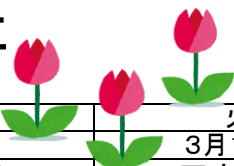




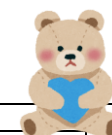
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
朝	なすのハム炒め 彩り焼き えびみそ みそ汁 ごはん	ソーセージステーキ ブロッコリーの梅和え ねぎみそふりかけ みそ汁 ごはん	あじさんが焼き キャベツの和え物 おさかなそぼろ みそ汁 ごはん	玉子焼き カリフラワーの土佐和え 鉄分ふりかけ みそ汁 ごはん	しろ菜のそぼろ煮 青のり天焼き 金山寺みそ みそ汁 ごはん	鮭寄せのオーロラソース 大根とベーコンの和え物 梅干し みそ汁 ごはん	助宗タラの和風焼き 冬瓜と人参の煮物 ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 162 7.1 9.8 11.7 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) 116 7.0 5.9 9.3 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) 124 6.4 5.0 14.0 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) 147 9.9 8.7 8.5 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) 117 5.5 4.9 13.2 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) 140 6.1 9.1 9.6 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) 112 7.8 3.9 11.5 1.4
昼	鶏の唐揚げ 白菜のスープ煮 切干大根のサラダ かきたま汁 ごはん	玉子のせちキンライス チンゲン菜のサラダ コンソメスープ フルーツ(洋なし) 【変わりご飯の日】	洋風ひなちらし寿司 じゃが芋の花がんと煮 グリーンサラダ すまし汁 水ようかん 【ひな祭りメニュー】	きつねそば 香味シューマイ もやしのサラダ フルーツ(バナナ) 【麺の日】	シルバーと春野菜のお浸し 若竹煮 キャベツとパプリカの和え物 みそ汁 菜めし	鶏の照り煮丼 カリフラワーのドレッシング和え フルーツ(キウイフルーツ) つけもの みそ汁 【丼の日】	彩り高菜チャーハン 焼きギョーザ 白菜の和え物 中華スープ 【変わりご飯の日】
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 287 15.1 18.4 17.9 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) 324 13.6 20.4 24.1 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) 278 11.5 10.0 38.3 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) 487 18.5 10.2 80.5 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) 242 16.2 10.2 21.4 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) 260 13.6 12.1 27.6 2.0	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 232 11.7 13.2 17.6 3.4
おやつ	もみじ饅頭	バランスパワー&ハッピーターン	チョコみるっく&ソフトサラダ	カスタードワッフル	プリン	水ようかん	ポテトフライ&ぱりぱりパンブキン
夕	豆腐と小柱のトロみ煮 さつま芋のバター風味 キャベツとわかめの中和え みそ汁 ごはん	キタノメヌケの竜田焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁 ごはん	和風おろしハンバーグ 白菜とツナの煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん	豚肉の山椒炒め かぼちゃの甘煮 インゲンのさっぱり和え みそ汁 ごはん	肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 ささみとブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん	えび団子の味噌煮込み ミニ春巻き ひじきサラダ すまし汁 ごはん
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 294 12.0 11.2 38.8 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) 283 16.9 17.1 18.3 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) 215 10.6 12.1 17.9 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) 255 13.7 10.5 28.1 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) 278 12.0 11.5 33.4 2.0	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 233 15.0 13.3 15.0 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) 318 12.4 14.7 37.7 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) 743 34.2 39.4 68.4 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 723 37.5 43.4 51.7 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) 617 28.5 27.1 70.2 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) 889 42.1 29.4 117.1 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) 637 33.7 26.6 68 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) 633 34.7 34.5 52.2 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) 662 31.9 31.8 66.8 7.5

