

# 献立一覧表（成分有） 7日間

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

事業者 森幸園  
 献立名 予定献立  
 食種名 普通食  
 献立日 2023/05/01（月）～2023/05/07（日）

	05月01日 月曜日				05月02日 火曜日				05月03日 水曜日				05月04日 木曜日				05月05日 金曜日				05月06日 土曜日				05月07日 日曜日			
朝  食	ごはん タマネギとワカメのみそ汁 いわしオレンジ煮 なのはなめたけあえ ふりかけ ぎゅうにゅう				ごはん だいこんはとふのみそ汁 イカステーキ こまつなおひたし のりつく煮 やさいジュース				ごはん しいたけとあげのみそ汁 ねぎなっとう あつやきたまご ほうれん草しらす和え ぎゅうにゅう 【けんぼうきねんび】				コッペパン オニオンスープ オムレツ シーチキンサラダ ていしぼうにゅう 【みどりのひ】				ごはん チンゲン菜とふのみそ汁 さくらやまとに こまつなめかぶ和え うめぼし ぎゅうにゅう 【こどものひ】				ごはん はくさいとあげのみそ汁 ミニチキン なのはなしそひじきあえ ぎゅうにゅう				しょくパン コンソメスープ あらびきステーキ やさいサラダ ていしぼうにゅう			
	加リ-	693	蛋白	26.4	加リ-	540	蛋白	24.3	加リ-	643	蛋白	28.4	加リ-	598	蛋白	23.1	加リ-	508	蛋白	21.6	加リ-	712	蛋白	31.9	加リ-	619	蛋白	25.1
脂質	22.5	炭水	91.8	脂質	3.1	炭水	100.8	脂質	18.0	炭水	92.0	脂質	19.9	炭水	75.7	脂質	7.3	炭水	88.4	脂質	16.0	炭水	109.6	脂質	28.0	炭水	65.4	
鉄	3.77	食塩	2.3	鉄	3.09	食塩	4.5	鉄	4.24	食塩	2.8	鉄	1.85	食塩	3.6	鉄	2.97	食塩	3.7	鉄	5.06	食塩	2.9	鉄	1.90	食塩	4.4	
昼  食	ごはん ジャガイモとネギのみそ汁 とりからあげ だいこんツナサラダ				ごはん すいぎょうざ さばトマトやき はるさめサラダ				ごはん ワカメとネギのみそ汁 チキンマヨパン粉焼き きりぼし大根ごま和え				ごはん たまごとあさつきのスープ さけのこうそやき にくだんごすぶたふう				ちゅうか風おこわ とうふとだいこんはのみそ汁 ピーマンにくづめ ちゅうくらげあえ				ごはん ジャガイモとキヌサヤのみそ汁 さばカレーこやき ぶたにくとチンゲン菜の炒め				かきあげそば こまつなおろしあえ ストロベリームース			
	加リ-	742	蛋白	31.6	加リ-	760	蛋白	31.9	加リ-	718	蛋白	27.1	加リ-	721	蛋白	36.2	加リ-	702	蛋白	29.8	加リ-	762	蛋白	32.5	加リ-	686	蛋白	24.7
