

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年01月04日(月) ~ 2016年01月10日(日)

	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)
朝 食	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○蓮根金平 ○ヨーグルト	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○大豆とワナの野菜汁 ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鮭の西京焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○りんご			
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 596 kcal [タンパク質] 18.1 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 94.7 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 38.8 g [脂質] 7.0 g [炭水化物] 98.1 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 25.6 g [炭水化物] 77.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 619 kcal [タンパク質] 33.9 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 89.9 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食	○お豆のキーマカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ラ・フランスゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○アスパラサラダ	○ごはん ○けんちん汁 ○鯖の味噌煮 ○いんげんの胡麻和え ○みかん	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○ピーチゼリー			
	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 110.2 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 115.2 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 92.5 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2016年01月11日(月) ~ 2016年01月17日(日)

	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
朝 食			○ごはん ○味噌汁 ○鯖の塩焼き ○がんもの煮物 ○プリン	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ﾌﾞｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○南瓜サラダ ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 757 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 29.3 g [炭水化物] 88.7 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 598 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 107.1 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食		○天津丼 ○ワンタンスープ ○小松菜のピーナツ和え ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○豆腐とひじきの炒煮	○ごはん ○味噌汁 ○鮭の野菜あんかけ ○さつま芋サラダ ○パパロア			
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 97.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 911 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 37.0 g [炭水化物] 115.6 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年01月18日(月) ～ 2016年01月24日(日)

	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
朝 食		○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○竹輪と大根の煮物 ○オレンジ	○ロールサンド ○ポトフ風スープ ○大豆のトマト煮 ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○食パン ○コンソメスープ ○オムレツ&ウインナー ○キャベツとワケのソテー ○バナナ ○牛乳		
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 592 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 97.3 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 35.3 g [脂質] 35.1 g [炭水化物] 56.7 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 690 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 83.5 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○キャベツのごまサラダ ○白桃ヨーグルト	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○サツマイモとリンゴのバター煮	○牛丼 ○味噌汁 ○ミモザサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○ポパイサラダ ○はちみつレモンゼリー			
	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 717 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 98.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 639 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 99.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 797 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 125.5 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年01月25日(月) ～ 2016年01月31日(日)

	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
朝 食	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○蓮根金平 ○ヨーグルト	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○大豆とツナの野菜汁 ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鯖の西京焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○プリン			
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 18.7 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 11.3 g [炭水化物] 103.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 25.6 g [炭水化物] 77.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 87.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○アスパラサラダ	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○ピーチゼリー	○お豆のキーマカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ラ・フランスゼリー	○ごはん ○きのこ汁 ○鯖の味噌煮 ○いんげんの胡麻和え ○みかん			
	[エネルギー] 696 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 116.0 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 107.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 110.2 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 18.4 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 91.1 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。