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため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140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
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	おさかなソーゼージソテー ほうれん草の甘酢サラダ のり佃煮 みそ汁 ごはん	炒り玉子 あさりと玉ねぎの炒め煮 たいみそ みそ汁 ごはん	豆腐寄せ インゲンの和え物 Ca&mgふりかけ みそ汁 ごはん	いわし入りハンバーグ 白菜と枝豆のサラダ たまご風味ソース みそ汁 ごはん	目玉焼き カリフラワーのごま和え 惣菜 みそ汁 ごはん	豆腐のひき肉包み焼き 人参ときゅうりの和え物 梅干し みそ汁 ごはん	黄金カレーの甘辛焼き ほうれん草の煮物 鉄分ふりかけ みそ汁 ごはん	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	156 7.3 7.8 15.8 2.4	199 10.0 11.5 14.7 1.8	135 5.0 9.3 8.6 1.6	168 6.2 11.4 10.3 1.5	207 13.5 13.1 10.8 1.7	151 7.3 10.3 7.9 1.4	144 10.8 7.2 10.4 1.4
昼	ハヤシライス パンプキンキッシュ キャベツのハム和え フルーツミックス 【ルーの日】	鶏肉の生姜みそだれ丼 菜の花とカニカマのサラダ フルーツ(洋なし) つけもの すまし汁 【丼の日】	木の葉丼 チンゲン菜のツナ和え フルーツ(みかん) つけもの お吸い物 【丼の日】	和風海老ピラフ 鶏レバーオイスター炒め マカロニサラダ オニオンスープ 【変わりご飯の日】	肉団子とかぶの煮物 しろ菜とハムの炒め物 キャベツのドレ和え みそ汁 ごはん	サワラのたらこマヨ焼き チンゲン菜とカニカマのソテー ミモザサラダ みそ汁 ごはん	鮭のクリームライス インゲンのサラダ バニラムース コンソメスープ 【ホワイトデーメニュー】	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	342 9.9 20.1 33.6 2.9	322 13.8 19.1 26.0 2.8	208 12.0 9.0 19.5 4.5	214 9.7 11.3 19.3 3.9	250 11.9 10.4 29.8 3.0	320 19.4 23.9 8.0 2.3	279 9.9 18.9 18.4 2.1
おやつ	甘納豆&黒棒	みかんゼリー	りんごゼリー	黒棒&ソフトサラダ	エクレア	宇治抹茶ロール&チョコパイ	あずきカステラ	
夕	イカよせフライ&野菜コロッケ 大根とさつま揚げの甘辛炒め オクラの中華和え みそ汁 ごはん	アジの和風ソテー 小松菜のつみれの煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	シイラのおんかけ 花天とレンコンの煮物 じゃが芋のマヨサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の焼き浸し 信田煮 茄子とかいわれの和え物 すまし汁 ごはん	ハガツオのたれがらめ 切干大根の煮物 インゲンのなめ茸和え みそ汁 ごはん	豚肉と野菜の生姜炒め チヂミ もやしのごま油和え みそ汁 ごはん	鶏肉の甘酢炒め 大根と竹輪の煮物 キャベツの和え物 みそ汁 ごはん	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	317 10.3 16.2 33.9 2.3	231 17.9 10.0 19.5 2.3	335 19.2 15.6 32.1 2.5	322 16.6 20.5 18.1 1.8	241 16.2 13.2 15.3 2.1	270 13.5 16.1 18.7 2.5	251 14.8 13.3 20.0 2.0
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)	815 27.5 44.1 83.3 7.6	752 41.7 40.6 60.2 6.9	678 36.2 33.9 60.2 8.6	704 32.5 43.2 47.7 7.2	698 41.6 36.7 55.9 6.8	741 40.2 50.3 34.6 6.2	674 35.5 39.4 48.8 5.47

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため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140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