脂質	23.7	炭水	94.0	脂質	19.2	炭水	109.8	脂質	19.9	炭水	104.6	脂質	19.5	炭水	95.4	脂質	18.6	炭水	84.3	脂質	27.8	炭水	89.6	脂質	29.7	炭水	94.5	
鉄	2.59	食塩	2.8	鉄	3.00	食塩	2.6	鉄	3.21	食塩	3.0	鉄	3.01	食塩	3.5	鉄	3.55	食塩	2.2	鉄	3.91	食塩	3.4	鉄	4.43	食塩	2.4	
夕  食	カニふうみごはん とうふときぬさやのみそ汁 さけのしおやき キャベツとむしとりのからし和え				ごはん はくさいとあつあげのみそ汁 ポークソテー梅ソース すきこんぶにつけ				パエリア チンゲン菜のスープ たらのムニエル アスパラサラダ				ごはん キャベツとえのきのみそ汁 わふうミートローフ とうふサラダ				ポークハヤシ ごぼうサラダ あんにととうふ				炭火焼鳥井 もやしとしいたけのみそ汁 ふきとあつあげのもの きゅうりしょうがあえ				ごはん とうふとワカメのスープ チキンピザソースやき ペペロンチーノ風			
	加リ-	591	蛋白	37.3	加リ-	724	蛋白	30.8	加リ-	726	蛋白	41.2	加リ-	751	蛋白	35.8	加リ-	810	蛋白	21.3	加リ-	575	蛋白	22.0	加リ-	703	蛋白	33.7
脂質	9.7	炭水	72.7	脂質	20.6	炭水	106.0	脂質	10.9	炭水	112.3	脂質	21.6	炭水	98.5	脂質	20.8	炭水	131.4	脂質	8.1	炭水	101.0	脂質	17.5	炭水	96.7	
鉄	3.87	食塩	5.2	鉄	5.68	食塩	5.0	鉄	2.95	食塩	4.8	鉄	5.87	食塩	3.1	鉄	2.56	食塩	2.9	鉄	3.74	食塩	4.0	鉄	2.88	食塩	3.1	
加リ-	2,026 kcal			加リ-	2,024 kcal			加リ-	2,087 kcal			加リ-	2,070 kcal			加リ-	2,020 kcal			加リ-	2,049 kcal			加リ-	2,008 kcal			
脂質	55.9 g			脂質	42.9 g			脂質	48.8 g			脂質	61.0 g			脂質	46.7 g			脂質	51.9 g			脂質	75.2 g			
鉄	10.23 mg			鉄	11.77 mg			鉄	10.40 mg			鉄	10.73 mg			鉄	9.08 mg			鉄	12.71 mg			鉄	9.21 mg			
蛋白	95.3 g			蛋白	87.0 g			蛋白	96.7 g			蛋白	95.1 g			蛋白	72.7 g			蛋白	86.4 g			蛋白	83.5 g			
炭水	258.5 g			炭水	316.6 g			炭水	308.9 g			炭水	269.6 g			炭水	304.1 g			炭水	300.2 g			炭水	256.6 g			
食塩	10.3 g			食塩	12.1 g			食塩	10.6 g			食塩	10.2 g			食塩	8.8 g			食塩	10.3 g			食塩	9.9 g			

