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	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝	ハムステーキ 白菜サラダ ビーンズトマト フルーツ 香の物 ご飯	スクランブルエッグ ジャーマンポテト きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 なすの肉味噌あん 小松菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	厚揚げの野菜甘酢あん 切干大根煮 ミートボール フルーツ 香の物 ご飯	サゴシの山椒焼き マカロニサラダ 青菜の辛子和え フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ 高菜スパゲティ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	すき煮 大根と蒸し鶏のサラダ きのこソテー フルーツ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 450	タンパク質(g) 12.2	脂質(g) 13.7	炭水化物(g) 72.4	塩分(g) 1.8		
	エネルギー(kcal) 388	タンパク質(g) 12.2	脂質(g) 6.9	炭水化物(g) 73.4	塩分(g) 1.6		
	エネルギー(kcal) 418	タンパク質(g) 11.2	脂質(g) 9.3	炭水化物(g) 73.7	塩分(g) 1.6		
	エネルギー(kcal) 409	タンパク質(g) 10.4	脂質(g) 6.4	炭水化物(g) 79.6	塩分(g) 1.8		
	エネルギー(kcal) 479	タンパク質(g) 15.2	脂質(g) 12.1	炭水化物(g) 77.6	塩分(g) 1.9		
	エネルギー(kcal) 485	タンパク質(g) 11.4	脂質(g) 12.2	炭水化物(g) 84.3	塩分(g) 2		
	エネルギー(kcal) 420	タンパク質(g) 10.2	脂質(g) 10	炭水化物(g) 77.3	塩分(g) 3		
昼	ミートオムレツ　バーベキューソース 焼きビーフン ミニハンバーグ インゲンのごま和え 香の物 ご飯	鰺のきのこバター醤油 ひじきの五目煮 南瓜サラダ 青梗菜の炒め物 香の物 ご飯	豆腐ステーキ　野菜あん コロッケ もやしのナムル 水餃子 香の物 ご飯	鶏の照り焼き／彩り野菜のつくね巻き ナポリタン 卵の花 ブロッコリーのおかか和え 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き 中華春雨サラダ かぼちゃ煮 三色豆 香の物 ご飯	ハヤシライス 海鮮海老入りカツ インゲンのごま和え フルーツ 香の物	ホキの油淋ソース カレービーフン 大豆の煮物 水餃子 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 482	タンパク質(g) 13	脂質(g) 10.5	炭水化物(g) 86.2	塩分(g) 2.5		
	エネルギー(kcal) 444	タンパク質(g) 17	脂質(g) 8.1	炭水化物(g) 77.1	塩分(g) 2.5		
	エネルギー(kcal) 519	タンパク質(g) 11	脂質(g) 16.5	炭水化物(g) 84.1	塩分(g) 2		
	エネルギー(kcal) 474	タンパク質(g) 15.7	脂質(g) 9.2	炭水化物(g) 85.3	塩分(g) 2.2		
	エネルギー(kcal) 463	タンパク質(g) 14.1	脂質(g) 8.1	炭水化物(g) 86.6	塩分(g) 2.1		
	エネルギー(kcal) 564	タンパク質(g) 13.8	脂質(g) 19.8	炭水化物(g) 85.1	塩分(g) 3.2		
	エネルギー(kcal) 448	タンパク質(g) 18.4	脂質(g) 6.8	炭水化物(g) 80.4	塩分(g) 1.9		
おやつ	白桃ゼリー	黒棒＆ポテトフライ	バタークッキー	チョコみるっく&えびせん	バウムクーヘン＆ソフトサラダ	カスタードプリン	牛乳ドーナツ
夕	サーモンフライ マカロニサラダ 小松菜のコンソメソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 枝豆天 人参のしりしり 香の物 ご飯	メバルの香味ソース チャプチェ れんこんサラダ えび入り団子 香の物 ご飯	肉じゃが クリーミーカニフライ 平焼き 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯	味噌カツ 白菜と蒸し鶏のサラダ クワイの粒マスタード和え チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	ハンバーグおろしソース フレンチサラダ 小松菜の炒め物 玉ねぎボール 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め キャベツソテー たまねぎ棒 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 513	タンパク質(g) 14.9	脂質(g) 15.9	炭水化物(g) 78.6	塩分(g) 1.6		
	エネルギー(kcal) 442	タンパク質(g) 14.8	脂質(g) 19.1	炭水化物(g) 72.1	塩分(g) 2.5		
	エネルギー(kcal) 424	タンパク質(g) 16.9	脂質(g) 6.3	炭水化物(g) 77.2	塩分(g) 1.7		
	エネルギー(kcal) 451	タンパク質(g) 11.2	脂質(g) 12	炭水化物(g) 80.8	塩分(g) 1.6		
	エネルギー(kcal) 508	タンパク質(g) 14.9	脂質(g) 13.9	炭水化物(g) 83.1	塩分(g) 2.1		
	エネルギー(kcal) 475	タンパク質(g) 13.7	脂質(g) 13.6	炭水化物(g) 78.1	塩分(g) 3.3		
	エネルギー(kcal) 437	タンパク質(g) 16	脂質(g) 18.1	炭水化物(g) 71.6	塩分(g) 2.5		
1日計	エネルギー(kcal) 1445	タンパク質(g) 40.1	脂質(g) 40.1	炭水化物(g) 237.2	塩分(g) 5.9		
	エネルギー(kcal) 1274	タンパク質(g) 44	脂質(g) 34.1	炭水化物(g) 222.6	塩分(g) 6.6		
	エネルギー(kcal) 1361	タンパク質(g) 39.1	脂質(g) 32.1	炭水化物(g) 235	塩分(g) 5.3		
	エネルギー(kcal) 1334	タンパク質(g) 37.3	脂質(g) 27.6	炭水化物(g) 245.7	塩分(g) 5.6		
	エネルギー(kcal) 1450	タンパク質(g) 44.2	脂質(g) 34.1	炭水化物(g) 247.3	塩分(g) 6.1		
	エネルギー(kcal) 1524	タンパク質(g) 38.9	脂質(g) 45.6	炭水化物(g) 247.5	塩分(g) 8.5		
	エネルギー(kcal) 1305	タンパク質(g) 44.6	脂質(g) 34.9	炭水化物(g) 229.3	塩分(g) 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	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



