

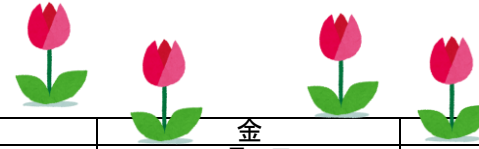
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付						5月1日	5月2日	
朝							アジの甘辛焼き 小松菜のゆず塩和え 花けずり みそ汁 ごはん	玉子焼き きゅうりの和え物 えびみそ みそ汁 ごはん
							エネルギー(kcal) 116 タンパク質(g) 9.2 脂質(g) 4.9 炭水化物(g) 11.4 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 158 タンパク質(g) 8.2 脂質(g) 9.1 炭水化物(g) 11.3 塩分(g) 1.6
昼							鶏肉とキャベツのオイスター炒め 香味シューマイ ブロccoliりとハムのドレ和え すまし汁 ごはん	マーボ豆腐丼 インゲンのサラダ マンゴープリン つけもの 中華スープ 【丼の日】
							エネルギー(kcal) 301 タンパク質(g) 18.1 脂質(g) 18.3 炭水化物(g) 18.5 塩分(g) 2.1	エネルギー(kcal) 285 タンパク質(g) 12.6 脂質(g) 17.1 炭水化物(g) 21.8 塩分(g) 2.4
おやつ							みかんゼリー	ココナッツサブレ&ハッピーターン
夕							シイラのソテー 白菜のさつま煮 菜の花と人参の小海老和え オニオンスープ ごはん	のり塩チキンカツ&野菜コロッケ 肉団子の煮物 サラダビーフン みそ汁 ごはん
							エネルギー(kcal) 220 タンパク質(g) 18.1 脂質(g) 9.9 炭水化物(g) 16.2 塩分(g) 3.7	エネルギー(kcal) 340 タンパク質(g) 13.3 脂質(g) 14.5 炭水化物(g) 40.7 塩分(g) 3.6
1日計							エネルギー(kcal) 637 タンパク質(g) 45.4 脂質(g) 33.1 炭水化物(g) 46.1 塩分(g) 7.1	エネルギー(kcal) 783 タンパク質(g) 34.1 脂質(g) 40.7 炭水化物(g) 73.8 塩分(g) 7.6

※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	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	豆腐のひき肉包み キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん	カリフラワーとツナのソテー 青のり天焼き あっさり高菜 みそ汁 ごはん	目玉焼き 白菜のだし和え 鉄分ふりかけ みそ汁 ごはん	あじさんが焼き インゲンのドレ和え ちりめん昆布 みそ汁 ごはん	野菜入り丸揚げ焼き ごぼうのだし煮 いわし生姜煮ペースト みそ汁 ごはん	お魚ソーセージの炒め物 菜の花サラダ 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁 ごはん	がんもの含め煮 ブロッコリーのおかか和え おさかなそぼろ 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)
	190 8.4 13.0 10.4 1.4	113 5.5 8.0 6.9 1.5	135 7.7 8.9 7.1 1.4	147 6.3 8.5 11.7 1.8	127 5.3 2.9 20.2 1.8	174 7.3 7.9 21.7 2.4	141 8.7 6.5 12.4 2.0
昼	味噌サケ丼 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(白桃) つけもの お吸い物 【丼の日】	ささみの山菜つけそうめん 筍とかまぼこの煮物 ポテトサラダ フルーツ(りんご) 【麺の日】	ケチャップライス お子様風ランチプレート 大根のゆずみそ和え あんバターワッフル コンソメスープ 【変わりご飯の日】	ぶりの煮付け 焼いて食べる肉詰めいなり オクラとベーコンのサラダ みそ汁 ごはん	鶏だしうどん レンコンのきんぴら 白菜の山椒醤油和え フルーツ(みかん) 【麺の日】	豚肉のスパイシー丼 インゲンのゆかり和え フルーツ(黄桃) つけもの みそ汁 【丼の日】	豚肉のバーベキュー風炒め かぼちゃの甘煮 キャベツとハムの甘酢和え 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)
	226 10.6 9.6 25.5 3.3	500 18.4 7.5 88.2 3.1	359 11.0 17.5 42.9 2.9	195 17.0 8.1 12.8 2.1	439 13.7 5.9 78.8 2.9	225 11.0 12.5 19.9 2.1	291 13.9 14.1 29.3 2.0
おやつ	水ようかん	宇治抹茶ロール&ふ菓子	☆季節の練切和菓子☆	バームクーヘン	ポテトフライ&ぱりぱりパンブキン	アセロラゼリー	どら焼き&ウエハース
夕	チキンソテーカクテルソース 刻み昆布煮 小松菜の和え物 みそ汁 ごはん	豚肉とごぼうの旨煮 しろ菜の炒め物 茄子の和え物 みそ汁 ごはん	助宗タラのキャベツ蒸し ふきと竹輪の炊いたん 海藻サラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の梅焼き 車ふの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え お吸い物 ごはん	黄金カレーのポワレ ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとチーズのマヨサラダ みそ汁 ごはん	サーモンフライ おからの煮物 カリフラワーの中華和え すまし汁 ごはん	あさりと豆腐の塩煮 チキンナゲット ほうれん草のマヨ和え 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)
	242 14.3 14.8 14.2 2.1	288 13.8 17.3 22.6 2.3	214 15.7 9.4 17.1 2.5	262 14.9 14.2 19.4 3.4	280 19.1 17.7 14.4 2.3	317 12.2 19.2 24.8 2.2	339 17.6 22.5 18.7 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)	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)
	658 33.3 37.4 50.1 6.8	901 37.7 32.8 117.7 6.9	708 34.4 35.8 67.1 6.8	604 38.2 30.8 43.9 7.3	846 38.1 26.5 113.4 7	716 30.5 39.6 66.4 6.7	771 40.2 43.1 60.4 6.3