# 献立一覧表（成分有） 7日間

事業者 森幸園  
 献立名 予定献立  
 食種名 普通食  
 献立日 2023/05/08（月）～2023/05/14（日）

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	05月08日 月曜日	05月09日 火曜日	05月10日 水曜日	05月11日 木曜日	05月12日 金曜日	05月13日 土曜日	05月14日 日曜日
朝 食	ごはん だいこんとほうれん草のみそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツおかかあえ ぎゅうにゅう	ごはん とうふときぬさやのみそ汁 れんこんとひきにくのてりやき もやしのからしあえ やさいジュース	ごはん キャベツとふのみそ汁 さつまあげみりん なのはないそ和え ぎゅうにゅう	コーヒーパン はくさいスープ ミニハンバーグ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん ほうれん草とあげのみそ汁 あつやきたまご こまつなとしょうが和え しば漬け ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとニラのみそ汁 あじつきにくだんご ほうれん草おかか和え ぎゅうにゅう	しょくパン チンゲン菜とえのきスープ フランクフルト ビーンズサラダ ていしぼうにゅう
	加リ- 495 蛋白 13.9 脂質 9.6 炭水 85.4 鉄 2.93 食塩 2.9	加リ- 755 蛋白 22.6 脂質 14.4 炭水 129.0 鉄 3.24 食塩 2.9	加リ- 722 蛋白 27.1 脂質 9.6 炭水 130.2 鉄 3.99 食塩 3.5	加リ- 750 蛋白 29.1 脂質 30.6 炭水 92.8 鉄 1.94 食塩 4.4	加リ- 580 蛋白 22.1 脂質 14.4 炭水 90.0 鉄 4.33 食塩 3.1	加リ- 607 蛋白 22.5 脂質 16.2 炭水 91.7 鉄 3.40 食塩 3.5	加リ- 496 蛋白 26.2 脂質 20.6 炭水 50.5 鉄 1.47 食塩 4.2
昼 食	ごはん サトイモとらあげのみそ汁 ポークしょうがいため インゲンとカニカマのサラダ	ごはん コンソメスープ しろみさかなのマリネ コールスローサラダ	しそひじきごはん なめことこうやとうふみそ汁 とりにくてりやき きりぼしのわさびマヨあえ	ごはん とうふとワカメのみそ汁 かれいヨーグルトみそ焼き はるさめとひきにくのいため	ごはん とん汁 まつかぜやき だいこんサラダ	ごはん たまごとみつはのみそ汁 チキンハニーマスタード焼き きんぴらごぼう	トマトクリームパスタ フレンチサラダ コーヒーゼリー
	加リ- 798 蛋白 29.4 脂質 30.8 炭水 95.5 鉄 3.13 食塩 2.7	加リ- 598 蛋白 27.6 脂質 4.8 炭水 106.6 鉄 2.03 食塩 3.4	加リ- 645 蛋白 25.9 脂質 17.8 炭水 93.7 鉄 5.66 食塩 3.7	加リ- 639 蛋白 33.5 脂質 11.9 炭水 95.7 鉄 3.91 食塩 3.3	加リ- 763 蛋白 31.7 脂質 24.1 炭水 100.4 鉄 4.47 食塩 2.9	加リ- 659 蛋白 26.1 脂質 17.0 炭水 95.4 鉄 3.38 食塩 3.5	加リ- 647 蛋白 33.7 脂質 16.7 炭水 130.5 鉄 4.73 食塩 3.8
夕 食	ごはん たけのこ汁 さけピリからてりやき しおマーボーとうふ	ごはん だいこんはとあつあげみそ汁 トンカツ ブロッコリーとえびのサラダ	ごはん たまごこまつなのみそ汁 サバゆずふうみやき ぶたしゃぶサラダ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 ポークケチャマスタード焼き シーだいこん	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーチェ	ごはん たまごスープ エビマヨ チンゲンサイとイカのいため	ビビンバ丼 ワカメとネギのみそ汁 イカとだいこんのすのもの きゅうり漬け
	加リ- 758 蛋白 39.6 脂質 33.1 炭水 88.1 鉄 3.78 食塩 2.7	加リ- 729 蛋白 27.9 脂質 20.3 炭水 105.2 鉄 4.28 食塩 2.2	加リ- 653 蛋白 35.3 脂質 16.9 炭水 83.4 鉄 3.78 食塩 3.1	加リ- 666 蛋白 30.5 脂質 15.7 炭水 96.0 鉄 2.56 食塩 2.9	加リ- 754 蛋白 24.7 脂質 25.3 炭水 121.8 鉄 3.15 食塩 3.7	加リ- 819 蛋白 24.5 脂質 35.4 炭水 96.4 鉄 3.62 食塩 3.4	加リ- 949 蛋白 29.5 脂質 51.1 炭水 84.3 鉄 4.26 食塩 3.6
	加リ- 2,051 kcal 脂質 73.5 g 鉄 9.84 mg 蛋白 82.9 g 炭水 269.0 g 食塩 8.3 g	加リ- 2,082 kcal 脂質 39.5 g 鉄 9.55 mg 蛋白 78.1 g 炭水 340.8 g 食塩 8.5 g	加リ- 2,020 kcal 脂質 44.3 g 鉄 13.43 mg 蛋白 88.3 g 炭水 307.3 g 食塩 10.3 g	加リ- 2,055 kcal 脂質 58.2 g 鉄 8.41 mg 蛋白 93.1 g 炭水 284.5 g 食塩 10.6 g	加リ- 2,097 kcal 脂質 63.8 g 鉄 11.95 mg 蛋白 78.5 g 炭水 312.2 g 食塩 9.7 g	加リ- 2,085 kcal 脂質 68.6 g 鉄 10.40 mg 蛋白 73.1 g 炭水 283.5 g 食塩 10.4 g	加リ- 2,092 kcal 脂質 88.4 g 鉄 10.46 mg 蛋白 89.4 g 炭水 265.3 g 食塩 11.6 g

