

# [ 週間献立表 ]

社会福祉法人 西山刈羽福祉会

2023年10月 1日 ~ 2023年10月 7日 1: 常食

		10月 1日(日曜日)	10月 2日(月曜日)	10月 3日(火曜日)	10月 4日(水曜日)	10月 5日(木曜日)	10月 6日(金曜日)	10月 7日(土曜日)
朝	基本	もち麦ごはん さば缶のおろしかけ 白菜の煮浸し 梅干し ヨーグルト	もち麦ごはん ほうれん草と卵ソテー ジャーマンポテト 梅干し ヨーグルト	もち麦ごはん 大根と豚バラの煮物 煮びたし はなまめ煮まめ ヨーグルト	もち麦ごはん レアオムレツ 人参サラダ なめ茸 ヨーグルト	しらす雑炊 卵豆腐 茄子の生姜しょうゆかけ のりの佃煮 ヨーグルト	もち麦ごはん 里芋とつくねの煮物 きのこのだし醤油 のりの佃煮 乳酸菌飲料	もち麦ごはん 温泉卵の野菜あんかけ ぜんまいの田舎煮 うぐいす豆の煮豆 ヨーグルト
		エネルギー 460 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.3 g 食塩 4.3 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 9.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g
昼	基本	チャーシューメン ほうれん草のチーズ和え フルーツゼリー	ごはん 赤魚の揚げ煮 白菜のゴマ和え 大根とエノキの味噌汁 フルーツ缶 (みかん)	わかめごはん たららの紅葉焼き さつまいもの小倉煮 すまし汁 フルーツ (りんご角切り)	ごはん さんまの塩焼き 磯辺和え きのこ汁 フルーツ缶 (白桃)	ごはん さばの西京焼き 混ぜびたし すまし汁 フルーツ	えびチャーハン 春雨サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	芋ご飯 かれいの野菜あんかけ かきのもとのお浸し きのこ汁 アップルゼリー
		エネルギー 517 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 6.2 g 食塩 4.5 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 2.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 9.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.2 g 食塩 3.4 g
夕	基本	もち麦ごはん カレーの薬味ソース きんぴらごぼう 胡瓜漬け	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 奈良漬け	ごはん 高野豆腐のはさみ揚げ 白菜と油揚げの煮びたし 茄子の浅漬け	焼きおにぎり 肉じゃが 茶わん蒸し 昆布豆	いなり寿司 焼き鳥 コールスローサラダ きゅうりの浅漬け	ごはん タンドリーチキン 豆腐サラダ しそ昆布	ごはん 厚揚げの鶏あんかけ ごま豆腐 しその実漬け
		エネルギー 483 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.4 g 食塩 1.1 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.8 g 食塩 2.4 g
栄養価計								
		エネルギー 1460 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 27.2 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 41.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 35.1 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 39.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 52.2 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 31.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 31.5 g 食塩 8.0 g