



週 間 献 立 表



曜日		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
朝		ハムステーキ なすの肉味噌あん ひじきサラダ かに焼売 香の物 ご飯	ベーコンエッグ 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 しろ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 切干大根のひき肉炒め フルーツ 香の物 ご飯	大根のそぼろあん 和風ひじきサラダ 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)	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)
		521 10.8 21 74.8 2.6	461 10.8 11.9 78.5 1.6	398 10 6.8 83 2	462 10.6 8.7 87.1 2	443 10.8 9.8 80.9 2.6
昼		サゴシの生姜焼き 切干大根煮 厚焼き玉子 クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯	チキンステーキ 黒酢ソース ナポリタン 青菜の炒め物 枝豆天 香の物 ご飯	たらの西京焼き ビーフン 小松菜の辛子和え ポテトサラダ 香の物 ご飯	中華丼 ツイストマカロニサラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物	鶏野菜きのこ玉子焼／コロッケ 野菜炒め 花天 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)
		461 19.2 9 77.1 2.2	475 17.5 10.9 78.9 2.3	405 15.1 4.5 77.5 2.3	533 15.1 19.2 77.4 2	455 12.2 11.9 77.1 2.2
おやつ		オーツクランチチョコチップ＆ナッツ	チョコみるっく＆ポテトフライ	シャインマスカットゼリー	小倉羊羹&食物繊維と全粒粉ウエハース	白桃ゼリー
タ		チキン南蛮 キャベツとハムのサラダ 蓮根金平 かぼちゃ煮 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	鶏肉と野菜のトマト煮込み カニクリーミーコロッケ ニラ玉 さつま芋の甘辛バター 香の物 ご飯	海鮮エビ入りかつ 昆布煮 厚焼き玉子 白菜のさっぱり和え 香の物 ご飯	たらひの葱味噌焼き 炊き合わせ 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)	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)
		621 15.7 20.1 96.1 3.4	474 15.4 16.3 81.5 3.5	552 15.2 19.5 79.9 1.7	456 13.2 10.8 80 2.3	405 18.2 5.4 73.6 2.4
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)
		1603 45.7 50.1 248 8.2	1410 43.7 39.1 238.9 7.4	1355 40.3 30.8 240.4 6	1451 38.9 38.7 244.5 6.3	1303 41.2 27.1 231.6 7.2

※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)

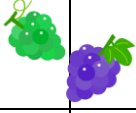
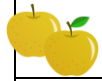
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	234	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7