# 献立一覧表（成分有） 7日間

事業者 森幸園  
 献立名 予定献立  
 食種名 普通食  
 献立日 2023/05/15（月）～ 2023/05/21（日）

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士

	05月15日 月曜日	05月16日 火曜日	05月17日 水曜日	05月18日 木曜日	05月19日 金曜日	05月20日 土曜日	05月21日 日曜日						
朝 食	ごはん だいこんはとこうやとうふのみそ汁 えびのせしゅうまい はくさいいそ和え ぎゅうにゅう	ごはん こまつなとあつあげ汁 ミニチキン なのはなとさくらえびのあえもの やさしいジュース	ごはん もやしとワカメのみそ汁 オクラなっとう ささかま ほうれん草おかか和え ぎゅうにゅう	ナイススティック はくさいとしめじのスープ あつぎりベーコン スパトマトサラダ ていしぼうにゅう	ごはん キャベツとあげのみそ汁 あかうお酒かす焼き なのはなごま和え しば漬け ぎゅうにゅう	ごはん もやしとふのみそ汁 ささかま煮 ほうれん草とながいも和え ふりかけ ぎゅうにゅう	しょくパン たまねぎとワカメのスープ ミニチキン マカロニサラダ ていしぼうにゅう						
	加リー 脂質 717 炭水 14.2 鉄 2.58	蛋白 24.7 炭水 121.2 食塩 2.2	加リー 脂質 571 炭水 8.7 鉄 4.05	蛋白 21.1 炭水 98.3 食塩 2.9	加リー 脂質 582 炭水 11.0 鉄 3.69	蛋白 28.0 炭水 93.4 食塩 3.8	加リー 脂質 551 炭水 23.7 鉄 1.69	蛋白 22.7 炭水 60.5 食塩 3.8	加リー 脂質 740 炭水 16.0 鉄 3.32	蛋白 37.6 炭水 116.1 食塩 3.6	加リー 脂質 548 炭水 9.6 鉄 2.53	蛋白 24.6 炭水 92.2 食塩 3.8	加リー 脂質 840 炭水 28.1 鉄 2.16
昼 食	ごはん さといもとキヌサヤのみそ汁 とりのおうごんやき ひじきとれんこんのサラダ	ゆかりごはん なめこ汁 かれないサラサやき すきこんぶにつけ	ごはん コンソメスープ デミハンバーグ ごぼうサラダ	ごはん ほうれん草となめこのふみそ汁 ぶたかくに だいこんうめドレサラダ	チャーハン ザーサイスープ ポークしょうがやき はるさめサラダ	ごはん とうふときぬさやのみそ汁 さけてりやき ちくぜんに	やきそば かいせんぎょうざ ストロベリーゼリー						
	加リー 脂質 688 炭水 19.0 鉄 3.11	蛋白 26.9 炭水 98.3 食塩 2.6	加リー 脂質 614 炭水 12.5 鉄 5.47	蛋白 32.3 炭水 97.3 食塩 2.5	加リー 脂質 792 炭水 24.6 鉄 3.28	蛋白 30.3 炭水 108.9 食塩 3.5	加リー 脂質 724 炭水 30.2 鉄 2.99	蛋白 24.6 炭水 82.7 食塩 2.1	加リー 脂質 709 炭水 19.2 鉄 2.66	蛋白 35.9 炭水 91.5 食塩 5.2	加リー 脂質 639 炭水 11.1 鉄 3.22	蛋白 35.7 炭水 93.4 食塩 3.2	加リー 脂質 648 炭水 24.7 鉄 2.53
夕 食	ごはん とうふとしいたけのみそ汁 さばかんこくふうてりやき ふきのにつけ	ごはん たまごとみずなのスープ チキンチリソースあげ アスパラかいせんサラダ	ごはん とうふのおすいもの さけみそやき さといもの煮物	シーフードカレー ブロッコリーサラダ プリン	ごはん だいこんはとこうやとうふみそ汁 カレイおろしポンすかけ アスパラとぶたにくの炒め	ごはん こまつなとマイタケのスープ ☆エビフライ&ハンバーグ ★エビフライとチキンナゲット ベーコンとプロのペペロンチー 【セレクト】	さくらえびとしらすごはん じゃが芋としいたけのみそ汁 ほっけしおやき こまつなしおこうじあえ						
	加リー 脂質 659 炭水 19.0 鉄 3.44	蛋白 33.6 炭水 82.8 食塩 3.2	加リー 脂質 898 炭水 36.9 鉄 3.29	蛋白 40.0 炭水 95.6 食塩 3.7	加リー 脂質 728 炭水 29.8 鉄 3.33	蛋白 34.8 炭水 95.3 食塩 2.1	加リー 脂質 784 炭水 19.5 鉄 3.07	蛋白 29.2 炭水 120.3 食塩 4.4	加リー 脂質 640 炭水 13.8 鉄 3.10	蛋白 32.5 炭水 92.3 食塩 3.0	加リー 脂質 859 炭水 24.6 鉄 4.83	蛋白 30.6 炭水 125.7 食塩 4.5	加リー 脂質 540 炭水 6.8 鉄 3.93
	加リー 脂質 2,064 kcal 炭水 52.2 g 鉄 9.13 mg 蛋白 85.2 g 炭水 302.3 g 食塩 8.0 g	加リー 脂質 2,083 kcal 炭水 58.1 g 鉄 12.81 mg 蛋白 93.4 g 炭水 291.2 g 食塩 9.1 g	加リー 脂質 2,102 kcal 炭水 65.4 g 鉄 10.30 mg 蛋白 93.1 g 炭水 297.6 g 食塩 9.4 g	加リー 脂質 2,059 kcal 炭水 73.4 g 鉄 7.75 mg 蛋白 76.5 g 炭水 263.5 g 食塩 10.3 g	加リー 脂質 2,089 kcal 炭水 49.0 g 鉄 9.08 mg 蛋白 106.0 g 炭水 299.9 g 食塩 11.8 g	加リー 脂質 2,046 kcal 炭水 45.3 g 鉄 10.58 mg 蛋白 90.9 g 炭水 311.3 g 食塩 11.5 g	加リー 脂質 2,028 kcal 炭水 59.6 g 鉄 8.62 mg 蛋白 92.0 g 炭水 271.4 g 食塩 12.2 g						