マルコシ　デイケア献立表

11月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝	ジャーマンポテト ひじきサラダ オムレツ フルーツ 香の物 ご飯	べっこう煮 キャベツときゅうりの青じそ和え 彩り野菜のつみれ さつま芋の甘煮 香の物 ご飯	ハムステーキ ニラ玉 がんも煮 フルーツ 香の物 ご飯	オムレツ　デミソース 胡麻サラダ 生姜天 フルーツ 香の物 ご飯	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 白菜のコーンサラダ 小松菜の和え物 焼売 香の物 ご飯	田舎煮 きのこ炒め 人参のしりしり フルーツ 香の物 ご飯	アジの葱味噌焼き 竹輪のサラダ コーンソテー 金時豆 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 422	エネルギー(kcal) 387	エネルギー(kcal) 458	エネルギー(kcal) 433	エネルギー(kcal) 379	エネルギー(kcal) 375	エネルギー(kcal) 430
	タンパク質(g) 10.2	タンパク質(g) 11.6	タンパク質(g) 12	タンパク質(g) 10.3	タンパク質(g) 10.4	タンパク質(g) 10.5	タンパク質(g) 16.1
	脂質(g) 10.8	脂質(g) 5.1	脂質(g) 14.1	脂質(g) 9.2	脂質(g) 7.5	脂質(g) 6.2	脂質(g) 7.8
	炭水化物(g) 77.3	炭水化物(g) 79.6	炭水化物(g) 72.5	炭水化物(g) 78.4	炭水化物(g) 73.8	炭水化物(g) 72.3	炭水化物(g) 75.7
	塩分(g) 2.3	塩分(g) 1.8	塩分(g) 2.3	塩分(g) 1.5	塩分(g) 1.6	塩分(g) 1.8	塩分(g) 2
昼	照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ 角揚げ煮 小松菜ソテー 香の物 ご飯	酢豚／ミートソース風春巻き チャプチェ 高野豆腐煮 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き かき揚げ 厚焼き玉子 れんこん金平 香の物 ご飯	ポークチャップ シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 海鮮チヂミボール 香の物 ご飯	サゴシの山椒焼き 大根の甘酢サラダ カレーコロッケ つきこんのピリ辛炒め 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ　茸あん 南瓜サラダ 洋風おからソテー おくらのおかか和え 香の物 ご飯	甘辛唐揚げ 高菜パスタ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 472	エネルギー(kcal) 437	エネルギー(kcal) 527	エネルギー(kcal) 526	エネルギー(kcal) 471	エネルギー(kcal) 493	エネルギー(kcal) 492
	タンパク質(g) 14.3	タンパク質(g) 12.2	タンパク質(g) 18.2	タンパク質(g) 13.7	タンパク質(g) 16.7	タンパク質(g) 12.7	タンパク質(g) 15.5