週 間 献 立 表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12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 和風ペンネ 棒さつま揚げ 人参しりしり 香の物 ご飯	すき煮 キャベツの和風サラダ 茄子の生姜醤油 玉ねぎボール 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 甘辛肉団子 フルーツ 香の物 ご飯	魚の照焼き 山菜ペンネ しろ菜の煮浸し 三色豆 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 水餃子 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ おろしソース ピーマン 人参と玉ねぎのコンソメソテー 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) 414 10.4 9.9 73.8 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) 437 10.9 7.7 86.6 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) 399 10.2 10.8 76.5 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) 451 12 8.5 83.6 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 375 14.8 2.3 76.2 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) 407 11.1 5.9 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) 433 12.6 5.6 84.7 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	家常豆腐 大葉春巻き 南瓜サラダ かに焼売 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 小松菜の炒め物 ひじき煮 香の物 ご飯	サーモンフライ カレータルタルソース 中華サラダ 青梗菜の中華炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ 茸あん あさりと大根の時雨煮 紫芋コロッケ インゲンのおかか和え 香の物 ご飯	ホキの香味ソース 鶏じゃが オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯 	濃厚トマトコンフライ／のり塩チキンカツ 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) 584 16.8 13 100.9 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 493 11.2 13.9 82.8 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) 459 12.5 17.4 72.5 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) 540 13.4 17 86 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) 483 13.1 11.2 84.8 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 409 16 4.6 77.6 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) 542 13.4 15.2 90.4 2.6
おやつ	デミケーキ	チョコレートパイ&ハッピーターン	みかんゼリー	どら焼き&チーズクラッカー	パウムクーヘン&ソフトサラダ	カスタードプリン	もみじまんじゅう
タ	ポークチャップ コールスローサラダ 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 しろ菜のソテー 香の物 ご飯	豆腐ステーキ野菜あん マカロニサラダ 赤平天 コーンソテー 香の物 ご飯	ハンバーグ パーベキューソース ひじきサラダ インゲンの胡麻和え かに風味つみれ 香の物 ご飯 	鶏の唐揚げ おろしソース 白菜のコーンサラダ 煮物 焼売 香の物 ご飯	中華旨煮 カニクリーミーコロッケ 花さつま 大学芋 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め キャベツの胡麻サラダ 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) 410 12.8 17.5 70.3 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) 464 13.5 12.9 77.7 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) 495 11.6 14.1 81.7 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) 478 13.6 15.7 75.2 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) 528 17.1 14.6 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) 442 10.8 12 82.3 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) 419 14.7 18.4 68.6 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) 1408 40 40.4 245 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) 1394 35.6 34.5 247.1 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) 1353 34.3 42.3 230.7 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) 1469 39 41.2 244.8 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) 1386 45 28.1 244.2 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) 1258 37.9 22.5 239.8 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) 1394 40.7 39.2 243.7 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	234	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ケ	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13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
朝	ツナボテト ペンネサラダ スクランブルエッグ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 蒸し鶏の韓国風サラダ 小松菜のおかか和え 焼売 香の物 ご飯	野菜炒め なすのそぼろあん ツナマリネ かに風味つみれ 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 甘辛肉団子 いんげんのおかか和え 香の物 ご飯	鶏じゃが 白菜サラダ ハムと玉ねぎのマリネ 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) 442 10.9 10.5 81.5 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) 439 12.5 13.7 69.2 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) 404 10.3 12.8 69.5 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) 426 12 9.3 76.4 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) 427 10.5 10.5 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) 495 12 15.5 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) 454 10 12.7 79.4 1
昼	豚肉とキャベツの味噌炒め／春巻き チャブチェ 枝豆天 青菜の中華炒め 香の物 ご飯	メバルの山椒焼き オムレツ／しろ菜のソテー ひじき煮 水餃子 香の物 ご飯	ヒレカツ 味噌だれ 炊き合わせ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 香の物 ご飯	肉焼売の甘酢あん キャベツのコーンサラダ ビーンズトマト 人参のしりしり 香の物 ご飯	スタミナ丼 ツイストマカロニサラダ さつま芋のレモンあん フルーツ 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 茄子の生姜醤油 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	白身魚の油淋ソース 山菜パスタ 蓮根金平 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) 434 11.4 12.7 81.6 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) 441 16.6 5.8 81.9 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 16.9 15.5 83.6 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) 503 13.3 14.2 85.1 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) 629 14.2 27.9 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) 459 14 11.7 77.4 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 426 17.8 3.4 82.8 2.3
おやつ	たべっ子どうぶつ	マンゴープリン	黒棒&鉄棒スコーンウエハース	シャインマスカットゼリー	メープルクリームワッフル	宇治抹茶ロールケーキ&ポテトフライ	バランスパワー(果実たっぷり)