# 献立一覧表（成分有） 7日間

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

事業者 森幸園  
 献立名 予定献立  
 食種名 普通食  
 献立日 2023/05/22 (月) ~ 2023/05/28 (日)

	05月22日 月曜日				05月23日 火曜日				05月24日 水曜日				05月25日 木曜日				05月26日 金曜日				05月27日 土曜日				05月28日 日曜日																															
朝  食	ごはん キャベツとあつあげのみそ汁 れんこんとひきにくのてりやき はくさいのツナおかか和え ぎゅうにゅう								ごはん だいこんはとあげのみそ いわしおろし煮 ほうれん草いそか和え のり佃煮 やさいジュース								ごはん ほうれん草としいたけのみそ汁 豆腐ハンバーグ アスパラのサクラエビあえ ぎゅうにゅう								クロワッサン たまごこまつなのスープ オムレツ キャベツサラダ ていしぼうにゅう								ごはん とうふとワカメのみそ汁 ねぎなっとう にくしゅうまい ホウレンソウおかかあえ ぎゅうにゅう								ごはん だいこんはとこうやとうふのみ ミニチキン なのはなめかぶあえ ふりかけ ぎゅうにゅう								しょくパン クルトンスープ あじつきにくだんご だいこんカニ風味サラダ ていしぼうにゅう							
	加リ-	624	蛋白	23.5	加リ-	666	蛋白	23.0	加リ-	567	蛋白	19.0	加リ-	644	蛋白	25.1	加リ-	646	蛋白	26.7	加リ-	580	蛋白	22.4	加リ-	792	蛋白	29.5																												
脂質	17.3	炭水	92.4	脂質	18.9	炭水	93.3	脂質	14.1	炭水	91.3	脂質	32.0	炭水	63.9	脂質	16.7	炭水	97.1	脂質	12.8	炭水	97.0	脂質	29.1	炭水	104.1																													
鉄	2.63	食塩	1.6	鉄	3.75	食塩	2.7	鉄	3.74	食塩	2.9	鉄	2.37	食塩	3.5	鉄	4.51	食塩	3.1	鉄	3.42	食塩	3.2	鉄	2.48	食塩	5.1																													
昼  食	ごはん こまつなとこうやとうふのみそ汁 さばのしちみやき ブロッコリーとぶた肉の炒め								ごはん はくさいはとえのきのスープ チキンピカタ ハニーポテト								ごはん もやしとカニカマのスープ あじカレームニエル カリフラワーかいせんサラダ								ごはん さといもときぬさやのみそ汁 さけしおやき にくだんごいりすぶた								ごはん やさいスープ ホワイトソースハンバーグ インゲンとひじきのマヨ和え								ごはん はくさいとあげのみそ汁 ぶりしおこうじやき にくじゃがに								ナポリタン マリネ あわせるゼリー							
	加リ-	707	蛋白	33.1	加リ-	805	蛋白	28.0	加リ-	589	蛋白	37.9	加リ-	747	蛋白	35.9	加リ-	764	蛋白	29.0	加リ-	790	蛋白	32.0	加リ-	648	蛋白	21.4																												
脂質	24.0	炭水	84.8	脂質	28.2	炭水	105.6	脂質	5.8	炭水	91.7	脂質	21.3	炭水	99.2	脂質	27.4	炭水	97.3	脂質	27.4	炭水	96.6	脂質	10.2	炭水	112.0																													