	脂質(g) 12.2	脂質(g) 7.5	脂質(g) 15.8	脂質(g) 22.7	脂質(g) 10.2	脂質(g) 13.1	脂質(g) 11.3
	炭水化物(g) 79.6	炭水化物(g) 82.1	炭水化物(g) 81	炭水化物(g) 70.8	炭水化物(g) 78.8	炭水化物(g) 83.9	炭水化物(g) 83.2
	塩分(g) 2.9	塩分(g) 2.3	塩分(g) 2.3	塩分(g) 1.9	塩分(g) 2.1	塩分(g) 2.9	塩分(g) 2.4
おやつ	デミケーキ	どら焼き＆チーズクラッカー	みかんゼリー	たまごサブレ＆鉄ﾌﾟﾗｽｺﾗｰｹﾞﾝｳｴﾊｰｽ	小倉羊羹＆ハッピーターン	窯焼きシュークリーム	もみじまんじゅう
夕	サゴシの幽庵焼き 韓国風サラダ 竹輪煮 焼売 香の物 ご飯	チキン南蛮タルタルｿｰｽ なすの肉味噌あん しろ菜のソテー ポテトサラダ 香の物 ご飯	豚肉のスタミナ炒め 白菜と蒸し鶏のサラダ ブロッコリーのソテー 金時豆 香の物 ご飯	和風野菜豆腐ハンバーグ 焼きうどん 水餃子 人参のしりしり 香の物 ご飯	海鮮海老入りかつ ツイストマカロニサラダ チンゲン菜ソテー ビーンズトマト 香の物 ご飯	肉野菜炒め 中華春雨サラダ インゲンの胡麻和え 甘辛肉団子 香の物 ご飯	厚揚げジャージャンソース 大根の青じそサラダ もやしのナムル 玉ねぎボール 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 468	エネルギー(kcal) 600	エネルギー(kcal) 425	エネルギー(kcal) 455	エネルギー(kcal) 539	エネルギー(kcal) 450	エネルギー(kcal) 422
	タンパク質(g) 19.1	タンパク質(g) 15	タンパク質(g) 13.7	タンパク質(g) 14.6	タンパク質(g) 13.7	タンパク質(g) 14.6	タンパク質(g) 11.6
	脂質(g) 9.9	脂質(g) 23	脂質(g) 14.7	脂質(g) 7.7	脂質(g) 17.8	脂質(g) 15.6	脂質(g) 7.6
	炭水化物(g) 77.1	炭水化物(g) 84.1	炭水化物(g) 76.1	炭水化物(g) 84.1	炭水化物(g) 84.4	炭水化物(g) 79.4	炭水化物(g) 78.6
	塩分(g) 3.2	塩分(g) 2.9	塩分(g) 1.8	塩分(g) 2.8	塩分(g) 1.9	塩分(g) 2.5	塩分(g) 3.5
1日計	エネルギー(kcal) 1362 タンパク質(g) 43.6 脂質(g) 32.9 炭水化物(g) 234 塩分(g) 8.4	エネルギー(kcal) 1424 タンパク質(g) 38.8 脂質(g) 35.6 炭水化物(g) 245.8 塩分(g) 7	エネルギー(kcal) 1410 タンパク質(g) 43.9 脂質(g) 44.6 炭水化物(g) 229.6 塩分(g) 6.4	エネルギー(kcal) 1414 タンパク質(g) 38.6 脂質(g) 39.6 炭水化物(g) 233.3 塩分(g) 6.2	エネルギー(kcal) 1389 タンパク質(g) 40.8 脂質(g) 35.5 炭水化物(g) 237 塩分(g) 5.6	エネルギー(kcal) 1318 タンパク質(g) 37.8 脂質(g) 34.9 炭水化物(g) 235.6 塩分(g) 7.2	エネルギー(kcal) 1344 タンパク質(g) 43.2 脂質(g) 26.7 炭水化物(g) 237.5 塩分(g) 7.9

