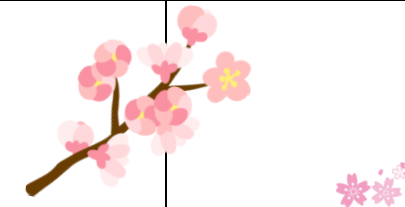

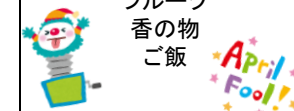






4月 週間献立表

曜日			水	木	金	土
日付			4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
朝			大根と鶏肉の煮物 きのこソテー 水餃子 フルーツ 香の物 ご飯 	野菜豆腐ハンバーグ 切干大根のそぼろ炒め イタリアンサラダ フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め 中華春雨 生姜天 三色豆 香の物 ご飯	肉じゃが コーンサラダ 大根とザーサイのナムル 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) 408 10.2 6.5 74.6 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 12.9 7.6 83.2 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) 428 11.1 6.9 78.6 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) 448 10.1 8.6 80.2 1.7
昼			豚の焼肉炒め 中華春雨 さつまあげ 青梗菜のソテー 香の物 ご飯	鶏竜田の野菜甘酢あん 南瓜サラダ 花型さつま揚げ 小松菜の炒め物 香の物 ご飯	タラの西京焼き あさりと大根の時雨煮 青菜のコンソメソテー 大学芋 香の物 ご飯	海鮮海老かつ／のり塩チキンカツ シルバーサラダ 炒り卵 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) 513 12.4 16.3 78.7 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) 502 14.9 12.3 81 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) 405 15.2 2.6 77.1 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) 527 14.6 15.1 80.3 2.4
おやつ			もみじまんじゅう	チョコレートパイ&ハッピーターン	宇治抹茶ロールケーキ&えびせん	メープルクリームワッフル
夕			サーモンフライ コールスローサラダ 白菜と胡瓜の梅和え 炒り玉子 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 大葉香る春巻き インゲンのピーナッツ和え ウインナー 香の物 ご飯	カレーコロッケ 炊き合わせ 菜の花のソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 切干大根煮 ミニメンチカツ 胡瓜のなめたけ和え 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) 502 15.2 12 81.1 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) 572 15.3 23.1 74.6 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) 480 10.5 9.7 86 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) 514 12 13.2 84.5 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) 1423 37.8 34.8 234.4 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1535 43.1 43 238.8 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1313 36.8 19.2 241.7 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) 1489 36.7 36.9 245 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	日	月	火	水	木	金	土							
日付	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日							
朝	ハンバーグデミグラスソース ひじきサラダ 青菜とツナのソテー フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ 大根の肉味噌あん しろ菜の炒め物 金時豆 香の物 ご飯	鱈の照焼き 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん フレンチサラダ たまねぎ棒 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ハムステーキ きのこソテー 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの煮物 切干大根のそぼろ炒め 人参ナポリタン 三色豆 香の物 ご飯	すき煮 ひじきの青じそサラダ 花型さつま 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)	468 11.2 12.6 77 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	450 13.6 7.9 78.7 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)	413 14.7 6.6 70.6 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)	419 11 7.4 74.7 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)	468 11.1 11.7 78 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 10.7 6.7 87.7 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)	422 10.1 7.9 78 2.9
昼	豚肉の味噌炒め ボンゴレスパゲティ 竹輪天 白菜の辛子和え 香の物 ご飯	サゴシの黒酢あん／揚げ茄子 コールスローサラダ 金平ごぼう 生姜天 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 白菜と蒸し鶏のサラダ ツナマリネ カニ風味焼売 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き 肉じゃが 厚焼き玉子 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	回鍋肉／焼売 大葉香る春巻き ひじき煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	深川井 マカロニサラダ 菜の花のソテー フルーツ 香の物	豚肉の生姜焼き 山菜パスタ カレーコロッケ 茄子の煮浸し 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)	449 14.1 12.7 78.3 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)	474 16.7 10.7 74.8 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)	521 10.4 13.2 88.7 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)	456 17.8 5.7 79.9 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)	508 12 10.2 91.3 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)	530 18.4 14.2 79.1 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)	520 14 19.7 82.3 2.4
