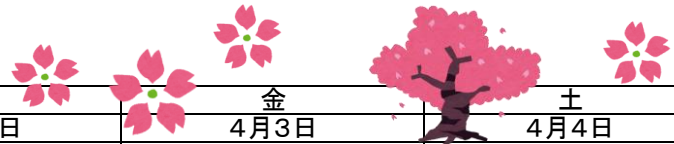


週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付					4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
朝					青のり天ともやしのソテー カリフラワーのサラダ ふりかけ(緑黄色野菜) みそ汁 ごはん	白菜とハムの塩煮 枝豆人参生姜白揚げ いわし生姜煮ペースト みそ汁 ごはん	アジの照り焼き 菜の花のゆずみそ和え ふりかけ(大豆) みそ汁 ごはん	炒り玉子 トマトのサラダ 金山寺みそ 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)
昼					天津飯 冬瓜といわしのつみれの煮物 トマトと水菜のゆず塩和え 中華スープ 【変わりご飯の日】	中華焼きそば ほうれん草のサラダ フルーツ(パイン) わかめスープ 【麺の日】	鶏肉のタルタル焼き ツナと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	カレーコロッケ 高野豆腐の含め煮 ごぼうとささみのだし和え 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)	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					カスタードワッフル	プリン	水ようかん	ポテトフライ&ぱりぱりパンプキン
タ					ホッケのたれがらめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え みそ汁 ごはん	メンチカツ お魚ソーセージのソテー インゲンの和え物 みそ汁 ごはん	ピリ辛豆腐丼 もやしとかいわれのサラダ フルーツ(みかん) みそ汁 【丼の日】	豚肉のごま炒め レンコンの煮物 大根のマヨ和え 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)	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)	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)
	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	647 32.7 37.1 48.3 6.3	877 31.7 34.2 121.2 10.6	662 38.6 37.5 49.1 4.9	726 32.1 39.8 65.2 5.9	

※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	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	ソーセージステーキ きゅうりの梅和え ねぎみそふりかけ みそ汁 ごはん	玉子焼き 大根の酢の物 花けずり みそ汁 ごはん	鮭寄せ焼き 小松菜のゆかり和え えびみそ みそ汁 ごはん	スクランブルエッグ もやしの和え物 うに風味ソース みそ汁 ごはん	カレイの和風焼き インゲンとベーコンの中華和え たいみそ みそ汁 ごはん	冬瓜とカニカマの煮物 もやしの塩昆布和え ふりかけ(穀物) みそ汁 ごはん	あじさんが焼き トマトの和え物 梅干し 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)
	107 5.7 5.7 7.9 1.7	151 9.8 8.4 9.9 1.6	135 6.5 7.4 11.5 1.6	175 7.8 13.2 7.2 1.6	127 8.3 6.4 10.0 1.5	100 4.6 3.7 12.4 1.7	100 5.0 4.9 8.9 1.5
昼	ねぎ塩豚丼 小松菜のドレッシング和え フルーツ(黄桃) みそ汁 【丼の日】	チキンのピザ風焼き マカロニのソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ごはん	春色！鶏照りちらし寿司 じゃが芋の揚げ煮 菜の花のお浸し デザート すまし汁 【お花見弁当】	お花見♪牛肉うどん 小柱と菜の花の炒め物 ジャムドレッシングサラダ フルーツ(白桃) 【麺の日】	海老天丼 ブロッコリーとささみの和え物 フルーツ(洋なし) みそ汁 【丼の日】	イカよせフライ&クリームコロッケ 茄子の煮物 ごぼうとチーズのサラダ みそ汁 ごはん	春色の三色丼 ひじきサラダ フルーツミックス みそ汁 【丼の日】
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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)
	238 10.7 14.5 19.6 2.2	316 16.6 17.6 25.2 2.3	254 11.2 16.4 17.3 3.5	467 16.5 7.2 81.9 3.2	314 10.7 11.0 45.3 2.2	350 10.2 20.2 33.3 2.6	313 15.6 20.0 20.7 2.6
おやつ	甘納豆&黒棒	みかんゼリー	☆季節の練切和菓子☆	プチメロンパン&ふ菓子	バニラムース	どら焼き&ウエハース	バームクーヘン
夕	白金タラの更紗焼き たけのこの煮物 なすの山椒和え すまし汁 ごはん	サワラのみそ漬け焼き さつま芋のレーズン煮 白菜の和え物 お吸い物 ごはん	サーモンフライ 卵の花 オクラのだし和え みそ汁 ごはん	鶏肉のステーキ 大豆と根菜の煮物 しろ菜とパプリカのマヨ和え みそ汁 ごはん	豆腐ハンバーグ 大根と竹輪の煮物 キャベツとしらすの春サラダ みそ汁 ごはん	豚肉のおかか炒め 香味シューマイ 小松菜のマヨ和え みそ汁 ごはん	ハガツオの煮付け チンゲン菜とベーコンの炒め物 オクラのごま和え みそ汁 発芽玄米ごはん
	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)
	263 14.5 13.7 21.8 1.5	323 14.4 15.3 32.5 3.1	284 11.5 16.2 24.5 2.1	308 17.3 22.4 12.9 1.8	256 10.2 14.3 23.5 2.5	296 16.7 19.4 15.4 1.8	254 15.5 13.6 17.5 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)	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)
	608 30.9 33.9 49.3 5.4	790 40.8 41.3 67.6 7	673 29.2 40 53.3 7.24	950 41.6 42.8 102 6.6	697 29.2 31.7 78.84 6.2	746 31.5 43.3 61.1 6.1	667 36.1 38.5 47.1 6.2