※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	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	いわし入りハンバーグ 大根のサラダ たいみそ みそ汁 ごはん	鱈の漬け焼き 冬瓜の煮物 のり佃煮 みそ汁 ごはん	ふわふわ豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの和え物 Ca&Mgふりかけ みそ汁 ごはん	大豆煮 青のり天焼き 梅干し みそ汁 ごはん	助宗タラの甘辛焼き 大根のドレッシング和え 昆布佃煮 みそ汁 ごはん	玉子焼き 小松菜のサラダ 惣菜 みそ汁 ごはん	鮭寄せ焼き レンコンの含め煮 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) 121 5.5 6.0 11.9 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) 135 8.9 6.2 11.7 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) 163 6.0 10.3 13.2 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) 158 8.7 9.1 13.2 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) 109 6.7 5.8 8.5 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) 230 11.9 16.7 10.4 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) 171 7.8 7.0 20.7 1.6
昼	ツナちらし寿司 ベーコンと野菜の煮びたし ゆずなめこ春雨 レモンはちみつゼリー すまし汁 【変わりご飯の日】	豚肉と茄子のあんかけ丼 オクラのサラダ フルーツ(オレンジ) つけもの みそ汁 【丼の日】	メバルの塩焼き ひじき煮 チンゲン菜のなめ茸和え みそ汁 ごはん	親子丼 もやしのごま和え フルーツミックス つけもの みそ 【丼の日】	北海道カレーコロッケ ほうれん草と鶏肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁 発芽玄米ごはん	豚肉と豆腐のうま煮 ウインナーの野菜炒め ブロッコリーの小海老和え みそ汁 ごはん	スパゲッティミートソース チヂミ フルーツ(白桃) コンソメスープ 【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) 294 9.8 15.4 30.1 3.0	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 317 12.6 19.6 23.9 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) 193 16.1 8.6 14.2 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) 249 16.5 12.5 19.0 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) 364 10.1 16.5 45.6 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) 244 15.4 13.2 17.5 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) 551 16.2 13.3 94.0 5.0
おやつ	チョコチップ&ナッツ	バニラムース	カスタードワッフル	チョコパイ&プчемロンパン	バランスパワー&ポテトフライ	黒棒&ソフトサラダ	珈琲ワッフル
夕	肉団子のさっぱり煮 ちいびっ子好み焼き インゲンの和え物 フルーツ(洋なし) ごはん	すき焼き風コロッケ かぼちゃの含め煮 カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の甘酢炒め 大根の洋風煮 インゲンの彩り和え みそ汁 ごはん	ホキの煮付け ビーフン炒め カリフラワーとツナの和え物 中華スープ ごはん	豚丼 白菜の和え物 杏仁豆腐 つけもの みそ汁 【丼の日】	赤魚の山椒焼き 切干大根煮 もやしのさっぱり和え みそ汁 ごはん	メンチカツ インゲンとささみの煮物 菜の花のドレ和え 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) 233 9.9 7.7 32.5 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) 285 6.9 11.5 40.1 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) 261 15.3 15.4 18.5 3.0	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 245 15.1 11.1 20.3 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) 218 10.1 10.0 23.4 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) 224 14.7 10.3 17.8 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) 289 12.3 15.4 26.6 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) 648 25.2 29.1 74.5 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) 737 28.4 37.3 75.7 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) 617 37.4 34.3 45.9 7.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 652 40.3 32.7 52.5 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) 691 26.9 32.3 77.5 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) 698 42 40.2 45.7 5.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1011 36.3 35.7 141.3 9.3

