



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	
朝		小松菜といわしつみれの煮物 カリフラワーの醤油マヨ和え たいみそ みそ汁 ごはん	いわし入りハンバーグ インゲンの和え物 Ca&Mgふりかけ みそ汁 ごはん	丸揚げとオクラのソテー 白菜と枝豆のサラダ たまご風味ソース みそ汁 ごはん	豆腐のひき肉包み カリフラワーの和え物 惣菜 みそ汁 ごはん	黄金カレイの甘辛焼き 人参ときゅうりの和え物 梅干し みそ汁 ごはん	玉子焼き 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)	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		鶏肉の生姜みそだれ炒め 菜の花とカニカマのサラダ 紅あずま甘露煮／だし巻き玉子 マンゴープリン／お吸い物 お祝いお赤飯 【開所記念日御膳】	シイラのたれがらめ 花天とれんこんの煮物 じゃが芋のマヨサラダ みそ汁 ごはん	ヒレとんかつ&マグロカツ 小松菜とカニカマのソテー マカロニサラダ オニオンスープ ごはん	豚玉あんかけ丼 しろ菜の和え物 フルーツ(黄桃) つけもの みそ汁 【丼の日】	ハンバーグの玉ねぎソースがけ チキンピカタ ブロッコリーとチーズのサラダ みそ汁 ごはん	鮭とコーンのカニカマ混ぜご飯 チヂミ キャベツの和え物 コンソメスープ 【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)	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		☆季節の練切和菓子☆	りんごゼリー	黒棒&ソフトサラダ	珈琲ワッフル	ポテトフライ&ウエハース	あずきカステラ	
夕		アジの和風ソテー あさりと玉ねぎの炒め煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	木の葉丼 チンゲン菜のツナ和え ふる一つ(みかん) つけもの お吸い物 【丼の日】	タンドリーチキン 信田煮 なすの大葉の和え物 みそ汁 ごはん	サワラのたらこマヨ焼き 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 チンゲン菜と根菜つみれの煮物 オクラのごま油和え みそ汁 ごはん	鶏肉のケチャップ甘酢炒め 大根と竹輪の煮物 インゲンのサラダ 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)
		0 0 0 0 0	712 37 38.6 61.2 6.4	614 37.9 28.5 55.6 8.8	761 33 46.4 55.6 7.4	843 43.4 51.5 55.1 5.3	655 36.6 37.3 47.4 6.2	714 36.7 41.4 53.1 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	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
朝	豆腐よせ焼き なすのおかか和え 金山寺みそ みそ汁 ごはん	ベーコンポテトバーグの和風あん 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	目玉焼き 菜の花の和え物 たいみそ みそ汁 ごはん	ホツケの漬け焼き ブロッコリーの和え物 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の炒め物 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)
昼	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	さっぱり冷やしそうめん 小柱とピーマンの炒め煮 チンゲン菜とハムの和え物 杏仁豆腐 【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	のり弁風丼 昆布佃煮 きんぴらごぼう すまし汁 フルーツ(バナナ) 【丼の日】	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	かき揚げうどん チンゲン菜の花がんと煮 オクラのツナサラダ フルーツ(キウイフルーツ) 【麺の日】	鶏肉のパン粉焼き ハムと野菜の煮物 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)
おやつ	みかんゼリー	たべっ子どうぶつ	水ようかん	栗のムース	小倉ようかん&えびせん	デミケーキ	宇治抹茶ロール&チョコパイ
夕	カニクリームコロッケ 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	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 カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん	チキンのチーズ焼き キャベツと厚揚げの煮物 オクラの酢の物 みそ汁 ごはん	サバの梅照り焼き コーンピースオムレツ ひじきのマヨ和え みそ汁 ごはん	豚肉の塩肉じゃが しろ菜の彩りソテー カリフラワーのだし和え すまし汁 ごはん	あさりと豆腐のオイスター炒め かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 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)
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