おやつ	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	小倉羊羹&チーズクラッカー	チョコみるく&ソフトサラダ	どら焼き&鉄ガラスコーゲンウエース	カスタードプリン	パウムクーヘン&ポテトフライ	バランスパワー(果実たっぷり)							
夕	鮭の竜田揚げ 焼きビーフン 菜の花の煮浸し がんも煮 香の物 ご飯	八宝菜 韓国風サラダ 水餃子 えび入り団子 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん きのこ入り玉子炒め キャベツの塩昆布和え 大学芋 香の物 ご飯	ひれかつ 白菜ときゅうりの梅和え 玉ねぎソテー かぼちゃ煮 香の物 ご飯	筑前煮 紫芋コロッケ 甘辛肉団子 金時豆 香の物 ご飯	サーモンフライ つきこん金平 小松菜のピーナッツ和え オムレツ 香の物 ご飯	ハヤシライス 南瓜サラダ コーンソテー 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)	429 13.9 6.6 75.7 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)	409 10.9 7.3 76 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	501 13.6 10.4 87.2 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)	471 15.1 10.4 76.8 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 14.7 12.8 87.1 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)	485 14.6 10.4 80.9 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	579 11.8 20.3 84.4 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)	1346 39.2 31.9 231 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)	1333 41.2 25.9 229.5 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)	1435 38.7 30.2 246.5 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)	1346 43.9 23.5 231.4 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)	1507 37.8 34.7 256.4 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)	1477 43.7 31.3 247.7 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)	1521 35.9 47.9 244.7 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



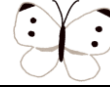
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	
朝	ツナポテト 白菜サラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯 	縞ホッケの野菜あん なすの肉味噌かけ チンゲン菜の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース キャベツのフレンチサラダ 菜の花の煮浸し うぐいす豆 香の物 ご飯	肉野菜炒め 炊き合わせ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯 	鶏じゃが キャベツのカニカマサラダ ひじきの炒り煮 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 白菜サラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	メバルのごま焼き 切干大根煮 たまねぎ棒 カニ風味焼売 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)	415 10.5 5.5 80 1.4	440 12.7 9.3 73.7 2	447 10.7 8.8 79.8 1.5	450 11.7 11.3 74.2 2	480 10.2 12.1 81.9 1.3	437 10.1 12.3 69.4 1.6	416 14.9 4.6 76.4 2.2
昼	肉団子の甘酢あん／花天 大根胡麻サラダ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物 ご飯 	肉豆腐 中華サラダ 平焼き 人参のしりしり 香の物 ご飯	ホキの幽庵焼き 田舎煮 紫芋コロッケ 小松菜ソテー 香の物 ご飯 	メンチカツ ペネアラビアータ 白菜サラダ ごぼうのピリ辛炒め 香の物 ご飯	鮭のおろしソース 野菜うま煮 チンゲン菜のコンソメソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯	チキンステーキ 油淋ソース 高菜スパゲティ コロッケ 水餃子 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 がんも煮 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)	473 13.8 10.9 77.8 3	521 12.6 14.8 82.3 2.4	461 15.9 6.3 81.4 2.7	548 12.7 13.7 91.5 2.4	412 13.6 5.2 74.4 1.9	557 18.3 14.8 84.7 2.2	629 15.2 25.6 83.8 2.8
おやつ	白桃ゼリー	デミケーキ	みかんゼリー	窯焼きシュークリーム	ココナッツサブレ	もみじまんじゅう	マンゴープリン	
夕	メバルの香味ソース 昆布煮 青菜の胡麻和え 焼売 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 炊き合わせ 玉ねぎのマリネ 玉ねぎボール 香の物 ご飯 	鶏のから揚げ 昆布煮 炒り玉子 水餃子 香の物 ご飯	筑前煮 さつまいもの天ぷら 青菜のピーナッツ和え 金時豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 生姜あん ツナの玉子炒め 肉焼売 大学芋 香の物 ご飯 	豚肉の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 煮物 小松菜のおかか和え 香の物 ご飯	すき煮 ミニメンチカツ チンゲン菜のナムル えび入り団子 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)	407 16.2 5.2 72.6 2.4	504 10.3 11.8 87.9 1.3	487 15.1 11.6 78 1.9	469 11.2 9.6 82.9 1.5	529 16.4 12.6 86.3 2.5	589 15.8 18.6 88.6 3.3	591 16.7 21.4 84 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)	1295 40.5 21.6 230.4 6.8	1465 35.6 35.9 243.9 5.7	1395 41.7 26.7 239.2 6.1	1467 35.6 34.6 248.6 5.9	1421 40.2 29.9 242.6 5.7	1583 44.2 45.7 242.7 7.1	1636 46.8 51.6 244.2 8.2