※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	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



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	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝	スクランブルエッグ ペペロンチーノ ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ステーキ なすのそぼろあん オクラと蒸し鶏の和え物 フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ミニハンバーグ 高野豆腐煮 うぐいす豆 香の物 ご飯	べっこう煮 山菜パスタ 肉焼売 フルーツ 香の物 ご飯	鶏肉とごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ 青菜とザーサイの和え物 ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	肉じゃが きのこソテー 水餃子 卵の花 香の物 ご飯	タラの生姜焼き キャベツサラダ ビーンズトマト 玉ねぎボール 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 435	タンパク質(g) 12.8	脂質(g) 9.5	炭水化物(g) 76.7	塩分(g) 1.7		
	エネルギー(kcal) 451	タンパク質(g) 10.1	脂質(g) 11.9	炭水化物(g) 77.1	塩分(g) 1.6		
	エネルギー(kcal) 403	タンパク質(g) 10.7	脂質(g) 7.2	炭水化物(g) 76.7	塩分(g) 1.6		
	エネルギー(kcal) 414	タンパク質(g) 10.1	脂質(g) 8.6	炭水化物(g) 79.7	塩分(g) 1.8		
	エネルギー(kcal) 413	タンパク質(g) 10.3	脂質(g) 7.4	炭水化物(g) 77.7	塩分(g) 2.3		
	エネルギー(kcal) 431	タンパク質(g) 10.8	脂質(g) 8.5	炭水化物(g) 86.9	塩分(g) 2.4		
	エネルギー(kcal) 396	タンパク質(g) 16.1	脂質(g) 6.5	炭水化物(g) 71.8	塩分(g) 2.1		
昼	ハムマヨサラダフライ 野菜炒め ミートボール 青菜の煮浸し 香の物 ご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ツイストマカロニサラダ 彩り野菜のつみれ クワイの小海老炒め 香の物 ご飯	チキンカレー クリーミーカニフライ もやしと青梗菜の炒め物 フルーツ 福神漬	タラの胡麻焼き 肉じゃが 切干大根のゆず風味 しろ菜のソテー 香の物 ご飯	味噌かつ ひじきサラダ 海鮮焼売 大豆とツナのカレー炒め 香の物 ご飯	アジの幽庵焼き 炊き合わせ コロッケ 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ　野菜あん やきそば 大学芋 甘辛肉団子 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 468	タンパク質(g) 13.2	脂質(g) 10.5	炭水化物(g) 82.3	塩分(g) 2.4		
	エネルギー(kcal) 544	タンパク質(g) 17	脂質(g) 15.1	炭水化物(g) 87.2	塩分(g) 2.1		
	エネルギー(kcal) 594	タンパク質(g) 17	脂質(g) 21.1	炭水化物(g) 85	塩分(g) 2.7		
	エネルギー(kcal) 414	タンパク質(g) 16.2	脂質(g) 3	炭水化物(g) 81.1	塩分(g) 2.5		
	エネルギー(kcal) 568	タンパク質(g) 18.6	脂質(g) 18.5	炭水化物(g) 85.2	塩分(g) 3		
	エネルギー(kcal) 501	タンパク質(g) 19.1	脂質(g) 9.5	炭水化物(g) 86.2	塩分(g) 3.5		
	エネルギー(kcal) 521	タンパク質(g) 15.7	脂質(g) 8.8	炭水化物(g) 97.1	塩分(g) 3.5		
おやつ	たべっ子どうぶつ	シャインマスカットゼリー	黒棒＆ソフトサラダ	白桃ゼリー	メープルクリームワッフル	チョコレートパイ＆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)
夕	チキンステーキ　黒酢ソース 白菜サラダ 海鮮焼売 青菜のカニカマ和え 香の物 ご飯	牛肉コロッケ 五目切干大根 コーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ポーク味噌炒め 中華サラダ インゲンと人参のナムル フライドポテト 香の物 ご飯	根菜つくねのきのこあん マカロニサラダ 小松菜のおかか和え えび入り団子 香の物 ご飯	八宝菜 キャベツのコーンサラダ 野菜春巻き かぼちゃ煮 香の物 ご飯	鶏天　油淋ソース カレービーフン オムレツ ポテトサラダ 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め 白菜サラダ 高野豆腐煮 白菜のなめたけ和え 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 494	タンパク質(g) 17.3	脂質(g) 15.3	炭水化物(g) 74.3	塩分(g) 2.5		
	エネルギー(kcal) 486	タンパク質(g) 10.5	脂質(g) 11.5	炭水化物(g) 87.7	塩分(g) 1.3		
	エネルギー(kcal) 456	タンパク質(g) 12.1	脂質(g) 18.5	炭水化物(g) 78.4	塩分(g) 2.3		
	エネルギー(kcal) 567	タンパク質(g) 16.6	脂質(g) 16.7	炭水化物(g) 89.9	塩分(g) 3		
	エネルギー(kcal) 404	タンパク質(g) 10.3	脂質(g) 8.2	炭水化物(g) 78.9	塩分(g) 1.7		
	エネルギー(kcal) 426	タンパク質(g) 11.8	脂質(g) 8.6	炭水化物(g) 76.8	塩分(g) 1.8		
	エネルギー(kcal) 428	タンパク質(g) 14.8	脂質(g) 18.2	炭水化物(g) 71	塩分(g) 2		

1日計					
エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	
1397	43.3	35.3	233.3	6.6	
1481	37.6	38.5	252	5	
1453	39.8	46.8	240.1	6.6	
1395	42.9	28.3	250.7	7.3	
1385	39.2	34.1	241.8	7	
1358	41.7	26.6	249.9	7.7	
1345	46.6	33.5	239.9	7.6	

※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ケ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