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	丸揚げとオクラのソテー 茄子のおかか和え 金山寺みそ みそ汁 ごはん	ベーコンポテトバーグ 冬瓜の含め煮 のり佃煮 みそ汁 ごはん	じゃが芋と鶏肉の煮物 彩り焼き 花けずり みそ汁 ごはん	玉子焼き 菜の花の和え物 たいみそ みそ汁 ごはん	アジの漬け焼き ブロッコリーのドレ和え うに風味ソース みそ汁 ごはん	炒り玉子 きゅうりのごま和え ちりめん昆布 みそ汁 ごはん	フィッシュソーセージ炒め キャベツの和え物 えびみそ みそ汁 ごはん
	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)
	126 5.1 5.9 13.8 1.8	114 5.2 3.6 15.3 1.8	131 7.8 3.7 18.7 1.6	154 9.2 8.5 12.2 1.5	174 9.4 12.1 9.3 1.7	155 8.8 10.7 6.9 1.8	136 5.9 5.1 18.1 2.3
昼	マグロカツ&ヒレとんかつ かぼちゃのレーズン煮 菜の花と枝豆のサラダ わかめスープ ごはん	温にゆう麺 ピーマンとツナの炒め煮 きゅうりとハムの和え物 フルーツ(りんご) 【麺の日】	豚肉と白菜の煮物 マカロニケチャップ インゲンのだし和え みそ汁 ごはん	のり弁風井 昆布佃煮 きんぴらごぼう 杏仁豆腐 すまし汁 【井の日】	肉豆腐 ウインナーの野菜炒め トマトの和え物 お吸い物 ごはん	彼岸うどん ミニ野菜かき揚げ オクラのツナサラダ フルーツ(パイン) 【春分の日メニュー】	鶏肉のパン粉焼き 白身魚のつみれ煮 大根の塩昆布和え みそ汁 ごはん
	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)
	321 12.9 13.5 38.8 3.2	495 140.7 12.0 79.8 3.7	264 15.8 11.2 26.8 2.1	350 9.7 18.1 38.3 2.4	229 11.5 13.4 15.8 3.4	604 13.5 20.4 88.4 4.3	298 15.3 18.8 19.4 1.9
おやつ	みかんゼリー	たべっ子どうぶつ	プチメロンパン&ふ菓子	栗のムース	小倉ようかん&えびせん	バームクーヘン	ポテトフライ&ウエハース
夕	オープンオムレツ 高野豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉のスタミナ煮 キャベツの小海老炒め 大根のサラダ みそ汁 ごはん	助宗タラの南部焼き 小松菜の煮物 オクラの酢の物 みそ汁 五穀ごはん	チキンのチーズ焼き さつま芋煮 カリフラワーとコーンのサラダ みそ汁 ごはん	あさりのみそ豆乳チャウダー チキンピカタ ひじきの和え物 フルーツ(ネーブル) ごはん	鶏肉と野菜のオイスター炒め チンゲン菜の花がんと煮 カリフラワーのだし和え すまし汁 ごはん	サバの塩焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのゆかり和え 中華スープ ごはん
	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)
	303 17.3 20.1 14.9 2.1	296 15.1 16.7 25.0 2.2	251 15.3 11.4 23.2 1.9	302 14.4 15.3 29.9 1.8	340 14.0 21.0 28.7 1.8	246 15.2 13.2 20.0 1.7	231 15.9 12.0 19.3 3.6
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)	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)
	750 35.3 39.5 67.5 7.1	905 161 32.3 120.1 7.7	646 38.9 26.3 68.7 5.6	806 33.3 41.9 80.4 5.7	743 34.9 46.5 53.8 6.9	1005 37.5 44.3 115.29 7.8	665 37.1 35.9 56.8 7.8

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため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140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