※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



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
朝	鶏の照焼き マカロニソテー 茄子のトマト煮 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ チャブチエ 大豆の煮物 フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 野菜炒め オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト なすの肉味噌かけ がんも煮 三色豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 白菜のツナサラダ たまねぎ棒 ウインナー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ キャベツのカニカマサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と野菜のゆず塩炒め マカロニサラダ がんも煮 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) 435 11 8.9 74.4 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) 464 10.7 12.5 75.3 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 402 11.1 6.8 70.9 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) 491 10.8 11.3 86.9 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) 413 11.2 6.9 73.7 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) 461 10.7 10.1 79.5 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) 503 11.4 14.5 79.9 1.4
昼	オムレツ 和風ひじきサラダ 青菜ソテー さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	鮭の竜田揚げ 肉じゃが 小松菜の炒め物 焼売 香の物 ご飯	豚丼 切干大根煮 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 柚子あん 蒸し鶏と白菜の梅和え ポテトサラダ さつまあげ 香の物 ご飯	海老かつ 中華サラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	メバルの照り焼き 炊き合わせ ひじきの青じそサラダ 人参のしりしり 香の物 ご飯	肉焼売の中華あん チャブチエ 青菜の辛子和え 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) 544 11.7 15.1 88.6 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) 454 15.1 7.1 80 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) 718 19.7 28.9 95.1 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) 437 14.3 7.2 76.3 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) 487 12.5 9.7 85.9 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 408 15.9 4.7 74 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) 519 10.7 11 92.9 2.5
夜	たべっ子どうぶつ 海老かつ 大根サラダ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	チョコレートパイ&えびせん 八宝菜 大葉香る春巻き 竹輪煮 ウインナー 香の物 ご飯	メープルクリームワッフル 鶏天 おろしソース おさかなソーセージ玉子炒め たまねぎ棒 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	小倉羊羹&食物繊維と全粒粉ウエース 縞ホッケの山椒照り焼き ひじきの炒り煮 チンゲン菜のピーナッツ和え えび入り団子 香の物 ご飯	じゃがいも&チーズクラッカー ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ インゲンの胡麻和え 金時豆 香の物 ご飯	シヤインマスカットゼリー メンチカツ 白菜の高菜炒め 生姜天 大豆の煮物 香の物 ご飯	オーツクランチチョコチップ&ナッツ 和風チキンステーキ あさりと大根の時雨煮 つきこんのピリ辛炒め 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) 497 11.9 13.8 78.3 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) 413 10 8 76.5 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 488 15.4 10.7 79.9 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) 456 17.2 8.2 76.9 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) 525 14.4 12.9 86.4 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) 514 13.8 14.9 79.5 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) 446 16.7 10.4 69.2 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) 1476 34.6 37.8 241.3 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) 1331 35.8 27.6 231.8 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) 1608 46.2 46.4 245.9 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) 1384 42.3 26.7 240.1 7.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1425 38.1 29.5 246 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1383 40.4 29.7 233 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) 1468 38.8 35.9 242 6