タ	サゴシの生姜焼き 切干大根の煮物 しめじとあさりのソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	油淋鶏 キャベツの青じそサラダ 花天 きゅうりの汐昆布和え 香の物 ご飯	豚しゃぶ 胡麻だれ 野菜春巻き チンゲン菜の中華炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯	牛肉コロッケ あさりと大根の時雨煮 ミニハンバーグ 白菜のさっぱり和え 香の物 ご飯	たらきのこバター醤油 肉じゃが クワイの小エビ炒め 玉ねぎボール 香の物 ご飯	肉野菜炒め 中華春雨 赤平天 小松菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ トマトソース コロッケ コーンソテー 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) 448 18.8 8.3 74.3 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) 497 15.7 10.2 87.9 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 459 13.3 22.1 71.4 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) 508 11.9 13.1 88.1 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) 424 17.9 2.9 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) 406 13.9 13.3 74 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) 529 12.6 16.9 84.3 2.3
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) 1324 41.1 31.5 237.4 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) 1377 44.8 29.7 239 8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1396 40.5 50.4 224.5 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) 1437 37.2 36.6 249.6 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) 1480 42.6 41.3 242.4 6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1360 39.9 40.5 230.2 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) 1409 40.4 33 246.5 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	234	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20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝	オムレツ オーロラソース さつまいもサラダ きのこソテー 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 ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 和風ひじきサラダ インゲンの辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ツイストマカロニサラダ ミニハンバーグ 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 大豆煮 フルーツ 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
昼	瀬戸内レモンチキンカツ 刻み昆布煮 ミニハンバーグ 小松菜のコンソメソテー 香の物 ご飯	メバルの照り焼き/大豆の煮もの さつまいもの天ぷら/鶏の西京焼き 栗かぼちゃの旨煮/青菜の炒め物 五目たまごやき/水餃子 三種ベリーのプチロールケーキ ご飯	海鮮エビ入りかつ/ねぎオムレツ ビーフン ごぼうの甘辛炒め かに風味つみれ 香の物 ご飯	和風野菜豆腐ハンバーグ ボンゴレスパゲティ しろ菜のソテー ポテトサラダ 香の物 ご飯	酢豚/オムレツ シルバーサラダ がんも煮 ウインナー 香の物 ご飯	サゴシの南部焼き ひじきサラダ ミニかに玉 青菜ソテー 香の物 ご飯	チキン南蛮タルタルソース 韓国風春雨 花型さつま揚げ さつま芋の甘煮 香の物 ご飯
おやつ	白桃ゼリー	オーツクランチチョコチップ&ナッツ	窯焼きシュークリーム	デミケーキ	チョコみるっく&えびせん	バタークッキー	みかんゼリー
	すき煮 山菜ペンネ 茄子の南蛮漬け 枝豆天 香の物 ご飯	中華旨煮 チャブチェ 竹輪煮 のり塩ポテト 香の物 ご飯	たらのピリ辛焼き カニクリーミーコロッケ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯	甘辛鶏唐揚げ 大根サラダ 枝豆天 梅ときゅうりのさっぱり和え 香の物 ご飯	鶏の山椒焼き 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 トマトペンネ 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 紫芋コロッケ 和風サラダ 水餃子 香の物 ご飯
タ							
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 454 13.6 15.3 83.3 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) 412 10.3 11.6 77.3 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) 432 14.5 7.2 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) 475 14.3 11.7 80.1 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) 466 16.4 13.9 70.4 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) 470 14.1 9.8 84.4 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) 487 14.9 20.4 79.9 2.4
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) 1422 38.9 39.3 251.4 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) 1465 45.5 42.1 244.9 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) 1291 35.7 24 238.2 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) 1366 38.7 34.3 233.1 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) 1392 40.6 39.5 227.9 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) 1375 43.4 28.9 246.7 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) 1465 40.3 44.5 247.8 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	234	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			
日付	9月27日	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 人参しりしり フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ チャブチェ 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 三色豆 香の物 ご飯	大根の田舎煮 山菜マカロニ 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) 406 12.7 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) 450 10.4 11.8 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) 519 14.7 14.3 85.5 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) 443 12.2 8.9 80.1 1.7			
昼	豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 高菜スパゲティ 甘辛肉団子 小松菜の塩炒め 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 大根サラダ ミニハンバーグ ひじき煮 香の物 ご飯	タラの幽庵焼き 炊き合わせ 揚げ餃子 クワイの粒マスタード和え 香の物 ご飯	かつ煮 中華春雨サラダ しろ菜のソテー 花さつま 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 12.6 10.2 83.1 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) 593 11.9 20 94.3 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) 465 18.1 8.6 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) 478 14.7 9.8 85.6 2.7			
おやつ	メープルクリームワッフル	バウムクーヘン&チーズクラッカー	シャインマスカットゼリー	チョコレートパイ&ソフトサラダ	 		
タ	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 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース カレービーフン 厚焼き玉子 ポテトサラダ 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	八宝菜 野菜春巻き 切干大根のサラダ 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) 544 14.6 19.9 80 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) 492 17.7 14.2 75.1 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) 480 14.6 13 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) 407 10.1 10 75.5 1.4			
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) 1418 39.9 39.8 232.9 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) 1535 40 46 247 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) 1464 47.4 35.9 243.9 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) 1328 37 28.7 241.2 5.8			

※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	234	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

