 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) 452 10.4 8.5 81.7 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) 440 10.1 9.1 77.4 2
昼	豆腐ハンバーグ 和風バターあん 田舎煮 クワイの粒マスタード和え ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	シルバーの山椒焼き マカロニサラダ 棒さつま揚げ しる菜のおかか和え 香の物 ご飯	栗かぼちゃクロック/彩り野菜のつくね巻き 大根の胡麻サラダ つきこんの金平 焼売 香の物 ご飯	鮭の唐揚げ 野菜あん 山菜パスタ 高野豆腐煮 インゲンの炒め物 香の物 ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜の韓国ナムル風サラダ 青梗菜のソテー オムレツ 香の物 ご飯	ハヤシライス エビカツ 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物	鶏のから揚げ 大根サラダ がんも煮 角揚げ煮 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) 486 14.6 10.1 80.8 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) 535 18.1 13.6 81.2 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) 491 11 12.2 82.9 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 14.9 7.5 82.2 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) 420 13.2 9.7 71.3 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) 580 13.6 19.7 84.1 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) 505 15.4 12.8 78.8 2.4
おやつ	メーブルクリームワッフル	じゃがいも焼き&ソフトサラダ	たべっ子どうぶつ	バウムクーヘン&チーズクラッカー	黒棒&食物繊維と全粒粉ウエース	みかんゼリー	デミケーキ
	海老かつ チャプチェ オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	メンチカツ 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	黒酢鶏 フレンチサラダ 水餃子 ウィンナー 香の物 ご飯	ハンバーグ トマトソース チャプチェ ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯	ほっけのピリ辛焼き 五目卵の花 菜の花のピーナッツ和え かに風味焼売 香の物 ご飯	肉焼売の中華あんかけ 南瓜サラダ 茄子の生姜醤油 揚げボール 香の物 ご飯	肉じゃが マカロニソテー チンゲン菜のおかか和え ウィンナーソーセージ 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) 473 11.7 8.4 85.1 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) 538 12.8 17.9 80.2 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) 518 15.6 13 80.8 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 502 12.9 14.8 78.1 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) 450 15.5 9.7 73.6 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) 555 12.4 16.3 88.1 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) 453 11.8 8.6 83.4 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) 1449 36.9 33.7 242.5 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) 1543 42.4 39.1 248 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) 1449 39.5 32.5 242.8 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) 1471 39.7 35.6 242 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) 1360 41.7 33.8 221.5 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) 1587 36.4 44.5 253.9 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) 1398 37.3 30.5 239.6 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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7

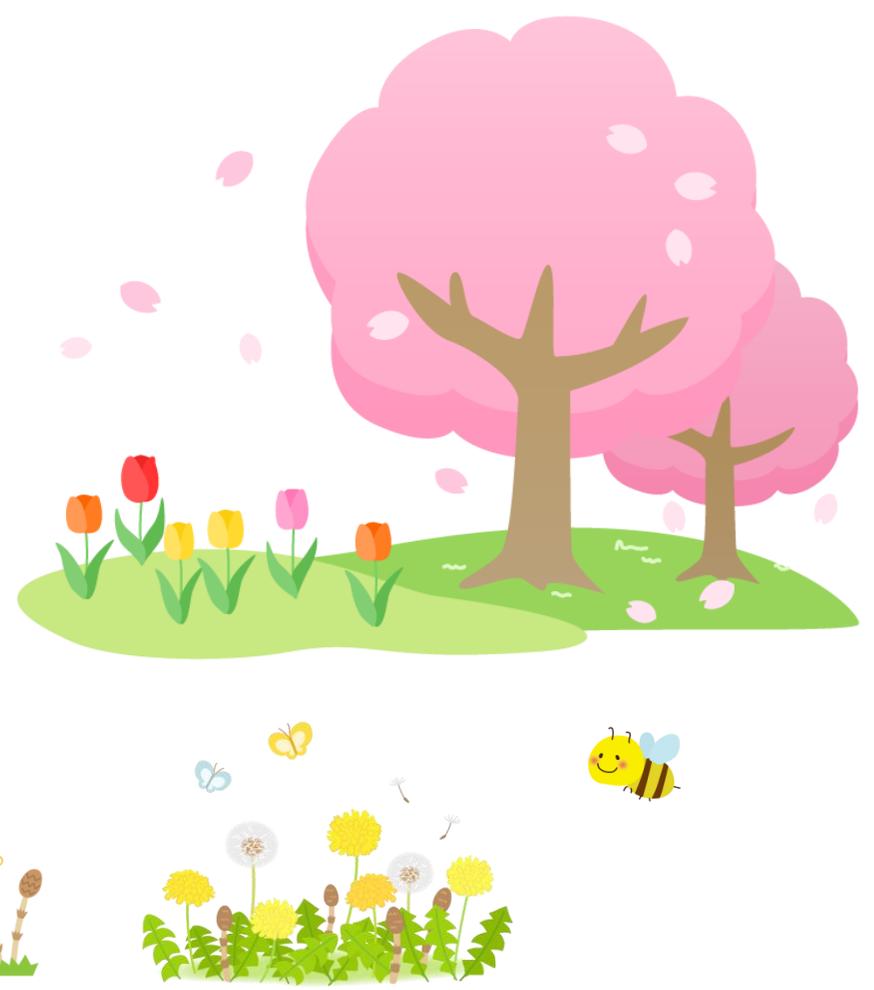




# 週間献立表



曜日	日	月	火
日付	3月29日	3月30日	3月31日
朝	オムレツ オーロラソース ひじきサラダ 高野豆腐煮 フルーツ 香の物 ご飯	ツナポテト 五目卵の花 オクラのなめたけ和え 金時豆 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 マカロニサラダ ミニハムステーキ 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)
昼	クラッシュハムカツ 粒マスタード 高菜スパゲティ かに風味焼売 人参と木耳の中華和え 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 白菜サラダ 栗とさつまいものおつまみ揚げ 茄子のトマト煮 香の物 ご飯	メバルの生姜焼き 田舎煮 揚げ餃子 白菜の塩昆布和え 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)
おやつ	シャインマスカットゼリー	ココナッツサブレ	窯焼きシュークリーム
夕	ホキの胡麻照り焼き 五目切干大根 クリーミーフライ しる菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース 昆布煮 玉ねぎソテー 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯	カレー エビカツ オムレツ フルーツ 福神漬
	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