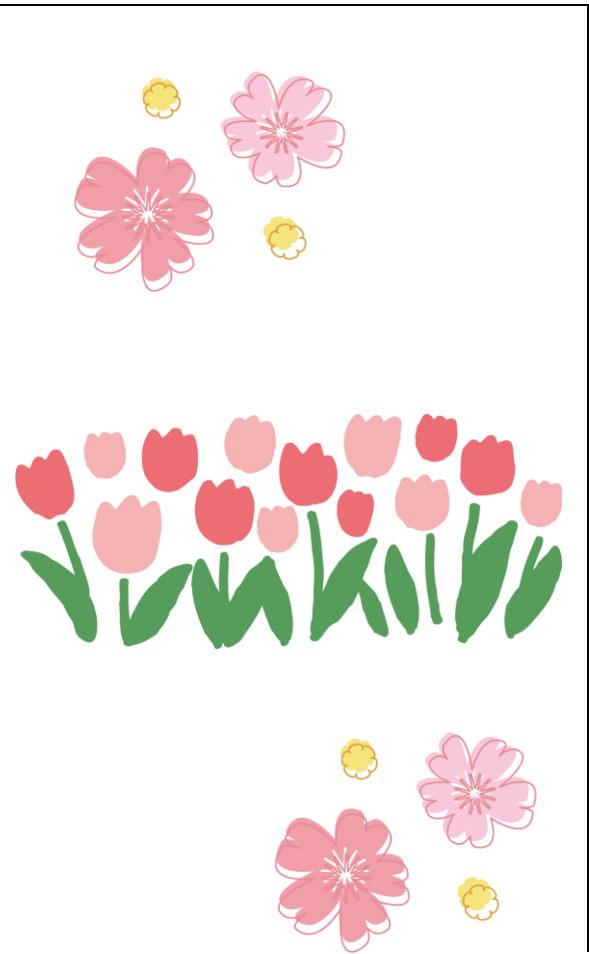
※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしておりませんので、予めご了承ください)

	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
日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
朝	ポークチャップ フレンチサラダ クワイの小エビ炒め フルーツ 香の物 ご飯	野菜豆腐ハンバーグ チャプチェ 金平ごぼう フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 ツイストマカロニサラダ 厚揚げのカニカマあん 金時豆 香の物 ご飯	肉野菜炒め 炊き合わせ さつまあげ フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ フレンチサラダ 大豆煮 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) 453 10.6 13.8 69.7 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) 454 12.1 5.8 85.8 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) 527 12.5 14.8 83 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) 424 10.1 8.8 74.6 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) 446 14.6 9.8 73.9 1.9
昼	牛肉コロッケ ペペロンチーノ ミニハンバーグ チンゲン菜のソテー 香の物 ご飯	ひれかつの味噌だれ 山菜パスタ 白菜のナムル ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	チキン南蛮 タルタルソース やきそば ひじき煮 小松菜のソテー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 野菜あん 和風高菜ベンネ 竹輪煮 菜の花の中華炒め 香の物 ご飯	サーモンフライ 田舎煮 ポテトサラダ 青菜の炒め物 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) 548 11.9 14.4 90.4 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) 509 15.2 11.7 82.6 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) 593 14.5 17.7 91.6 3.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 450 10.9 8.2 80.8 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) 528 14.6 11.3 89.4 2.2
おやつ	窯焼きシュークリーム	白桃ゼリー	宇治抹茶ロールケーキ&ポテトフライ	みかんゼリー	パウムクーヘン&ソフトサラダ
夕	サゴシの照焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の煮浸し えび入り団子 香の物 ご飯	すき煮 イタリアンサラダ 菜の花のピーナッツ和え 焼売 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース ミニメンチカツ インゲンソテー 水餃子 香の物 ご飯	海老かつ ハムと大根の梅和え たまねぎ棒 ウインナー 香の物 ご飯	八宝菜 チャプチェ 厚焼き玉子 えび入り団子 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) 508 19.5 6.9 87.9 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) 555 14.5 20.7 79.9 3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 583 14.4 18.8 85.6 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) 469 12.8 9.8 79.6 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) 419 11.9 7.6 77 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) 1509 42 35.1 248 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) 1518 41.8 38.2 248.3 8.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1703 41.4 51.3 260.2 7.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1343 33.8 26.8 235 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) 1393 41.1 28.7 240.3 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						金	土			
日付						5月1日	5月2日			
朝						大根のそぼろあん 南瓜サラダ しろ菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	鶏じゃが なすの肉味噌がけ たまねぎ棒 インゲンの炒め物 香の物 ご飯			
昼						紫芋コロッケ／彩り野菜のつくね巻き キャベツサラダ がんも煮 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物 ご飯	ミートオムレツ 焼きビーフン 小松菜ソテー えび入り団子 香の物 ご飯			
おやつ						ココナッツサブレ	デミケーキ			
夕						豚肉の生姜焼き 白菜サラダ 水餃子 ひじき煮 香の物 ご飯	クリーミーコロッケカニ入り 切干大根煮 ポテトサラダ ウインナー 香の物 ご飯			
1日計						エネルギー (kcal) 1476	タンパク質 (g) 37.2	脂質 (g) 43.3	炭水化物 (g) 245.6	塩分 (g) 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	日	月	火	水	木	金	土
日付	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