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	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20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 おさかなそぼろ みそ汁 ごはん	豆腐寄せ焼き 冬瓜の煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁 ごはん	ソーセージステーキ 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 ブロッコリーサラダ のり佃煮 みそ汁 ごはん	豆腐包み焼きの銀あんかけ 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	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 135 8.1 7.6 9.5 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) 116 4.8 6.0 11.3 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) 109 5.9 5.8 8.5 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) 152 5.0 9.1 14.7 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) 262 13.1 18.2 12.8 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) 145 7.7 10.1 6.9 1.6
昼	ヘルシー豆カレーライス インゲンのソテー 小松菜のサラダ フルーツ(白桃)  【ルーの日】	すき焼き風コロケ 鶏レバーの炒め物 菜の花のマヨ和え オニオンスープ ごはん	鶏肉の焼き浸し 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	鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 小松菜のドレ和え フルーツ(パイン) つけもの みそ汁  【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	のり塩チキンカツ&ミニコロケ 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	カニトマトクリームスパゲティ なすの土佐和え フルーツミックス 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) 315 10.4 18.3 30.4 3.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 350 11.5 19.8 33.4 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) 343 15.1 18.9 31.8 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) 253 12.1 13.0 25.7 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) 230 16.6 12.7 13.4 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) 290 11.5 16.5 25.8 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) 481 14.9 12.6 80.1 3.7
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	バームクーヘン	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 オクラとわかめの和え物 みそ汁 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	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炒め かぼちゃサラダ すまし汁 ごはん	肉団子と野菜の煮物 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	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 197 16.3 8.3 14.5 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) 232 13.2 10.4 21.2 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) 375 11.9 20.5 36.0 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) 258 14.3 13.3 24.3 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) 333 16.3 19.4 22.8 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) 215 11.0 7.0 31.9 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) 704 33.7 38.6 59.3 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) 682 35.9 35.7 57.4 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) 691 33.1 35.3 64.3 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) 737 29.9 39.3 70.2 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) 640 35.9 35.1 52.4 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) 885 40.9 54.1 61.4 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) 841 33.6 29.7 118.9 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	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27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 ふわふわ豆腐焼き ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん	がんもの煮物 きゅうりのゆかり和え たいみそ みそ汁 ごはん	青のり天と野菜のソテー カリフラワーのサラダ ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん	白菜とハムの塩煮 彩り焼き 金山寺みそ みそ汁 ごはん	アジの照り焼き 菜の花のゆずみそ和え 鉄分ふりかけ みそ汁 ごはん	炒り玉子 トマトとサラダ 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)	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	145	5.4	10.5	7.8	1.7	146	7.6	7.5	12.7	2.0	127	4.5	8.2	11.9	1.9	103	5.2	5.0	10.4	1.8	131	10.2	5.6	11.6	1.1	158	7.4	11.0	8.4	1.8
昼	チキン南蛮 さつま揚げと野菜の含め煮 やみつききゅうり みそ汁 ごはん	ブリの甘辛焼き さつま芋の花天煮 ビーフンサラダ みそ汁 ごはん	天津飯 ひじき煮 大根のピーナッツ和え 中華スープ  【変わりご飯の日】	NYチキンオーバーライス 冬瓜といわしつみれの煮物 トマトと水菜のゆず塩和え オニオンスープ  【変わりご飯の日】	山口名物！瓦そば風焼き 豆腐寄せ ちしゃなます フルーツ(洋なし) ミニわかめご飯  【ご当地メニュー：山口県】	鶏肉のケチャップソテー ツナと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの和え物 かきたま汁 ごはん	北海道カレーコロッケ 高野豆腐の含め煮 ごぼうとささみのマヨ和え 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)																										
425	16.7	30.5	23.3	2.1	283	16.3	6.9	40.0	2.9	299	17.1	16.6	21.1	2.9	357	14.9	27.4	15.2	3.9	384	14.1	13.4	51.6	3.0	247	15.0	15.9	13.2	2.1	337	10.7	17.2	36.8	2.2
おやつ	ポテトフライ&ばりばりパンプキン	チョコみるっく&ソフトサラダ	りんごゼリー	カスタードワッフル	プリン	プチメロンパン&ふ菓子	甘納豆&チョコパイ																											
夕	中華豆腐丼 カリフラワーの粒マスタード和え 鱧しんじょうの中華スープ さくらんぼゼリー  【丼の日】	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	えび団子のごま炒め 白菜の煮物 キャベツの和え物 みそ汁 ごはん	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 キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ) つけもの みそ汁  【丼の日】	豚肉の中華炒め レンコンの煮物 大根のだし和え 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)																										
277	12.7	14.2	27.0	4.1	288	14.3	18.8	16.9	1.7	256	13.3	12.5	25.6	2.7	249	13.9	14.1	18.6	2.0	302	11.1	17.2	26.6	3.2	221	12.4	10.3	22.2	2.3	224	13.8	10.3	21.1	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)	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)																										
808	37.7	49.5	58.6	7.5	716	36	36.2	64.7	6.3	701	38	36.6	59.4	7.6	733	33.3	49.7	45.7	7.8	789	30.4	35.6	88.6	8	599	37.6	31.8	47	5.5	719	31.9	38.5	66.3	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

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	6月28日	6月29日	6月30日				
朝	ソーセージステーキ きゅうりの和え物 ねぎみそふりかけ みそ汁 ごはん	目玉焼き 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				
	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)
	161 6.2 12.8 6.3 1.7	147 9.7 9.4 6.8 1.6	135 6.4 7.9 11.4 1.6				
昼	ねぎ塩豚丼 小松菜のドレ和え フルーツミックス つけもの みそ汁 【丼の日】	サワラのみそ漬け焼き さつまいものレーズン煮 インゲンの梅和え お吸い物 ごはん	夏越しごはん ほうれん草の甘酢サラダ フルーツ(みかん) つけもの みそ汁 【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)	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)
	230 10.5 14.4 18.0 2.2	281 14.3 9.2 35.2 3.2	362 9.1 14.5 51.8 2.1				
おやつ	エクレア	デミケーキ	シュークリーム				
夕	白金タラののみりん焼き たけのこの煮物 茄子の山椒風味 すまし汁 五穀ごはん	チキンのピザ風焼き マカロニソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ ごはん	ハガツオの煮付け 卵の花 オクラの和え物 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)
	226 14.4 8.6 23.1 1.5	313 16.5 17.6 25.2 2.3	216 15.1 9.5 17.3 1.7				
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)	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)
	617 31.1 35.8 47.4 5.4	741 40.5 36.2 67.2 7.1	713 30.6 31.9 80.5 5.4	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