※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

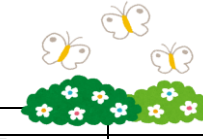
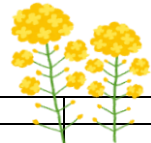


曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
朝	目玉焼き 小松菜の土佐和え のり佃煮 みそ汁 ごはん	丸揚げとかぶのだし煮 春雨中華サラダ ふりかけ(さけ) みそ汁 ごはん	ベーコンポテトバーグ 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁 ごはん	サワラのたれ焼き キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みそ汁 ごはん	肉団子の甘辛炒め チンゲン菜の山椒醤油和え えびみそ みそ汁 ごはん	お魚ソーセージの炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ(緑黄色野菜) みそ汁 ごはん	スクランブルエッグ 小松菜のなめ茸和え いわし生姜煮ペースト 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) 126 8.6 8.1 5.7 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) 112 4.3 3.0 16.7 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) 104 5.5 3.7 13.0 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) 157 8.6 9.0 12.1 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) 167 10.5 8.0 14.8 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) 121 5.8 5.7 13.5 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) 135 8.0 7.9 8.8 1.5
昼	ホキの竜田焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーの小海老和え みそ汁 ごはん	豚肉と長芋のピリ辛炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁 ごはん	赤魚の照り焼き ピーマンのソテー ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁 ごはん	鶏肉のオイマヨ丼 カリフラワーのごま和え フルーツ(みかん) みそ汁 【丼の日】	鶏肉のみぞれ丼 ポテトサラダ 白桃ゼリー みそ汁 【丼の日】	カニトマトクリームスパゲティ インゲンとベーコンの和え物 バナナヨーグルト コンソメスープ 【洋風麺の日】	白身魚のフライ 里芋と人参の煮ころがし なすの梅和え 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) 220 16.9 9.6 17.5 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) 326 14.7 20.4 23.5 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) 206 13.7 12.0 12.0 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) 271 14.1 17.6 17.8 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) 352 15.4 18.0 34.9 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) 473 16.5 11.8 79.5 4.0	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 268 10.9 11.4 30.7 2.1
おやつ	栗のムース	バランスパワー&チーズクラッカー	ココナッツサブレ&ハッピーターン	珈琲ワッフル	たべっ子どうぶつ	小倉ようかん&えびせん	デミケーキ
夕	クリームシチュー ミニ野菜春巻き キャベツのサラダ フルーツ(りんご) ごはん 【ルーの日】	えび団子のあんとし パンプキンキッシュ 茄子の和え物 お吸い物 ごはん	鶏肉のチーズ焼き 竹輪の煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん	マグロカツ&ひれかつ ビーフンの炒め物 インゲンのピーナッツ和え みそ汁 ごはん	黄金カレイのソテー ふきと豚肉の煮物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁 ごはん	シイラの醤油焼き 白菜としめじの塩煮 もやしと油揚げのサラダ みそ汁 ごはん	豚肉とれんこんの甘酢炒め 香味シューマイ 大根の和え物 お吸い物 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) 420 12.3 23.3 45.1 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) 250 11.3 10.9 28.1 3.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 292 14.9 20.9 12.3 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) 349 15.8 18.1 32.7 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) 206 16.5 8.8 16.7 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) 211 16.6 12.3 11.2 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) 246 12.8 13.5 18.3 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) 766 37.8 41 68.3 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) 688 30.3 34.3 68.3 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) 602 34.1 36.6 37.3 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) 777 38.5 44.7 62.6 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) 725 42.4 34.8 66.4 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) 805 38.9 29.8 104.2 8.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 649 31.7 32.8 57.8 6.8