朝	ハムステーキ マカロニのイタリアンサラダ 玉ねぎマリネ フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 蒸し鶏ときゅうりの梅サラダ がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	ス克蘭ブルエッグ なすの肉味噌あん 青菜のおかか和え 金時豆 香の物 ご飯	鶏肉の野菜炒め 山菜マカロニ 煮物 フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ きこの玉子炒め しろ菜のごま油ソテー フルーツ 香の物 ご飯	豚肉とごぼうの甘辛炒め ベペロンチーノ わかめ入り丸揚げ フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツサラダ 青菜の炒め物 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) 478 10 13.1 77.4 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) 409 10.8 4.6 79.3 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 476 13.9 11.3 77.8 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) 422 11.1 7 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) 445 11.2 13.1 68.7 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) 414 10.9 8.2 78.5 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) 421 11.4 8.8 71.5 2
昼	ハンバーグ 和風きのこあん 大根サラダ 青菜の塩胡椒炒め 茄子の煮浸し 香の物 ご飯	えびカツ ペペロンチーノ ひじき煮 白菜の塩昆布和え 香の物 ご飯	メバルの油淋ソース 田舎煮 甘辛肉団子 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯	ハムマヨサラダフライ チャプチェ 海鮮焼売 ビーンズトマト 香の物 ご飯	鶏肉の西京焼き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 香の物 ご飯	鮭の竜田揚げ タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	クリーミーコロッケカニ入り 和風ペンネ ミニハンバーグ 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) 535 12.8 20.3 73.7 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) 455 11.4 7.7 83.3 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) 427 18 3.8 78.2 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) 493 10.1 12.8 83 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) 574 18.9 20.1 76.8 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) 500 13.2 14.7 77.5 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) 552 12.4 13.5 93.3 1.5
おやつ	シャインマスカットゼリー	もみじまんじゅう	カスタードプリン	たべっ子どうぶつ	メープルクリームワッフル	チョコみるっく&鉄プラスコーゲンウエース	窯焼きシュークリーム
夕	厚揚げのすき煮 大葉春巻き 青梗菜のナムル うぐいす豆 香の物 ご飯	肉野菜炒め 南瓜サラダ ミニハンバーグ 花型さつま 香の物 ご飯	豆腐バーグ きこのあん ツイストマカロニサラダ コーンソテー こふき芋 香の物 ご飯	タラの香味ソース 大根の胡麻サラダ ひじき煮 つきこんの金平 香の物 ご飯	トマトコーンフライ/ミニハンバーグ 炊き合わせ ポテトサラダ 三色豆 香の物 ご飯	ポークチャップ カレーコロッケ 菜の花の煮浸し インゲンソテー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ チャプチェ 棒さつま揚げ えび入り団子 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) 465 10.2 11 84.3 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 12.5 14 74.3 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) 535 15 13.6 86.5 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) 411 15.2 5.5 73.3 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) 521 11.7 12.3 89.8 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) 465 13.7 17.1 75.2 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 12 9.2 87.5 3
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) 1478 33 44.4 235.4 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1326 34.7 26.3 236.9 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) 1438 46.9 28.7 242.5 7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1326 36.4 25.3 231.1 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) 1540 41.8 45.5 235.3 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) 1379 37.8 40 231.2 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) 1466 35.8 31.5 252.3 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	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
朝	オムレツ オーロラソース 白菜サラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	豚肉の野菜炒め 煮物 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 南瓜サラダ オムレツ うぐいす豆 香の物 ご飯	大根のそぼろあん チャブチェ 炒り玉子 焼売 香の物 ご飯	オムレツ オーロラソース マカロニサラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き 切干大根煮 青菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 豚肉とインゲンのソテー 煮物 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)	401 11.8 8.8 74.3 1.9	505 10.6 12.4 84.8 1.9	402 10 5.4 76 2	514 11.2 15 80.2 1.3	388 12.9 2.1 76.2 1.9	471 11.7 15.6 72 2.1