いばら長寿の里 様用献立

週 間 献 立 表

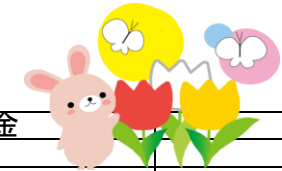


曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	
朝	つくね大葉巻き カリフラワーの和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁 ごはん	スクランブルエッグ きゅうりのゆずみそ和え おさかなそばろ みそ汁 ごはん	ソーセージステーキ 冬瓜の煮物 Ca&mgふりかけ みそ汁 ごはん	豆腐寄せ焼き トマトのだし和え 金山寺みそ みそ汁 ごはん	丸揚げと玉ねぎの炒め煮 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 みそ汁 ごはん	豆腐包み焼のあんかけ 小松菜の中華和え 惣菜 みそ汁 ごはん	目玉焼き オクラのさっぱり和え Ca&mgふりかけ みそ汁 ごはん	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	173 8.2 12.1 9.3 1.8	139 8.2 7.6 10.4 1.7	120 6.2 6.0 10.5 1.8	105 4.5 5.8 9.3 1.3	152 5.0 9.1 14.7 1.8	243 11.0 16.9 12.8 1.7	147 7.8 10.1 7.2 1.6
昼	ヘルシー豆カレーライス チキンスティックとパプリカのソテー 小松菜のサラダ フルーツ(黄桃)  【ルーの日】	すき焼き風コロケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ ごはん	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉と南瓜の照り焼き丼 小松菜のドレ和え フルーツ(りんご) つけもの ワンタンスープ  【丼の日】	アジの和風焼き 肉詰めいなり焼き 白菜の梅和え みそ汁 ごはん	チキンカツ&クリームコロケ キャベツのツナ炒め 大根とささみのサラダ みそ汁 ごはん	春の和風スープパスタ ちびっこお好み焼き 茄子の土佐和え フルーツ(白桃)  【洋風麺の日】	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	339 13.2 19.3 30.1 3.9	350 11.5 19.8 33.4 3.7	232 13.2 10.4 21.2 2.0	279 12.9 13.4 31.3 2.5	230 16.6 12.7 13.4 1.8	290 11.5 16.5 25.8 2.9	534 19.1 14.4 84.9 5.0
おやつ	アセロラゼリー	キャラメルパンナコッタ	バランスパワー&ハッピーターン	デミケーキ	チョコチップ&ナッツ	ココアワッフル	もみじ饅頭	
夕	ホキの山椒焼き ふきの煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん	ブリの生姜煮 キャベツとコーンのソテー オクラとワカメのサラダ みそ汁 ごはん	タンドリーチキン じゃが芋の煮ころがし インゲンのカニカマ和え みそ汁 ごはん	真鯛かつ&ハムカツ キャベツと竹輪の煮物 なすと人参の和え物 みそ汁 ごはん	ポークビーンズ ちぐさ玉子焼き きゅうりのサラダ コンソメスープ ごはん	シルバーのごま焼き ウインナーと野菜のみそ焼き かぼちゃサラダ すまし汁 ごはん	肉団子と根菜の煮物 ポテトソテー ほうれん草の和え物 みそ汁 ごはん	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	216 15.1 8.2 19.6 2.2	196 16.2 7.8 15.4 2.5	316 15.9 20.2 22.2 1.9	375 11.8 20.5 35.7 2.5	258 14.3 13.3 24.3 2.9	349 18.1 20.6 22.7 2.0	207 10.6 7.0 29.9 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)	728 36.5 39.62 59 7.9	685 35.9 35.2 59.2 7.9	668 35.3 36.6 53.9 5.7	759 29.2 39.7 76.3 6.3	640 35.9 35.1 52.4 6.5	882 40.6 54 61.3 6.6	888 37.5 31.5 122 9.3

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため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140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

# いばら長寿の里 様用献立 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	3月29日	3月30日	3月31日				
朝	助宗タラの漬け焼き キャベツの信田和え あっさり高菜 みそ汁 ごはん	チンゲン菜とウインナーの塩煮 ふわふわ焼き ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん	がんもの含め煮 きゅうりのゆかり和え たいみそ みそ汁 ごはん				
	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)
	106 8.3 4.8 8.3 1.3	1423 5.1 10.4 7.6 1.7	151 7.5 7.5 13.5 2.0				
昼	中華五目豆腐丼 カリフラワーのごま和え マンゴープリン つけもの 中華スープ 【丼の日】	ブリの甘辛焼き さつまいの花天煮 ビーフンサラダ みそ汁 ごはん	大分名物！ とり天 ひじき煮 炒り大根 すまし汁 ごはん 【ご当地メニュー:大分県】				
	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)
	224 12.3 10.2 23.3 3.6	280 16.3 6.9 38.8 2.8	340 17.6 21.0 22.7 2.6				
おやつ	宇治抹茶ロール&チョコパイ	りんごゼリー	チョコみるっく&ソフトサラダ				
夕	鶏肉のケチャップソテー さつま揚げと野菜の含め煮 きゅうりの粒マスタード和え みそ汁 ごはん	豚肉とブロッコリーの玉子炒め 車ふの煮物 茄子の和え物 みそ汁 ごはん	えび団子の中華炒め 白菜の煮物 キャベツの和え物 みそ汁 ごはん				
	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)
	302 14.3 19.3 20.1 2.4	288 14.3 18.8 16.9 1.7	237 12.9 10.9 24.5 2.9				
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)	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)
	632 34.9 34.3 51.7 7.3	1991 35.7 36.1 63.3 6.2	728 38 39.4 60.7 7.5	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため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140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

いばら長寿の里 様用献立

週 間 献 立 表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	日付						
昼							
おやつ							
夕							

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)
0	0	0	0	0	0

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため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 140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り) 1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g) 2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7