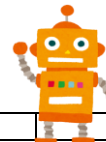
※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため予めご了承ください)

	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枚	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

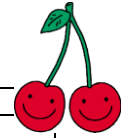
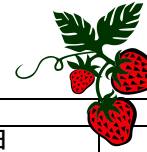


曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	
朝	ソーセージステーキ ブロッコリーと人参のサラダ ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん	野菜入り丸揚げ焼き キャベツのゆず塩和え うに風味ソース みそ汁 ごはん	ホッケの塩焼き インゲンのピーナッツ和え 金山寺みそ みそ汁 ごはん	目玉焼き ほうれん草としらすのだし和え Ca & Mgふりかけ みそ汁 ごはん	いわし入りハンバーグ オクラの和え物 たいみそ みそ汁 ごはん	豆腐よせ焼き 大根の抹茶塩和え のり佃煮 みそ汁 ごはん	スクランブルエッグ インゲンのマヨ和え 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)	132 6.7 8.4 7.7 1.5	136 4.5 8.1 12.1 1.7	152 8.7 9.8 8.5 1.4	138 9.8 9.1 6.1 1.7	105 6.2 3.6 12.9 1.3	111 4.3 5.7 10.8 1.7	193 8.4 14.3 9.7 1.9
昼	シイラのみそ煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 茄子と海藻のサラダ すまし汁 ごはん	豆腐ハンバーグ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのだし醤油和え みそ汁 ごはん	鶏肉とブロッコリーのガリパタ丼 じゃが芋のサラダ フルーツ(りんご) つけもの みそ汁 【丼の日】	肉団子と野菜の生姜炒め 冬瓜とカニカマの煮物 トマトのサラダ みそ汁 ごはん	アジの蒲焼き丼 きゅうりのサラダ フルーツ(みかん) つけもの みそ汁 【丼の日】	コクうま豆乳つけそば 水餃子 小松菜とコーンのサラダ フルーツ(黄桃) 【麺の日】	キーマ風カレーライス レンコンの炒め物 ブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン) 【ルーの日】	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	223 18.3 11.5 13.1 2.6	219 13.5 11.1 16.1 2.3	326 14.9 20.6 25.0 2.3	2423 10.2 12.3 23.8 2.9	232 16.6 11.3 18.5 1.9	563 21.7 14.2 86.4 4.0	319 11.7 16.3 35.1 3.4
おやつ	たべっ子どうぶつ	デミケーキ	栗のムース	小倉ようかん&えびせん	キャラメルパンナコッタ	ポテトフライ&ウエハース	りんごゼリー	
夕	手作り千草焼き 大根とアスパラの煮物 かぼちゃのマヨ和え みそ汁 ごはん	豚肉の中華炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の塩昆布和え かきたま汁 ごはん	とんかつ アスパラとベーコンの炒め物 大根と枝豆の和え物 みそ汁 ごはん	チキンステーキ 筍の煮物 白菜の和え物 中華スープ ごはん	鶏肉のカチャトラ風 チンゲン菜のソテー キャロットラペ コンソメスープ ごはん	海老と野菜のフリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁 ごはん	サバのごま油焼き 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のサラダ 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)	320 13.6 20.4 22.5 1.8	261 16.4 14.3 18.3 2.3	289 11.9 15.6 26.5 2.2	240 12.4 17.9 9.4 3.2	294 13.8 15.9 23.7 2.0	426 13.0 24.9 42.4 1.6	280 16.9 17.6 18.8 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)	675 38.6 40.3 43.3 5.9	616 34.4 33.5 46.5 6.3	767 35.5 46 60 5.9	2801 32.4 39.3 39.3 7.8	631 36.6 30.8 55.1 5.2	1100 39 44.8 139.6 7.3	792 37 48.2 63.6 8.1