鉄	3.95	食塩	2.8	鉄	2.63	食塩	2.9	鉄	2.73	食塩	2.3	鉄	3.48	食塩	3.8	鉄	3.54	食塩	3.4	鉄	3.28	食塩	2.5	鉄	2.29	食塩	2.2																													
夕  食	ごはん かきたま汁 ポークみそやき とうふサラダ								ごはん さといもとふのみそ汁 かれいゆずこしょう焼き ふきとさつまあげのにつけ								ポークカレー やさいマリネ 焼きプリン								ごはん チンゲンサイのスープ クリームコロッケとイカリング レタスとオレンジのサラダ								ごはん たまごのみずなのスープ かれいピザソース焼き はるさめとむしどりのサラダ								ごはん ワンタンスープ チキンヨーグルトみそやき もやしとワカメのちゅうかあえ								ごはん とうふとこまつなのスープ エビチリ ちゅかクラゲあえ							
	加リ-	698	蛋白	33.0	加リ-	530	蛋白	28.0	加リ-	902	蛋白	28.5	加リ-	642	蛋白	18.6	加リ-	600	蛋白	30.2	加リ-	710	蛋白	31.6	加リ-	567	蛋白	20.7																												
脂質	21.1	炭水	87.4	脂質	3.3	炭水	92.6	脂質	28.2	炭水	130.6	脂質	16.4	炭水	103.5	脂質	7.0	炭水	98.3	脂質	18.9	炭水	98.3	脂質	10.0	炭水	96.0																													
鉄	2.95	食塩	2.3	鉄	3.54	食塩	3.8	鉄	3.56	食塩	4.0	鉄	2.04	食塩	3.1	鉄	2.27	食塩	2.2	鉄	2.43	食塩	2.5	鉄	3.74	食塩	2.1																													
加リ-	2,029 kcal			加リ-	2,001 kcal			加リ-	2,058 kcal			加リ-	2,033 kcal			加リ-	2,010 kcal			加リ-	2,080 kcal			加リ-	2,007 kcal																															
脂質	62.4 g			脂質	50.4 g			脂質	48.1 g			脂質	69.7 g			脂質	51.1 g			脂質	59.1 g			脂質	49.3 g																															
鉄	9.53 mg			鉄	9.92 mg			鉄	10.03 mg			鉄	7.89 mg			鉄	10.32 mg			鉄	9.13 mg			鉄	8.51 mg																															
蛋白	89.6 g			蛋白	79.0 g			蛋白	85.4 g			蛋白	79.6 g			蛋白	85.9 g			蛋白	86.0 g			蛋白	71.6 g																															
炭水	264.6 g			炭水	291.5 g			炭水	313.6 g			炭水	266.6 g			炭水	292.7 g			炭水	291.9 g			炭水	312.1 g																															
食塩	6.7 g			食塩	9.4 g			食塩	9.2 g			食塩	10.4 g			食塩	8.7 g			食塩	8.2 g			食塩	9.4 g																															