マルコシ　デイケア献立表

11月 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝	ミートオムレツ　トマトソース マカロニサラダ コーンソテー フルーツ 香の物 ご飯	大根の肉味噌あん 白菜胡麻サラダ 小松菜の煮浸し フルーツ 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー きゅうりの汐昆布和え 焼売 香の物 ご飯	ポークさっぱり炒め スクランブルエッグ インゲンの胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	チキンの香草パン粉焼き／ミニオムレツ 野菜炒め しろ菜のカニカマ和え フルーツ 香の物 ご飯	アジの照り焼き チャプチェ 大豆煮 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト ひじきの炒り煮 ミートボール オクラと蒸し鶏の和え物 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 469 タンパク質(g) 10.7 脂質(g) 13 炭水化物(g) 79.1 塩分(g) 1.6	エネルギー(kcal) 373 タンパク質(g) 10.2 脂質(g) 6.1 炭水化物(g) 71.5 塩分(g) 1.6	エネルギー(kcal) 423 タンパク質(g) 14.1 脂質(g) 7.6 炭水化物(g) 77.1 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 415 タンパク質(g) 14.7 脂質(g) 17.2 炭水化物(g) 70 塩分(g) 1.9	エネルギー(kcal) 416 タンパク質(g) 13.9 脂質(g) 7.7 炭水化物(g) 74.6 塩分(g) 2.2	エネルギー(kcal) 400 タンパク質(g) 16.3 脂質(g) 5.2 炭水化物(g) 73.2 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 410 タンパク質(g) 11.9 脂質(g) 7.7 炭水化物(g) 79.8 塩分(g) 2.2
昼	クラッシュハムカツ 焼きビーフン ピリ辛のつきこん炒め クワイの小エビ炒め 香の物 ご飯	小さな鶏の竜田揚げ　おろしソース ナポリタン ごぼうサラダ 花さつま 香の物 ご飯	縞ホッケの生姜焼き 田舎煮 ひじきとコーンのサラダ オムレツ 香の物 ご飯	ハンバーグ　トマトソース キャベツサラダ 高野豆腐煮 えび入り団子 香の物 ご飯	メバルの野菜あん なすの肉味噌がけ 花型野菜揚げ 青梗菜の煮浸し 香の物 ご飯	家常豆腐 さつまいもサラダ ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	かに玉／海鮮焼売 中華春雨サラダ インゲンソテー 玉ねぎボール 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 451 タンパク質(g) 10.5 脂質(g) 9.3 炭水化物(g) 83.5 塩分(g) 2.5	エネルギー(kcal) 512 タンパク質(g) 16 脂質(g) 12.9 炭水化物(g) 85.9 塩分(g) 2.9	エネルギー(kcal) 402 タンパク質(g) 15.2 脂質(g) 7.5 炭水化物(g) 71.5 塩分(g) 2.3	エネルギー(kcal) 518 タンパク質(g) 16.5 脂質(g) 15.6 炭水化物(g) 82 塩分(g) 2.6	エネルギー(kcal) 421 タンパク質(g) 16.7 脂質(g) 7.5 炭水化物(g) 73.1 塩分(g) 2.3	エネルギー(kcal) 486 タンパク質(g) 12.7 脂質(g) 12.1 炭水化物(g) 82.3 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 442 タンパク質(g) 10.3 脂質(g) 9.5 炭水化物(g) 81.2 塩分(g) 2.7