※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

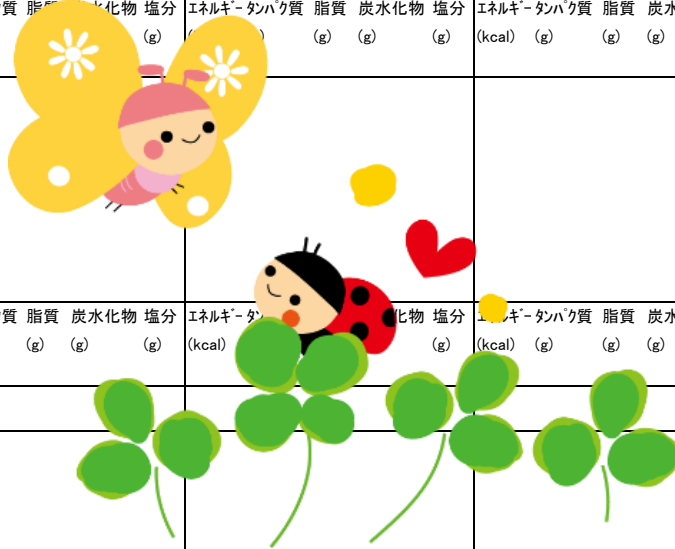
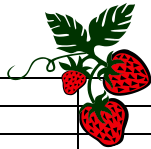
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	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	茄子のハム炒め 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 おさかなそばろ 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	しろ菜のカニカマ煮 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	116 7.0 5.9 9.3 1.8	119 6.5 5.1 12.8 1.5	150 9.7 8.7 9.0 1.4	99 4.6 3.5 14.3 1.8	139 6.0 9.6 9.2 1.6	111 7.8 3.9 11.5 1.4
昼	鶏の唐揚げ 白菜のスープ 切干大根のサラダ オニオンスープ ごはん	玉子のせちキンライス チンゲン菜のサラダ フルーツ(洋なし) コンソメスープ 【変わりご飯の日】	佐賀名物！シシリアンライス スパゲティサラダ フルーツミックス みそ汁 【ご当地メニュー：佐賀県】	シルバーの焼き浸し ミニハムカツ もやしの和え物 みそ汁 ごはん	ビャンビャン麺風 香味シューマイ キャベツとパプリカの和え物 フルーツ(りんご) ミニ菜めし 【麺の日】	鶏の照り煮丼 カリフラワーのドレ和え バナナヨーグルト 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 わかめスープ 【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)	288 14.9 18.2 18.0 4.0	325 13.6 20.4 24.1 2.9	354 14.0 19.8 31.8 2.7	335 18.0 16.8 26.6 2.2	368 12.5 11.8 53.4 3.3	303 15.2 13.5 33.6 2.1	228 11.3 13.2 16.5 3.1
おやつ	もみじまんじゅう	バランスパワー&ハッピーターン	バームクーヘン	甘納豆&チョコパイ	プリン	デミケーキ	シュークリーム	
夕	白金タラのコーンあんかけ さつま芋のバター風味 キャベツとわかめの中華和え みそ汁 ごはん	ハガツオの竜田焼き 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	ハニーポークケチャップ かぼちゃの甘煮 インゲンのさっぱり和え スープ ごはん	肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 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)	314 13.5 12.4 39.1 2.2	329 17.4 21.9 18.2 2.4	219 10.7 12.1 19.0 2.5	263 13.0 10.3 32.0 2.1	276 11.9 11.4 33.2 2.0	237 15.5 13.4 15.6 1.9	317 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)	764 35.5 40.4 68.8 8.1	770 38 48.2 51.6 7.1	692 31.2 37 63.6 6.7	748 40.7 35.8 67.6 5.7	743 29 26.7 100.9 7.1	679 36.7 36.5 58.4 5.6	656 31.5 31.8 65.7 7.2

※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枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7



曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	5月31日 炒り玉子 ほうれん草の甘酢サラダ のり佃煮 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 9.1 11.0 8.0 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)	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	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(オレンジ) 【ルーの日】						
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 327 10.1 20.1 29.5 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)	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	エクレア						
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						
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 310 9.7 15.9 33.3 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)	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) 799 28.9 47 70.8 7	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 0 0 0 0 0	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	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	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	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	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

※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