昼	黒酢鶏 マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 水餃子 香の物 ご飯	シルバーの生姜焼き なすの肉味噌あん 人参のナムル きのこ小松菜のごま和え 香の物 ご飯	親子丼 ミニメンチカツ 白菜のごま油炒め フルーツ 香の物	タラの味噌マヨ焼き かき揚げ 平焼き 青菜のソテー 香の物 ご飯	ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 香の物 ご飯	ささみ天ぷら 南蛮あん チャブチェ ポテトサラダ 焼売 香の物 ご飯	トマトコーンフライ/鶏の照り焼き ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー 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)	476 16.3 10.4 75.8 2.4	589 21.5 20 76.9 1.9	562 17.2 20.2 74.5 2.2	549 16.9 13.6 88 2.7	532 17.1 13.9 82.9 2.3	587 13.2 18.9 88.6 1.9
夕	厚揚げジャージャンソース 大根の韓国風サラダ 小松菜のピーナッツ和え 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 海鮮焼売 しる菜のソテー 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース 焼きビーフン ミニハッシュドポテト ツナソテー 香の物 ご飯	肉豆腐 大葉春巻き インゲンのおかか和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き なすの肉味噌かけ きゅうりと竹輪の塩昆布和え えび入り団子 香の物 ご飯	筑前煮 韓国風サラダ ミニメンチカツ 三色豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜あん イタリアンサラダ 生姜天 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)	514 10.1 13.4 87 1.1	513 12.5 16 78.3 2.2	486 16.5 16.9 79.4 2.5	532 18.3 21.5 80.6 3.2	491 13.6 11.3 82 1.9	477 14 10.2 80.3 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)	1391 38.2 32.6 237.1 5.4	1607 44.6 48.4 240 6	1450 43.7 42.5 229.9 6.7	1595 46.4 50.1 248.8 7.2	1411 43.6 27.3 241.1 6.1	1535 38.9 44.7 240.9 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	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
朝	ジャーマンポテト ひじきサラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 フレンチサラダ 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ マカロニサラダ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	和風炒り卵 白菜のイタリアンサラダ 蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 塩昆布とツナの Pasta ミニハンバーグ フルーツ 香の物 ご飯	ポークさつぱり炒め 南瓜のいとこ煮 きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げのそぼろあん キャベツサラダ とうもろこし天 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) 440 10.4 8.7 80.8 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) 406 10.5 9.2 77.1 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) 538 12.9 18 78.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 417 11 9.7 69.8 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) 471 12.5 8.2 84.9 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 440 13.5 12.3 79.9 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) 432 10.4 8.2 78 1.6
昼	豚肉と木耳の玉子炒め／かに風味焼売 大根サラダ 揚げ餃子 チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 ご飯	ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ がんも煮 生姜天 香の物 ご飯	縞ホッケの胡麻照り焼き 肉じゃが 青菜の炒め物 オムレツ 香の物 ご飯	鶏天 生姜野菜あん キャベツとハムの Pasta ポテトサラダ ひじき煮 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き 中華サラダ 厚焼き玉子 金時豆 香の物 ご飯	肉団子の甘酢あん／揚げ餃子 ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 枝豆天 香の物 ご飯	サーモンフライ タルタルソース 白菜サラダ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 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) 479 12.9 17.6 72.2 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) 559 15.3 17.1 83.9 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) 478 16.2 8.4 81.7 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) 459 12.6 7.9 82.1 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) 479 18.2 6.3 85.6 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) 529 14.4 10.3 92.2 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) 633 17.3 20.4 93.2 2.6
おやつ	デミケーキ	みかんゼリー	オーツクランテチョコチップ&ナッツ	パウムクーヘン&えびせん	宇治抹茶ロールケーキ&食物繊維と全粒粉ウエハース	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