おやつ	みかんゼリー	デミケーキ	マンゴープリン	牛乳ドーナツ	チョコみるっく＆ポテトフライ	宇治抹茶ロールケーキ＆えびせん	バタークッキー
夕	ホキの野菜甘酢あん クリーミーカニフライ ブロッコリーの胡麻和え 焼売 香の物 ご飯	豚肉と木耳の玉子炒め 南瓜のいとこ煮 もやしのナムル ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ たまねぎ棒 人参のしりしり 香の物 ご飯	サゴシの幽庵焼き 切干大根煮 ツキコン金平 おくらのおかか和え 香の物 ご飯	メンチカツ 炒り豆腐 ポテトサラダ 玉ねぎマリネ 香の物 ご飯	黒酢鶏 炊き合わせ 水餃子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯	ポークチャップ 焼きビーフン ブロッコリーのおかか和え がんも煮 香の物 ご飯
	エネルギー(kcal) 440 タンパク質(g) 17.2 脂質(g) 8.2 炭水化物(g) 76.9 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 440 タンパク質(g) 14.9 脂質(g) 13.7 炭水化物(g) 77.4 塩分(g) 2.4	エネルギー(kcal) 547 タンパク質(g) 15.3 脂質(g) 12.2 炭水化物(g) 95.4 塩分(g) 3.5	エネルギー(kcal) 446 タンパク質(g) 17.4 脂質(g) 6.2 炭水化物(g) 81.2 塩分(g) 3	エネルギー(kcal) 524 タンパク質(g) 14.1 脂質(g) 17.5 炭水化物(g) 79.9 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 501 タンパク質(g) 15.4 脂質(g) 9.9 炭水化物(g) 89.7 塩分(g) 2.3	エネルギー(kcal) 453 タンパク質(g) 15.1 脂質(g) 17.7 炭水化物(g) 76.5 塩分(g) 2.4
1日計	エネルギー(kcal) 1360 タンパク質(g) 38.4 脂質(g) 30.5 炭水化物(g) 239.5 塩分(g) 5.8	エネルギー(kcal) 1325 タンパク質(g) 41.1 脂質(g) 32.7 炭水化物(g) 234.8 塩分(g) 6.9	エネルギー(kcal) 1372 タンパク質(g) 44.6 脂質(g) 27.3 炭水化物(g) 244 塩分(g) 8.6	エネルギー(kcal) 1379 タンパク質(g) 48.6 脂質(g) 39 炭水化物(g) 233.2 塩分(g) 7.5	エネルギー(kcal) 1361 タンパク質(g) 44.7 脂質(g) 32.7 炭水化物(g) 227.6 塩分(g) 6.3	エネルギー(kcal) 1387 タンパク質(g) 44.4 脂質(g) 27.2 炭水化物(g) 245.2 塩分(g) 6.2	エネルギー(kcal) 1305 タンパク質(g) 37.3 脂質(g) 34.9 炭水化物(g) 237.5 塩分(g) 7.3