# 献立一覧表（成分有） 7日間

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

事業者 森幸園  
 献立名 予定献立  
 食種名 普通食  
 献立日 2023/05/29 (月) ~ 2023/06/04 (日)

	05月29日 月曜日				05月30日 火曜日				05月31日 水曜日				06月01日 木曜日				06月02日 金曜日				06月03日 土曜日				06月04日 日曜日						
朝  食	ごはん チンゲン菜とあつあげのみそ汁 あらびきステーキ キャベツおかか和え ぎゅうにゅう				ごはん キャベツとワカメのみそ汁 えだまめいりあつやきたまご なのはななめたけあえ やさいジュース				ごはん たまねぎとあぶらあげのみそ汁 さけしおやき ほうれん草しおこんぶ和え ぎゅうにゅう																						
	加リ-	585	蛋白	20.1	加リ-	515	蛋白	16.7	加リ-	678	蛋白	27.8	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白
脂質	17.4	炭水	86.1	脂質	6.6	炭水	95.3	脂質	16.6	炭水	114.3	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0
鉄	2.82	食塩	3.2	鉄	3.44	食塩	1.8	鉄	2.96	食塩	2.2	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0				
昼  食	ごはん じゃが芋とだいこんのみそ汁 さばのこうみたれ はっぼうさい				ごはん とうふとなめこのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き ぎゅうにくチンゲン菜イタケいため				ごはん いものこ汁 カレイおろしポン酢かけ ごもくこんぶに																						
	加リ-	772	蛋白	45.6	加リ-	754	蛋白	37.7	加リ-	630	蛋白	34.7	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白
脂質	18.0	炭水	99.3	脂質	24.5	炭水	91.4	脂質	8.0	炭水	107.3	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0
鉄	3.76	食塩	4.6	鉄	6.19	食塩	3.1	鉄	6.05	食塩	3.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0				
夕  食	チキンピラフ たまごスープ ポークマーマレードやき アスパラマスタートサラダ				ごはん おすいもの さわらみそ焼き 大根とぶたにくの煮物				ごはん はくさいとワカメのスープ しそ巻きフライとエビよせフラ- はるさめサラダ																						
	加リ-	732	蛋白	32.5	加リ-	829	蛋白	37.3	加リ-	738	蛋白	33.5	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白
脂質	24.3	炭水	90.7	脂質	31.7	炭水	89.3	脂質	19.5	炭水	102.7	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0
鉄	2.69	食塩	2.6	鉄	3.48	食塩	3.8	鉄	1.96	食塩	3.7	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0				
加リ-	2,089 kcal			加リ-	2,098 kcal			加リ-	2,046 kcal			加リ-	0 kcal			加リ-	0 kcal			加リ-	0 kcal			加リ-	0 kcal						
脂質	59.7 g			脂質	62.8 g			脂質	44.1 g			脂質	0.0 g			脂質	0.0 g			脂質	0.0 g			脂質	0.0 g						
鉄	9.27 mg			鉄	13.11 mg			鉄	10.97 mg			鉄	0.00 mg			鉄	0.00 mg			鉄	0.00 mg			鉄	0.00 mg						
蛋白	98.2 g			蛋白	91.7 g			蛋白	96.0 g			蛋白	0.0 g			蛋白	0.0 g			蛋白	0.0 g			蛋白	0.0 g						
炭水	276.1 g			炭水	276.0 g			炭水	324.3 g			炭水	0.0 g			炭水	0.0 g			炭水	0.0 g			炭水	0.0 g						
食塩	10.4 g			食塩	8.7 g			食塩	8.9 g			食塩	0.0 g			食塩	0.0 g			食塩	0.0 g			食塩	0.0 g						