※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

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	白菜とツナの炒め煮 枝豆人参生姜白揚げ たいみそ みそ汁 ごはん	ソーセージステーキ 菜の花のサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁 ごはん	つくね大葉巻き焼き 白菜のゆかり和え えびみそ みそ汁 ごはん	玉子焼き カリフラワーと人参のサラダ のり佃煮 みそ汁 ごはん	キャベツと油揚げの塩煮 ミートボール ねぎみそふりかけ みそ汁 ごはん	豆腐よせ焼き ほうれん草の梅和え ちりめん昆布 みそ汁 ごはん	あじさんが焼き インゲンのマヨ和え 金山寺みそ 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)
昼	炊込みパエリア カリフラワーの炒め煮 きゅうりと木耳の中華和え オニオンスープ 【変わりご飯の日】	ふっくらハンバーグ 冬瓜の含め煮 ブロッコリーとしらすのサラダ みそ汁 ごはん	かき玉そば チキンピカタ ほうれん草のゆずみそ和え フルーツ(オレンジ) 【麺の日】	カツカレーライス チヂミ もやしの和え物 フルーツミックス 【ルーの日】	肉じゃが ミニハムカツ インゲンの小海老和え みそ汁 ごはん	白金タラの和風ムニエル かぼちゃのレーズン煮 オクラの和え物 みそ汁 ごはん	和風海鮮あんかけ丼 大根とハムの酢醤油和え 杏仁豆腐 みそ汁 【丼の日】
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	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)
おやつ	黒棒&ソフトサラダ	シュークリーム	りんごゼリー	ポテトフライ&ウエハース	ココアワッフル	チョコチップ&ナッツ	もみじ饅頭
夕	とんぺい焼き 水餃子 ひじきのドレ和え みそ汁 ごはん	鶏肉と筍のほっこり煮 じゃが芋のバター炒め もずく酢 みそ汁 ごはん	アジの煮付け キャベツとウインナーの炒め物 大根のサラダ みそ汁 ごはん	舞茸と厚揚げの生姜炒め チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁 ごはん	かに玉風甘酢あんかけ 花がも煮 大根の土佐和え 中華スープ ごはん	鶏肉の味噌焼き レンコンのひじき煮 きゅうりのドレ和え すまし汁 ごはん	肉団子の中華炒め 車ふの煮物 トマトとブロッコリーのサラダ 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)
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)

※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	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
朝	目玉焼き カリフラワーのだし醤油和え 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁 ごはん	赤魚の漬け焼き ブロッコリーのグリーンサラダ 梅干し みそ汁 ごはん	ふわふわ豆腐としろ菜の煮物 茄子のだし和え ふりかけ(さけ) みそ汁 ごはん	炒り玉子 白菜の和え物 たいみそ みそ汁 ごはん	ソーセージステーキ オクラのなめ茸和え うに風味ソース 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)		
昼	鶏の唐揚げ 冬瓜の花天煮 白菜とコーンの和え物 みそ汁 ごはん	豆腐の豚すき煮 小松菜の中華和え フルーツ(キウイフルーツ) みそ汁 【井の日】	カニクリームコロッケ 大根の煮物 ほうれん草のサラダ コーンスープ ごはん	さわらの野菜あんかけ ブロッコリーの彩り炒め チンゲン菜のマヨ和え みそ汁 お赤飯	和歌山名物！赤魚の梅味噌焼き ごぼうの旨煮 すろっぽ 僧兵汁 豆ごはん 【ご当地メニュー：和歌山県】		
	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)		
おやつ	甘納豆&チョコパイ	キャラメルパンナコッタ	あずきカステラ	エクレア	デミケーキ		
夕	豚肉と春野菜のスープ煮 なすとさつま揚げのソテー スパゲティサラダ フルーツ(パイン) ごはん	助宗タラのごま焼き キャベツと根菜のつみれ煮 オクラのサラダ みそ汁 ごはん	豚肉の味噌ケチャップ炒め さつま芋のバター風味 カリフラワーとカニカマのサラダ すまし汁 ごはん	豆腐のうま煮 かぼちゃのツナ炒め キャベツの甘酢和え みそ汁 ごはん	照り焼きチキン レンコンの煮物 マカロニサラダ 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)		
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)

※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