※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	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



マルコシ　デイケア献立表

週間献立表

曜日	日	月					
日付	11月29日	11月30日					
朝	てりやきハンバーグ きのこソテー 人参のしりしり 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 小松菜のおかか和え フルーツ 香の物 ご飯					
	エネルギー(kcal) 382 タンパク質(g) 10.2 脂質(g) 7.7 炭水化物(g) 71.5 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 387 タンパク質(g) 12.5 脂質(g) 8.5 炭水化物(g) 68.5 塩分(g) 1.5					
昼	牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根のサラダ 青梗菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物 ご飯	サーモンフライ ペペロンチーノ しろなの炒め物 卵の花 香の物 ご飯					
	エネルギー(kcal) 482 タンパク質(g) 10.3 脂質(g) 13.7 炭水化物(g) 81.4 塩分(g) 1.2	エネルギー(kcal) 463 タンパク質(g) 14.1 脂質(g) 9.6 炭水化物(g) 82.3 塩分(g) 2					
おやつ	窯焼きシュークリーム	バウムクーヘン＆鉄ﾌﾟﾗｽｺﾗｰｹﾞﾝｳｴﾊｰｽ					
夕	縞ホッケの西京焼き 切干大根とゆかりのサラダ 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 香の物 ご飯	八宝菜 中華サラダ ミートボール 三色豆 香の物 ご飯					
	エネルギー(kcal) 471 タンパク質(g) 15.8 脂質(g) 16.4 炭水化物(g) 67.6 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 420 タンパク質(g) 13.1 脂質(g) 6.6 炭水化物(g) 83.6 塩分(g) 2					



1日計	エネルギー(kcal) 1335 タンパク質(g) 36.3 脂質(g) 37.8 炭水化物(g) 220.5 塩分(g) 4.7	エネルギー(kcal) 1270 タンパク質(g) 39.7 脂質(g) 24.7 炭水化物(g) 234.4 塩分(g) 5.5					

※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	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