夕	味噌カツ 五目煮 青菜のカニカマ和え オムレツ 香の物 ご飯	油淋鶏 炊き合わせ コーンソテー うぐいす豆 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め 大葉春巻き 菜の花のピーナッツ和え 玉ねぎボール 香の物 ご飯	えびカツ 田舎煮 花型さつま揚げ 人参ナポリタン 香の物 ご飯	チキンステーキ／カレーコロケ 炊き合わせ しろ菜のソテー 焼売 香の物 ご飯	タラのピリ辛焼き チャブチェ 棒さつま揚げ ウィンナーソーセージ 香の物 ご飯	ハンバーグマトソース ひじきサラダ チンゲン菜のソテー えび入り団子 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) 513 15.5 13.1 82.5 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) 499 14.3 9 87.6 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 14.1 15.7 78.7 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 11.5 6.7 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) 504 14.7 13.5 78.2 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 422 16.8 4.8 73.7 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) 541 16.2 17.4 80.3 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) 1432 38.8 39.4 235.5 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1464 40.1 35.3 248.6 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) 1481 43.2 42.1 239.1 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) 1318 35.1 24.3 233.6 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) 1454 45.4 28 248.7 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) 1391 44.7 27.4 245.8 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) 1606 43.9 46 251.5 7.4

※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	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
朝	スクランブルエッグ シルバーサラダ 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 きのこソテー 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 白菜の蒸し鶏サラダ 青菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 キャベツサラダ ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	てりやきハンバーグ 南瓜サラダ 田舎煮 しる菜のピーナッツ和え 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 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	ツナポテト 煮物 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
460	13.9 10 76.9 1.8	526 15.2 12.7 85.7 3.2	446 10.4 10.6 74.5 1.5	426 12.9 7 76.4 2	458 10.2 10.3 79.1 2.2	407 10.2 8.7 69.9 2	426 11.8 4.6 83.9 2
昼	チキンステーキ/竹輪天 マカロニサラダ がんも煮 焼売 香の物 ご飯	ポークチャップ 塩昆布とツナの Pasta 栗とさつまいものおつまみ揚げ 青梗菜のソテー 香の物 ご飯	生姜香る鶏竜田揚げ チャブチエ 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯	ホキの山椒焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 えび入り団子 香の物 ご飯	スタミナ丼 コロケ チンゲン菜ソテー フルーツ 香の物	サゴシの香味ソース 高菜スパゲティ 花型さつま ポテトサラダ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ 中華あん シルバーサラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
562	15.9 19.1 78.7 2.2	451 13.2 13.6 79.3 2.2	493 13.1 12.5 78.7 1.6	498 18.7 9.5 81.5 2.8	486 13.9 20.2 77.6 1.8	462 18 8.6 74.3 1.8	495 14.5 9.6 85.2 2.7
おやつ	メープルクリームワッフル	チョコみるっく&ハッピーターン	黒棒&チーズクラッカー	マンゴープリン	もみじまんじゅう	白桃ゼリー	たべっ子どうぶつ
夕	ヒレカツ 田舎煮 かぼちゃ煮 青菜のナムル 香の物 ご飯	メバルのおろしソース カレーコロケ 菜の花の煮浸し 生姜天 香の物 ご飯	肉野菜炒め ひじきサラダ たまねぎ棒 焼売 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 大葉春巻き 白菜と胡瓜のなめ茸和え 大学芋 香の物 ご飯	酢鶏 人参とベーコンの玉子炒め がんも煮 インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	ポーク味噌炒め 白菜サラダ つきこん金平 水餃子 香の物 ご飯	鶏天 おろしあん キャベツソテー インゲンのゴママヨ和え 茄子の煮びたし 香の物 ご飯
	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
463	13.3 9.6 78.7 2.1	437 16.8 7.1 74.8 2.1	439 12 12.3 74.5 2.7	493 10.4 13.8 86.7 2.4	478 17.1 9.1 78.2 2.6	469 14.2 18.7 75.7 2	551 13.6 17.6 82.4 2.1
1日計	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1485	43.1 38.7 234.3 6.1	1414 45.2 33.4 239.8 7.5	1378 35.5 35.4 227.7 5.8	1417 42 30.3 244.6 7.2	1422 41.2 39.6 234.9 6.6	1338 42.4 36 219.9 5.8	1472 39.9 31.8 251.5 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



曜日	日					
日付	5月31日					
朝	ハムステーキ 炒り玉子 玉ねぎと人参のマリネ 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) 447 10.4 13.3 69.6 1.8					
昼	牛肉コロッケ 炊き合わせ 金平ごぼう 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) 535 11.1 11.1 96.7 1.3					
おやつ	みかんゼリー					
夕	ポークチャップ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 小松菜の塩胡椒炒め 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) 428 14.1 14.9 70.6 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) 1410 35.6 39.3 236.9 5.3					

※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